

# Ressources dans le domaine psychologique et de la santé mentale

## Des sites internet qui regroupent des informations de qualité sur la santé mentale :

[www.santepsy.ch](http://www.santepsy.ch): informations sur la santé mentale, pour adultes et personnes âgées

[www.ciao.ch/coronavirus/](http://www.ciao.ch/coronavirus/): informations et contact pour les **ados** (11 – 20 ans)

Tél. au 147, 24/24, consultation gratuite pour les enfants et les jeunes (tél., email, chat, message: [www.147.ch](http://www.147.ch) )

\*\*\*\*\*

## Les hotlines à disposition de la population fribourgeoise

- **Hotline fribourgeoise Vie Quotidienne et Soutien Psychologique - 026 552 6000** (0800-1800)
- **Hotline fribourgeoise Santé – 084 026 1700** (0800-2300) (accès aussi à une permanence psychologique)

\*\*\*\*\*

## Des permanences spécialisées dans le canton de Fribourg

### Pour les adultes et personnes âgées :

- **Réseau fribourgeois de santé mentale** (psychiatrie): 026 305 77 77 (24/24), [www.rfsm.ch](http://www.rfsm.ch)
- Soutien aux proches de personnes atteintes de la maladie **d'Alzheimer**: 026 305 77 33, et Association Alzheimer Fribourg [info.fr@alz.ch](mailto:info.fr@alz.ch) / [www.alz.ch/fr](http://www.alz.ch/fr) 026 402 42 42 / ainsi que le numéro national de la ligne Alzheimer : 058 058 8000
- Permanence téléphonique des **Proches aidants Fribourg** (PA-F), [info@pa-f.ch](mailto:info@pa-f.ch), 076 675 78 23 (fr/de) – **orientation** vers toutes les ressources pour les proches de personnes ayant des difficultés liées maladie somatique ou psychique, à un handicap, à la vieillesse)
- **Orientation** - Permanence téléphonique des **ligues de santé Fribourg**: 026 426 02 66 (lu-ve, 0800-1700), [info@liquessante-fr.ch](mailto:info@liquessante-fr.ch)

*Cette liste est non-exhaustive.*

Consultez les **services, indépendants et centres auxquels vous vous adressez en temps normal**, ils offrent quasi tous des permanences téléphoniques.

### Pour les enfants et adolescents et leurs parents :

- **Réseau fribourgeois de santé mentale** (psychiatrie): 026 305 77 77 (24/24), [www.rfsm.ch](http://www.rfsm.ch)
- **As'trame - Fribourg** (<https://www.astrame.ch/fribourg.html>): accompagne les enfants, ados et familles touchés par la maladie ou le décès d'un proche (permanence lu-ve 0900-1100 et les me 1430-1630 au **026 323 29 83**), ou [astramefribourg@officefamilial.ch](mailto:astramefribourg@officefamilial.ch)
- **Office familial – Puériculture et conseils aux parents** : **026 323 12 11**, [puericulture@officefamilial.ch](mailto:puericulture@officefamilial.ch)
- **Office familial – Permanence Couple / Famille / Séparation**: **026 322 54 77** (8h30-11h30 / 14h-17h du lundi au vendredi)
- **Association pour l'Education Familiale (AEF)**, permanence téléphonique pour un soutien éducatif pour les parents d'enfants de 0 – 7 ans. FR: **026 321 46 70** (lu, ma, me, ve: 0800-1130; lu: 1330-1530). DE: 026 322 86 33 (ma, me, ve: 0800-1130)
- Via les directeurs des CO, les **services d'enseignement spécialisé / logopédie / psychologie / psychomotricités** restent joignables également

*Cette liste est non-exhaustive.*

Consultez les **services, indépendants et centres auxquels vous vous adressez en temps normal**, ils offrent quasi tous des permanences téléphoniques.

## Violence conjugale

- **La Police au 117.** La Police cantonale continue à intervenir dans tous les cas, prend en charge les victimes et ordonne les mesures nécessaires à l'encontre des auteur-e-s.
- **Solidarité Femmes Fribourg (SFF)** assure sa permanence téléphonique ainsi que l'hébergement d'urgence adapté à la prévention sanitaire, même pour une femme malade et ses enfants. Il est possible de joindre SFF par téléphone 026 322 22 02, par mail à [info@sf-lavi.ch](mailto:info@sf-lavi.ch) ou, pour les victimes qui ne peuvent pas appeler en raison de l'omniprésence de l'agresseur-e, par sms/Whatsapp au 077 489 78 22. Les **horaires** de permanence sont : Lu-Ve : 9h-12h / 14h-17h30 / 19h30-7h00 et Sa-Di: 11h-17h / 19h30-7h00. Une page **Facebook** (<https://www.facebook.com/SolFemmes>) permet aux femmes d'avoir accès à l'info, de découvrir régulièrement des astuces pour réussir à s'en aller, pour demander de l'aide, pour valoriser leurs ressources personnelles.
- **En tant que voisin-e-s**, puisque les gens sont normalement à domicile, il ne faut pas hésiter non plus à appeler la police si une personne demande de l'aide ou si la situation semble critique. C'est un devoir citoyen de venir en aide aux personnes en danger.

Autres adresses utiles pour la violence

- **Centre de consultation LAVI pour enfants et hommes.** Permanence téléphonique du lundi au vendredi de 8h30 à 11h au 026 305 15 80 ou conseils par email à l'adresse [lavi-ohg@fr.ch](mailto:lavi-ohg@fr.ch).
- **Ex-pression, service pour auteur-e-s de violence** Permanence téléphonique 0848 08 08 08\* (coût réduit : Fr. 0.04/min) et par SMS au 079 703 36 57 ou conseils par email [info@ex-pression.ch](mailto:info@ex-pression.ch)
- Tous les suivis et entretiens se poursuivent par séance à distance selon les moyens possibles ou par téléphone. Les entretiens pour les auteur-e-s astreints sont également maintenus.
- En accord avec Solidarité Femmes et la victime, si celle-ci reste à domicile avec l'auteur-e, Ex-pression appellera l'auteur-e pour s'entretenir régulièrement avec lui/elle.
- **Office familial** Service de médiation (soutien, écoute et conseils) pour les couples en difficultés par téléphone au 026 322.54.77 ou aussi par visioconférence (du lundi au vendredi de 8h30 à 11h30 et de 14h à 17h).
- **Service de l'enfance et de la jeunesse** Permanence téléphonique du lundi au vendredi de 08h30 à 11h30 et 14h00 à 16h30 au 026 305.15.30.
- Pour les constats de coups et blessures et les urgences médicales, il faut se rendre aux **urgences de l'HFR**.
- Les **tribunaux** (civil, pénal et justice de paix) continuent d'assurer les mesures urgentes dont les cas de violence au sein du couple font partie. Pour les mesures protectrices de la personnalité (mesures d'éloignement, attribution du domicile), s'adresser au tribunal civil d'arrondissement. Pour l'autorité de protection de l'enfant et de l'adulte, c'est la Justice de paix d'arrondissement qui prend en charge et pour les cas pénaux c'est le Ministère public.