



## **RESSOURCES – LISTE NON EXHAUSTIVE**

### **CIAO.CH, UN SITE POUR LES 11-20 ANS**

ciao.ch est un site géré et financé par l'Association romande CIAO et destiné aux jeunes de Suisse romande âgé·e·s de 11 à 20 ans.

Ses principaux objectifs :

- Offrir des informations organisées par thèmes, rédigées par des spécialistes, simples et faciles à consulter
- Permettre aux jeunes de poser des questions anonymement et gratuitement, 24h/24 et 7 jours sur 7, à des spécialistes adultes qui leur répondent dans un délai de 2 jours (sans compter les week-ends ou jours fériés)
- Donner des adresses de services publics et privés que les jeunes peuvent consulter
- Proposer des forums pour dialoguer avec d'autres jeunes

[www.ciao.ch/](http://www.ciao.ch/)

<https://associationciao.ch/>

### **ONTECOUTE.CH POUR LES 18-15 ANS**

ontécoute.ch met à disposition les compétences de professionnel·le·s pour les jeunes adultes romand·e·s de 18 à 25 ans.

Le site est géré par l'association romande CIAO, basée à Lausanne.

[www.ontecoute.ch/](http://www.ontecoute.ch/)

### **Pro Juventute**

Depuis plus de 100 ans, Pro Juventute accompagne les parents et soutient les enfants et les jeunes afin que ces derniers puissent devenir des personnes autonomes et responsables. La fondation fournit une aide directe et efficace grâce à un large éventail de services. Plus de

[www.projuventute.ch/fr](http://www.projuventute.ch/fr)

### **147 - Pro Juventute**

Des professionnel·le·s répondent aux appels, messages Whatsapp et courriels 24h/24, gratuitement et de manière anonyme.

- Pour les jeunes, leurs proches, mais aussi pour des professionnel·le·s qui auraient besoin de conseils.
- Le site du 147 propose du contenu sur des thèmes variés liés à la jeunesse, et renvoie sur les outils pour discuter ou échanger (numéro de téléphone et Whatsapp 147, chat avec les jeunes, etc.) [www.147.ch](http://www.147.ch)

### **Chat entre jeunes - 147 - Pro Juventute**

Chaque lundi de 19h à 22h, des jeunes sont disponibles pour discuter ou répondre aux questions des jeunes. Le chat est gratuit, confidentiel, et il n'est pas nécessaire de s'enregistrer.

Pour y accéder : <https://147.ch/fr/counseling/peer-chat/>



## **RESSOURCES – LISTE NON EXHAUSTIVE**

### **STOP SUICIDE**

- Association romande qui vise à prévenir le suicide chez les jeunes.
- Campagnes de sensibilisation, témoignages et vidéos.
- Conseils pour repérer les signes de détresse et réagir.

[www.stopsuicide.ch](http://www.stopsuicide.ch)

### **143 - LA MAIN TENDUE**

Ligne pour les adultes principalement, elle propose aussi des réponses 24h/24, gratuitement et anonymement.

[www.143.ch/fr/](http://www.143.ch/fr/)

### **CENTRE NEUCHÂTELOIS DE PSYCHIATRIE (CNP)**

- Réseau cantonal de soins psychiatriques, incluant des unités pour enfants et adolescents.
- Consultations ambulatoires, accompagnement familial et soutien aux écoles.
- Service d'urgence psychiatrique disponible 24h/24.

[www.cnp.ch](http://www.cnp.ch)

### **SERVICE DE LA SANTÉ PUBLIQUE DU CANTON DE NEUCHÂTEL (SSP) COORDONNE LES PROGRAMMES DE PRÉVENTION EN SANTÉ MENTALE ET SANTÉ SCOLAIRE.**

- Projets cantonaux de promotion de la santé psychique.
- Documents et brochures à destination des familles et enseignants:  
<https://www.ne.ch/autorites/DFS/SCSP/Pages/accueil.aspx>
- « C'est pas tabou d'être à bout ! La santé mentale en jeu » : une expo pour les jeunes. Cette exposition a été élaborée en collaboration avec des jeunes. Elle leur offre des pistes pour prendre soin de leur bien-être mental via une mission : aider un·e ami·e en difficulté. Elle est mise gratuitement à disposition des organisations qui souhaitent l'accueillir. Pour plus d'informations :  
<https://www.ne.ch/autorites/DFS/SCSP/prevention/sante-mentale/Pages/Exposition-C%27est-pas-tabou-d%27%C3%AAtre-%C3%A0-bout.aspx>

### **SANTÉ JEUNESSE – LE LOCLE**

- Service communal dédié à la santé et au bien-être des jeunes.
- Interventions dans les écoles.
- Soutien individuel et collectif, ateliers sur le stress et les émotions.

[www.santejeunesse.ch](http://www.santejeunesse.ch)

### **CENTRE DE SANTÉ SCOLAIRE - LA CHAUX-DE-FONDS**

Le Centre de santé scolaire contribue à la santé au sens large et au bien-être des élèves de l'école obligatoire de La Chaux-de-Fonds, des Ponts-de-Martel, de La Sagne et des Planchettes.

[www.chaux-de-fonds.ch/ecolets-formations/sante-scolaire](http://www.chaux-de-fonds.ch/ecolets-formations/sante-scolaire)



## **RESSOURCES – LISTE NON EXHAUSTIVE**

### **FAPEN – FÉDÉRATION DES ASSOCIATIONS DE PARENTS D'ÉLÈVES DU CANTON DE NEUCHÂTEL**

Fédération regroupant les associations de parents du canton.

- Espace d'échange sur les thématiques éducatives et la santé des jeunes.
- Organisation de conférences et ateliers.

[www.fapen.ch](http://www.fapen.ch)

### **CROIX-ROUGE NEUCHÂTELOISE**

Propose des services de soutien social et de formation à la gestion du stress.

Cours "Parents sous pression", "Bien vieillir" ou "Santé mentale au quotidien".

[www.croix-rouge-ne.ch](http://www.croix-rouge-ne.ch)

### **ADDICTION NEUCHÂTEL**

Service cantonal de prévention et de traitement des addictions (y compris addictions comportementales liées au stress).

Conseils pour les jeunes, parents et professionnel·le·s.

Accompagnement individuel et ateliers collectifs.

[www.addiction-ne.ch](http://www.addiction-ne.ch)

### **PRO JUNIOR ARC JURASSIEN**

Organisation régionale soutenant le développement des enfants et adolescents.

Activités de prévention et programmes éducatifs.

Formations pour professionnel·le·s de la jeunesse.

[www.proju-arc.ch](http://www.proju-arc.ch)

### **RESSOURCES POUR L'ACCOMPAGNEMENT DES JEUNES EN QUESTIONNEMENT SUR L'IDENTITÉ DE GENRE ET L'ORIENTATION**

#### **FONDATION AGNODICE**

Orientation, conseil et accompagnement dans les domaines social, scolaire, familial, psychologique et médical pour les enfants et ados transgenres, non-binaires ou en questionnement, de moins de 18 ans, et leurs parents/proches.

#### **ESPACE PLURIEL**

L'accompagnement des jeunes en questionnement sur l'identité de genre et l'orientation

[www.espacepluriel.ch/](http://www.espacepluriel.ch/)



## RESSOURCES – LISTE NON EXHAUSTIVE

### RESSOURCES SPÉCIFIQUES SUR LE THÈME DES TROUBLES DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE

#### ASSOCIATION BOULIMIE ANOREXIE - ABA (LAUSANNE)

Entretiens, ligne téléphonique, groupes de partage

[www.boulimie-anorexie.ch](http://www.boulimie-anorexie.ch)

#### CNP

Contact secrétariat ambulatoire : 032 755 24 11

[psp.tca@cnp.ch](mailto:psp.tca@cnp.ch)

#### AUTRES

**Alimentation** : Connaître, comprendre et modifier les habitudes alimentaires des adolescent·e·s et des jeunes adultes

<https://promotionsante.ch/node/10052>