

## ● ÉCOUTE & SOUFFRANCE PSYCHIQUE - 24H/24.

♥ 3114 – PRÉVENTION DU SUICIDE  
Écoute, évaluation et orientation par des professionnels

♥ 3919 – VIOLENCES FEMMES INFO  
Écoute, information et accompagnement des femmes victimes de violences.

♥ 09 72 39 40 50 – SOS AMITIÉ  
Écoute anonyme pour toute personne en souffrance.

## ■ URGENCES - 24h/24 • 7j/7

### ☎ 15 – SAMU

Détresses médicales aiguës.

### ☎ 18 – Sapeurs-pompiers

Incendies, accidents et situations de péril.

### ☎ 17 – Police / Gendarmerie

Agressions, violences, troubles à l'ordre public.

### ☎ 112 – Numéro d'urgence européen

### ☎ 114 – Urgences par SMS

Réservé aux personnes sourdes ou malentendantes.

### ☎ 115 – SAMU Social

Assistance et hébergement d'urgence des personnes sans domicile.

### ☎ 116 117 – Permanence des soins

Médecin généraliste de garde en dehors des horaires d'ouverture.

### ☎ 119 – Enfance en danger

Signalement des situations de maltraitance concernant un mineur.

## ● FAMILLES – AIDANTS

### UNAFAM Jura

Permanence d'écoute, soutien et information des familles et proches de personnes vivant avec un trouble psychique.

☎ 03 84 80 10 35 / 06 48 82 46 79

✉ 39@unafam.org

Numéro national

☎ 01 42 63 03 03

### GEM « Une Autre Rive »

Groupe d'entraide mutuelle de Dole

☎ 07 79 46 40 77

✉ gem.dole@hotmail.fr

## ■ JEUNES & ÉTUDIANTS

### 👥 3040 – Ligne Étudiants

Écoute psychologique et accompagnement social

### 👥 0 800 235 236 – Fil Santé Jeunes

Pour les 12 à 25 ans.

🕒 9h à 23h

Gratuit et anonyme

🌐 filsantejeunes.com

## ■ SANTÉ MENTALE & PROFESSIONNELS

### LIGNES D'ECOUTE POUR LES PROFESSIONNELLS EN SOUFFRANCE.

24H/24 - 7J/7

**PSYCOM site** qui recense de nombreux dispositifs nationaux de soutien psychologique par téléphone, tchat et Sms

# PARLONS SANTÉ MENTALE

## MÉMENTO DES NUMEROS ET ADRESSES UTILES

ÊTRE ÉCOUTÉ, ORIENTÉ ET ACCOMPAGNÉ.  
PARCE QU'IL EST IMPORTANT DE SAVOIR VERS  
QUI SE TOURNER.

CE GUIDE RASSEMBLE LES PRINCIPAUX  
NUMÉROS ET LIEUX RESSOURCES EN SANTÉ  
MENTALE SUR LE TERRITOIRE DU PAYS DOLOIS  
– PAYS DE PASTEUR.



## LES ADRESSES UTILES DE PROFESSIONNELS

### Centre Hospitalier Spécialisé Saint-Yllie Jura

120 Route Nationale  
39 100 Dole  
☎ 03 84 82 97 97

### **Vigilan'S : Prévention de la récurrence du suicide**

Plateforme régionale de veille extra hospitalière pour la prévention de la récurrence chez les patients ayant fait une tentative de suicide  
☎ 07 89 67 75 89

### **Unité de Psychopathologie de l'Adolescent -(UPA)**

Accueil, soin et orientation des adolescents avec des troubles psychopathologiques et psychiatriques  
Centre Hospitalier Louis Pasteur  
Avenue Léon Jouhaux  
39 100 Dole  
☎ 03.84.79.68.97

### Services d'Accueil des Urgences Psychiatriques (SAUP)

Ouvert 24h/24  
Centre Hospitalier Louis Pasteur  
Avenue Léon Jouhaux  
39 100 Dole  
☎ 03 84 79 80 91

### Centre Spécialisé d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA)

23 avenue Georges Pompidou  
39 100 Dole  
Consultations gratuites, accueil, information, orientation  
🕒 Lundi au vendredi  
9h-12h30 • 13h30-17h  
☎ 03 84 82 83 85

### Maison des Adolescents (MDA)

Accueil des jeunes de 11 à 21 ans et de leurs familles.  
10 rue des Arènes  
39 100 Dole  
☎ 07 87 73 85 05

### Consultations Jeunes Consommateurs (CJC)

Accueil gratuit et confidentiel.  
Information et accompagnement des jeunes consommateurs et de leur entourage.  
Contacter le CSAPA Permanences au CSAPA et à la MDA.

### CMP Adultes

Centre Médico-Psychologique  
5 avenue Aristide Briand  
39 100 Dole  
Accueil sur rendez-vous.  
☎ 03 84 82 83 61

### CMP Enfants & Adolescents

Consultations médicales, psychologiques et accompagnement pluridisciplinaire.  
42 boulevard Wilson  
39 100 Dole  
☎ 03 84 82 59 46

### CMPP Centre Médico-Psycho-Pédagogique

Consultations et soins ambulatoires pour les enfants et adolescents de 0 à 20 ans  
45 rue Charles Laurent Thouverey  
39100 Dole  
☎ 03 84 72 10 30

### MON SOUTIEN PSY

#### Consultations chez un psychologue partenaire.

- ✓ Dès 3 ans
  - ✓ Jusqu'à 12 séances remboursées par l'Assurance Maladie
  - ✓ Avec ou sans prescription médicale
-  [monsoutienpsy.ameli.fr](http://monsoutienpsy.ameli.fr)

### **Équipe Mobile Psychiatrique Précarité (EMPP)**

Intervention auprès des personnes présentant des difficultés psychiques.  
☎ 06 13 92 54 61  
 [emppadultes.dole@chs.jura.fr](mailto:emppadultes.dole@chs.jura.fr)

### **Équipe Mobile de Psychiatrie du Sujet Âgé (EMPSA)**

Intervention à domicile du patient âgé de 65 ans et plus sur prescription médicale  
☎ 06.43.08.34.03  
 [chs.empsa@chs.jura.fr](mailto:chs.empsa@chs.jura.fr)

## ADDICTIONS ANONYME • GRATUIT • 7J/7

### Alcool Info Service

☎ 0 980 980 930  
8h à 2h  
 [alcool-info-service.fr](http://alcool-info-service.fr)

### Drogues Info Service

☎ 0 800 23 13 13  
8h à 2h  
 [drogues-info-service.fr](http://drogues-info-service.fr)

### Écoute Cannabis

☎ 0 980 980 940  
8h à 2h

### Tabac Info Service

☎ 39 89  
Du lundi au samedi  
8h à 20h  
 [tabac-info-service.fr](http://tabac-info-service.fr)

### Joueurs Info Service

☎ 09 74 75 13 13  
8h à 2h  
 [joueurs-info-service.fr](http://joueurs-info-service.fr)

