

# A chaque situation de détresse, une écoute professionnelle. Sollicitons de l'aide dans cette période difficile.



[www.fr.ch/aide-difficultes](http://www.fr.ch/aide-difficultes)



## POUR TOUS

Plateforme d'information et de conseils sur la santé mentale:  
[www.santepsy.ch](http://www.santepsy.ch)

## POUR LES JEUNES

Sites d'information, d'aide et d'échanges pour jeunes :  
de 11 à 20 ans [www.ciao.ch](http://www.ciao.ch)  
de 18 à 25 ans [www.ontecoute.ch](http://www.ontecoute.ch)



## POUR LES PERSONNES CONCERNÉES PAR LES ADDICTIONS ET LEUR ENTOURAGE

Consultation en ligne pour les personnes concernées et leur entourage: [www.safezone.ch](http://www.safezone.ch)

Renseignement, aide ou évaluation d'un comportement addictif dans le canton de Fribourg:

Tél. pour les jeunes et les mineur-e-s: 026 305 74 73  
Tél. pour les adultes: 026 305 30 70

Consommation problématique d'alcool:  
[www.fr.ch/soutien-alcool](http://www.fr.ch/soutien-alcool)



## POUR LES PERSONNES VICTIMES DE VIOLENCE ET DE HARCÈLEMENT

› Conseils et aide gratuits, confidentiels et anonymes:  
[www.aide-aux-victimes.ch](http://www.aide-aux-victimes.ch)

› Les centres de consultation dans le canton: [www.fr.ch/centres-lavi-fribourg](http://www.fr.ch/centres-lavi-fribourg)

› Aide en cas de violences domestiques : Solidarité femmes – Centre LAVI

› Centre de consultation LAVI pour enfants, hommes et victimes de la circulation



## POUR TOUS

Parfois on aimerait parler avec quelqu'un de façon anonyme - joignable à tout moment:  
Tél. 143, aussi e-mail et chat  
[www.143.ch](http://www.143.ch)



## POUR LES PERSONNES EN DIFFICULTÉ PSYCHIQUE

Conseils et accompagnement des personnes, leurs familles et leurs proches  
Tél. 026 424 15 14  
[www.afaap.ch](http://www.afaap.ch)



## POUR LES ENFANTS ET LES JEUNES

Conseils en cas de questions, de problèmes et de situations d'urgence - 24h/24 et gratuit:  
Tél. 147, aussi e-mail, chat et sms [www.147.ch](http://www.147.ch)



## POUR LES ENFANTS ET LES JEUNES

› Permanence sociale: Conseils, écoute et soutien pour les jeunes entre 12 et 25 ans:  
[www.reper-fr.ch/fr/rue-realizations](http://www.reper-fr.ch/fr/rue-realizations)

› Centres d'animation: Activités et soutiens pour les enfants et les jeunes de 4 à 25 ans:  
[www.reper-fr.ch/fr/centres-d-animation](http://www.reper-fr.ch/fr/centres-d-animation) | Tél. 026 322 29 01



## POUR TOUS

Urgences psychiatriques:  
Tél. 026 305 77 77  
Soutien aux personnes proches d'une personne qui souffre d'un trouble psychique: [www.rfsm.ch/vous-etes-patient-ou-un-proche-bienvenue-sur-la-plateforme-proches-du-rfsm](http://www.rfsm.ch/vous-etes-patient-ou-un-proche-bienvenue-sur-la-plateforme-proches-du-rfsm)



## POUR LES PERSONNES TOUCHÉES PAR LA PAUVRETÉ

› Conseil social et aide pendant la crise du coronavirus  
› Conseil social en cas de dettes  
Tél. 026 321 18 54  
[www.caritas-fr.ch](http://www.caritas-fr.ch)



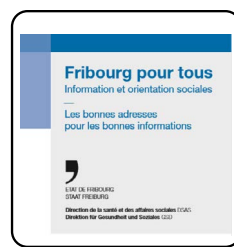
## POUR PARENTS ET PERSONNES DE REFERENCE

Conseils concernant l'éducation et les situations d'urgence - 24h/24: Tél. 058 261 61 61, chat ou e-mail [www.projuventute.ch/conseils-aux-parents](http://www.projuventute.ch/conseils-aux-parents)



## POUR LES PERSONNES AYANT DES COMPORTEMENTS VIOLENTS

Écoute, soutien et accompagnement professionnels aux auteur-e-s de violence pour les aider à surmonter leurs comportements et éviter de les reproduire.  
Tél. 0848 08 08 08 (Fr. 0.04/min)  
SMS: 079 703 36 57  
[info@ex-pression.ch](mailto:info@ex-pression.ch)  
[www.ex-pression.ch/fr](http://www.ex-pression.ch/fr)



## POUR TOUS

Information et orientation sociales. Les bonnes adresses pour les bonnes informations  
Rue du Criblet 13 1700 Fribourg:  
lu, ma, ve 12h-18h, me 9h-13h, je 12h-19h  
Tél. 0848 246 246 lu, ma, je, ve 14h-18h [fribourgpourtous@fr.ch](mailto:fribourgpourtous@fr.ch)  
[www.fribourgpourtous.ch](http://www.fribourgpourtous.ch)



## POUR LES PERSONNES NECESSITANT DE L'AIDE AU QUOTIDIEN

Soutien et aide au quotidien:  
Tél. 026 347 39 40  
[www.croix-rouge-fr.ch](http://www.croix-rouge-fr.ch)



## POUR LES FAMILLES

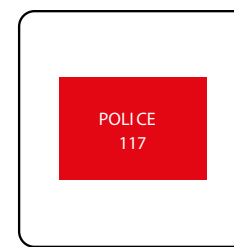
Conseil conjugal et familial, thérapie de couple, médiation familiale lors de séparation, soutien pour les enfants et adolescents en cas de maladie, deuil d'un proche ou séparation des parents.

Tél. 026 322 10 14  
[www.officefamilial.ch/fr](http://www.officefamilial.ch/fr)  
[permanence@officefamilial.ch](mailto:permanence@officefamilial.ch)



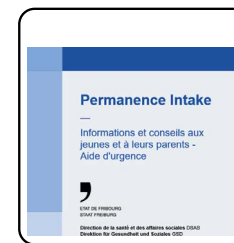
## POUR LES PERSONNES ÂGÉES

Aide pour les achats, services de repas, astuces de santé et conseils:  
Tél. 026 347 12 40 (lu-ve 8h30-12h00 et 14h-16h30) 7/7, 24h/24 à [info@fr.prosenectute.ch](mailto:info@fr.prosenectute.ch)  
[www.fr.prosenectute.ch](http://www.fr.prosenectute.ch)



## POUR TOUS

Appel d'urgence à la police pour tous les cas: Tél. 117



## POUR LES ENFANTS, LES JEUNES ET LEURS FAMILLES

Accompagne et aide en cas de difficultés, aide si un enfant est en danger: Tél. 026 305 15 30  
Blvd de Pérolles 24 à Fribourg:  
lu-ve 14h-17h



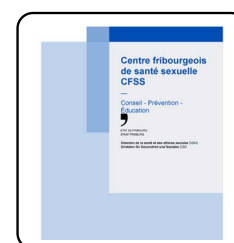
## POUR LES FAMILLES

Accompagne les familles et toutes les personnes concernées par l'éducation d'enfants de 0 à 7 ans  
Entretiens par Tél. : 026 321 48 70  
[contact@educationfamiliale.ch](mailto:contact@educationfamiliale.ch)  
(coûts 30.- pour les non-membres)



## POUR LES PERSONNES CONCERNÉES PAR LES ABUS SEXUELS

Espace de soutien et de prévention – abus sexuels  
[www.espas.info](http://www.espas.info)



## POUR TOUS

Information, conseil et soutien en matière de santé sexuelle.  
[www.fr.ch/cfss](http://www.fr.ch/cfss)