
ADRESSES UTILES

Cette liste, non-exhaustive, a été établie afin d'aider les étudiant-e-s ayant besoin de soutien et ne sachant pas où le trouver.

Il est important de rappeler que les médiateurs et médiatrices du Collège sont à la disposition de toutes et tous, qu'ils sont soumis au plus strict devoir de confidentialité et sont formés pour apporter de l'aide et en aucun cas pour juger.

La plupart des adresses, par exemple, les fondations PROFA et SIPE, proposent des aides et des entretiens d'écoute gratuits en respectant l'anonymat, dans les limites des exigences légales.

Ce document a été réalisé en collaboration avec l'EAG, groupe de soutien au Collège.

Les médiateurs

Numéros d'urgence

Urgences médicales vitales : **144**

Idées suicidaires : **0800 012 210 : 7/7 ; 24h./24h.**

Besoin de parler ou un coup de blues, conseils : **147**

Actes de violences, racisme : **117** (police)

Centres de planning familial

Fondation PROFA (Vaud)

- Site : <https://www.profa.ch/>
- Site du centre d'Aigle (contacts) : <https://www.profa.ch/aigle> . Tél. 021 631 01 44.

Santé sexuelle, couple et sexologie, périnatalité, aide aux victimes (centre LAVI), bibliothèque, VIH-IST, éducation sexuelle

SIPE (Valais)

- Site : <https://www.sipe-vs.ch/>
- Site du centre de Monthey (contacts) : <https://www.sipe-vs.ch/fr/sipe-monthey-103.html> . Tél. 024 471 00 13
- Site du centre de Martigny (contacts) : <https://www.sipe-vs.ch/fr/sipe-martigny-104.html> . Tél. 027 722 66 80.
- Site du centre de Sion (contacts) : <https://www.sipe-vs.ch/fr/sipe-sion-105.html> .
- Tél. 027 323 46 48.

Santé sexuelle, couple famille, grossesse, maternité, paternité, éducation en santé sexuelle, violences sexuelles, formations

AVIFA (Valais)

- Site : <https://avifa.ch/jeunes/>
- Mail : education-jeunes@avifa.ch tél. 079 265 41 25.

La communication parents/ados, les relations garçons-filles, ma sexualité, mon corps, la puberté, les cycles, l'amour.

Aides diverses

Parspas

- Site : <https://www.parspas.ch>
- 027 321 21 21 : 7/7 ; 8h00-20h00.
- aide@parspas.ch

En détresse, ou proche d'une personne en détresse, ou ayant perdu un proche par suicide.

Ciao

- Site : www.ciao.ch

Trouver des numéros et adresses utiles, parler de ses questions dans un forum ouverts aux jeunes, ...

La Main Tendue

- Numéro de téléphone : **147** (spécialisé pour les jeunes et ados) ou **143** (dépression, ...)
 - o Appel anonyme, joignable 24h/24 et 7j/7
- Site : www.143.ch

Pour tout type de problèmes ou soucis du quotidien

Aide-aux-victimes

- Site : <https://www.aide-aux-victimes.ch/fr/>

Victimes de violence et harcèlement, conseils et aide gratuits, confidentiels, anonymes

As'trame Valais

- Numéro de téléphone : **027 552 20 25**
- Site : <https://www.astrame.ch/prestations/valais>

Deuil, séparation, maladie psychique ou somatique, violence domestique, ...

As'trame Vaud

- Numéro de téléphone : **021 648 56 56**
- Site : <https://www.astrame.ch/prestations/vaud>

Deuil, séparation, maladie psychique ou somatique, violence domestique, ...

SafeZone.ch

- Site : <https://www.safezone.ch/fr/>

Site de l'Office fédéral de la santé publique : addictions pour les victimes et leur entourage ; propose des consultations en ligne.

ABA

- Numéro de téléphone :
 - o Psychologues : **021 329 04 39**
 - o Secrétariat : **021 329 04 22**
- Site : <https://boulimie-anorexie.ch/>

Victimes de trouble du comportement alimentaire (anorexie et boulimie)

Comment vas-tu ?

- Site : <https://www.comment-vas-tu.ch/>

Conseils pour parler, prendre soin de sa santé psychique et plus de 1000 adresses de conseil et de soutien

EAG : Groupe de soutien du Collège. Camille Dupont (5A) ; Lellou Chaimaa (3A) ; Melia Boissard (3J) ; Amandine Vittoz (5A) ; Lena Geissberger (5A).

Vos médiateurs

Christelle Vuadens : christelle.vuadens@edu.vs.ch

Véronique Richard : veronique.richard@edu.vs.ch

Corrado Bee : corrado.bee@edu.vs.ch

Jean-Charles Zay : jeancharles.zay@edu.vs.ch