

# Mal-être, situation de crise, souffrance psychique? N'hésitez pas, demandez de l'aide

## Numéros d'urgence et aide 24H24, 7j/7



**Centre d'urgences psychiatriques - CUP**  
Accueil et demandes urgentes de soins psychiatriques  
**032 755 15 15**



**La Main Tendue**  
Aide et soutien par téléphone  
**143**



**Pro Juventute**  
Ligne d'écoute pour les jeunes  
**147**

## Autres ressources d'aide et d'information



**Association neuchâteloise d'accueil et d'action psychiatrique, ANAAP**  
Accueil et accompagnement des personnes touchées dans leur santé psychique et des proches.  
**032 721 10 93**



**Parlons-en**  
Association neuchâteloise de prévention du suicide  
**[www.suicide-parlons-en.ch](http://www.suicide-parlons-en.ch)**