

Problèmes personnels Personal problems	
pms.1060@stgilles.brussels 02/ 563.11.00	Un lieu d'accueil, d'écoute et de dialogue pour le jeune et/ou sa famille. Gratuit. A place where young people and/or their families can be welcomed, listened to and talked to. Free of charge.
https://psybru.be/fr https://psybru.be/nl	Des soins psychologiques de proximité en région de Bruxelles Local psychological care in the Brussels region.
https://kooth.com	Plate-forme d'aide en ligne, gratuite et anonyme – situation d'urgence Free crisis online anonymous urgent support
https://www.tele-onthaal.be	24h/24. Permanence téléphonique, aide et chat sur différents sujets importants. 24h/24. Telephone helpline and chat on various topics 106: Nederlands 107: Français 108: Deutsch 02.648.410.14: English
www.chsbelgium.org 02 648 40 14	Service d'aide communautaire / service d'aide mentale Community help service / mental health service
http://www.promojeunes-amo.be/ 02 218 27 86	Soutien dans tout type de situations : problèmes scolaires, changement d'école ou d'orientation, difficultés familiales ou relationnelles, ... Support in all types of situations: school problems, change of school or orientation, family or relationship difficulties, ...
www.abaka.be 02 640 07 11 0472 752 755 (aussi/also WhatsApp!)	Centre de crise et d'accompagnement non-mandaté pour adolescent(e)s de 12 à 18 ans. (7/7) (24/24) - Accompagnement/hébergement/médiation Non-mandated crisis and support center for teenagers aged 12 to 18. (7/7) (24/24) - Assistance, accommodation, mediation.
www.psychologytoday.com	Pour trouver un thérapeute près de chez toi To find a therapist in your neighborhood (mental health)
https://emdr-belgium.be/	Pour trouver un thérapeute EMDR près de chez toi To find a trauma therapist in your neighborhood
www.caw.be 0800 13500 CAW/JAC	Services sociaux. La vie ne se déroule pas comme vous le souhaitez ? Le CAW vous aide à avancer. Gratuit, professionnel et confidentiel. Social services Is life not going the way you want it to? CAW can help you move forward. Free, professional and confidential.
Pensées négatives et auto-mutilation Negative thoughts and self-harm	
https://www.suicidestop.com	Prévention- Dans votre langue

Preventionsuicide.be	Prevention- in your language
www.113.nl	Prevention (NL, EN)
https://www.zelfmoord1813.be/ 1813	Besoin d'aide?(santé mentale et travail) Looking for help? (mental health and work) (NL, EN, FR)
103ecoute.be 103	Numéro d'appel gratuit et anonyme ouvert 7j/7 de 10h00 à 14h00 Free and anonymous call number available 7/7 from 10 AM to 2 PM
112	Numéro d'urgence Emergency number
https://calmharm.co.uk/	une application qui pourrait être utile aux étudiants qui s'automutilent. Ils peuvent la télécharger sur leur téléphone et elle leur apporte un soutien et techniques pour faire face à l'automutilation. Plus d'informations sur le site web. An application that might be helpful for students who self-harm. They can upload it to their phone, and it gives support and techniques to cope with self-harm. More information on the website.
Alcool, drogues, médicaments et jeux d'argent Alcohol, drugs, medicine & gambling	
www.druglijn.be 078 15 10 20	Pour toutes les questions sur l'alcool, les drogues, les pilules, les jeux d'argent et de hasard. For all questions about alcohol, drugs, pills, gaming and gambling
https://www.drugrehab.com/addiction/	Lignes d'assistance et d'informations sur les drogues Helplines and information about drugs
https://www.nhs.uk/live-well/quit-smoking/quitting-smoking-under-18s-guide/	Aide pour arrêter de fumer Help to quit smoking
Cannabis Clinic https://www.chu-brugmann.be/fr/med/psy/cannabis.asp 02 477 35 20	Clinique d'information, d'évaluation, d'orientation et de prise en charge pour usagers de cannabis. Information, assessment and referral clinic for cannabis users.
Harcèlement sexuel Sexual harassment	
https://www.violencessexuelles.be (NL, FR, DE)	Si tu as besoin d'aide après de violences sexuelles If you need help following sexual violence
www.320ruehaute.be 02/535.47.14	Centre pluridisciplinaire de planification familiale et de santé sexuelle Woluwe St-Pierre Multidisciplinary Center for Family Planning and Sexual Health Woluwe St-Pierre
www.sosviol.be 0800 98 100	Une écoute téléphonique dans l'anonymat (FR/EN) An anonymous phone line (FR/EN)

https://www.brook.org.uk/	Informations sur la santé sexuelle Information on sexual health
www.police.be/5343/fr/contact 101	Station de police locale Montgomery Local police station
1712	Ligne d'assistance téléphonique pour les questions relatives à toute forme de violence ou d'abus The helpline for questions about any form of violence or abuse
CHILD FOCUS 116000 https://childfocus.be/fr-be	Fondation belge qui soutient la prévention et les enquêtes sur les enfants disparus, les enfants enlevés, les enfants en fugue et les enfants victimes d'exploitation sexuelle, ainsi que le soutien psychologique et juridique aux victimes. Belgian foundation that supports prevention and investigation of missing children, abducted children, runaway children, and sexually exploited children, along with psychological and legal support to the victims
Stop it now! https://www.stopitnow.be/international	Liens pour les personnes qui éprouvent des intérêts sexuels envers les enfants ou qui sont préoccupées par leurs propres pensées ou comportements sexuels envers des mineurs. Links for people who experience sexual interests in children or people who are concerned about their own sexual thoughts or behavior towards minors.
Tejo Bruxelles : https://tejo.be/tejo-bxl	des psychologues volontaires pour les jeunes de 10 à 20 ans, courte durée, sans liste d'attente, anonyme et gratuit
Infor-femmes Liège : https://www.inforfemmesliege.be/	équipe pluridisciplinaire psycho-médico-sociale
Openado : https://www.provincedeliege.be/openado	service pour tous les jeunes de 0 à 23 ans en souffrance psychique et/ou sociale