

A chaque situation de détresse, une écoute professionnelle. Sollicitons de l'aide en cas de besoin.

www.fr.ch/aide-difficultes



POUR TOUS

Plateforme d'information et de conseils sur la santé mentale:
www.santepsy.ch

POUR LES JEUNES

Site d'information, d'aide et d'échanges pour jeunes
www.ciao.ch



POUR LES PERSONNES CONCERNÉES PAR LES ADDICTIONS ET LEUR ENTOURAGE

Consultation en ligne pour les personnes concernées et leur entourage: 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



POUR LES PERSONNES VICTIMES DE VIOLENCE ET DE HARCÈLEMENT

› Conseils et aide gratuits, confidentiels et anonymes:
www.aide-aux-victimes.ch

› Les centres de consultation dans le canton: 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



POUR LES PERSONNES EN DIFFICULTÉ PSYCHIQUE

Conseils et accompagnement des personnes, leurs familles et leurs proches

Tél. 026 424 15 14
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



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

› 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 | 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



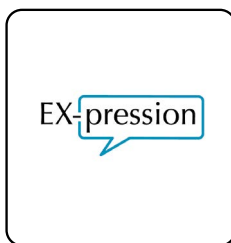
POUR LES PERSONNES TOUCHÉES PAR LA PAUVRETÉ

› Conseil social et aide pendant la crise du coronavirus
› Conseil social en cas de dettes
Tél. 026 321 18 54
www.caritas-fr.ch



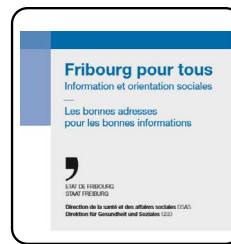
POUR PARENTS ET PERSONNES DE REFERENCE

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



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-expression.ch
www.ex-expression.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
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



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
permanence@officefamilial.ch



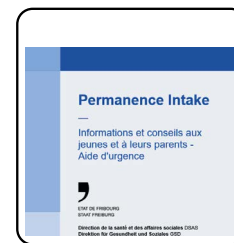
POUR LES PERSONNES ÂGÉES

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
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



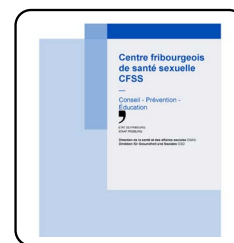
POUR LES FAMILLES

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
(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



POUR TOUS

Information, conseil et soutien en matière de santé sexuelle.
www.fr.ch/cfss