

# Une aide peut vous être apportée par

## **Votre médecin de famille**

### **Des psychologues**

Fédération Suisse des Psychologues (FSP)

Tél. : 031 388 88 00

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

### **Des groupes d'entraide**

Tél. : 061 333 86 01

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

### **La Main Tendue**

Tél. : 143 (24h, gratuit, anonyme), [www.143.ch](http://www.143.ch)

### **Des conseils en ligne pour les jeunes**

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

**TELME** : soutien psychologique pour les enfants, les jeunes et les parents

Tél. : 147 (24h) / 021 324 24 15, [www.telme.ch](http://www.telme.ch)

**Association vivre son deuil** : lors d'un décès

Tél. : 079 412 39 63, [www.vivresondeuil-suisse.ch](http://www.vivresondeuil-suisse.ch)

**Fondation AS'TRAME** : soutien lors d'un deuil, d'une maladie d'un enfant ou d'un adulte, [www.astrame.ch](http://www.astrame.ch)

### **LAVI**

Aide aux victimes d'infractions, agressions, violences ...

Tél. : 021 631 03 00, [www.profa.ch](http://www.profa.ch)

### **Le pasteur ou le curé de votre paroisse**

### **Rega, service social et d'assistance**

Tél. : 044 654 33 11