QUI PEUT M'AIDER EN-DEHORS DE L'ÉCOLE / WHO CAN HELP ME OUTSIDE THE SCHOOL (Lignes d'aide générales - General helplines)

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 their families can be welcomed, listened to, and talked to. Free of charge.
https://psybru.be/fr or /nl	Soins psychologiques de proximité en région de BXL Local psychological care in the Brussels region
https://kooth.com	Plate-forme d'aide en ligne, gratuite et anonyme Online anonymous free help platform
www.chsbelgium.org 02 648 40 14	Service d'aide communautaire Community help 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 (WhatsApp)	Centre de crise et d'accompagnement non-mandaté pour ados de 12 à 18 ans Non-mandated crisis and support center for teenagers aged 12 to 18
www.psychologytoday.com	Pour trouver un thérapeute près de chez toi - écoute 24h/24, 7/7 - To find a therapist in your neighborhoo - 24/7 listening service
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 JAC Brussel jac@cawbrussel.be 02 486 45 01	Services sociaux. La vie ne se déroule pas comme vous le souhaitez ? Le **CAW/JAC** 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.
https://www.wbe.be/soutien/centrespms/ 02.755.55.55	Centres psycho-médico-sociaux – services publics **gratuits**. Liste de centres PMS
TEJO BXL 0495 87 34 08 Info.bxl@tejo.be https://tejo.be/tejo-bxl	Therapeutic assistance to young people between 10 and 20 years old short-term, immediate, anonymous, and free - by professional therapists NL-EN-FR – afternoon

QUI PEUT M'AIDER EN-DEHORS DE L'ÉCOLE / WHO CAN HELP ME OUTSIDE THE SCHOOL (Lignes d'aide générales - General helplines)

Pensées négatives et auto-mutilation - Negative thoughts and self-harm	
Centre de Prévention du Suicide 080032123 - La ligne d'écoute 02 650 08 69 https://www.preventionsuicide.be	consultation for people in suicidal crisis and for people who have attempted suicide
http://www.chsbelgium.org/ CHS - Mentaal Health Service Centre 026484014 - call helpline 026476780 - book an appointment	Mental Health Professionals Clinical Psychologist/Psychotherapist for children and Adolescents 24/7
www.113.nl	Prevention (NL - EN)
https://www.zelfmoord1813.be/ - 1813	Besoin d'aide? Looking for help? (NL, EN, FR)
103ecoute.be 103	Numéro d'appel gratuit et anonyme ouvert 7j/7 de 10h00 à14h00 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, soutien 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, jeux d'argent - Alcohol, drugs, medicine, gambling	
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/ 8555202898	Lignes d'assistance et d'informations sur les drogues – aide 24/7 Helplines and information about drugs – Get help with your addiction - 24/7 help
https://www.nhs.uk/live-well/quit-smoking/ quitting-smoking-under-18s-guide/	Arrêter de fumer 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	
If you need help after sexual violence (NL, FR, DE, EN)	

QUI PEUT M'AIDER EN-DEHORS DE L'ÉCOLE / WHO CAN HELP ME OUTSIDE THE SCHOOL (Lignes d'aide générales - General helplines)

CHU - Centre 320 Rue Haute https://www.stpierre-bru.be/ 02/535.45.42	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) pour victime de viol
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
Call ; mail ; chat 24/7 NL, FR, EN 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