

PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ MENTALE

Quelques ressources utiles

Livret



Plus de ressources utiles pour
prendre soin de sa santé mentale
sur : psycom.org

PSYCOM
Santé Mentale Info

Quelques ressources utiles

Organisme public, **PSYCOM informe, oriente et sensibilise sur la santé mentale**, afin d'aider les personnes à **agir en faveur** de leur santé mentale et de celle des autres.

Ce document liste quelques **ressources nationales, accessibles à toutes et tous, gratuites et vérifiées**, utiles pour répondre à plusieurs besoins : **s'informer, être écouté-e, être soigné-e, être accompagné-e et agir** pour prendre soin de sa santé mentale.

POUR S'INFORMER

- **Psycom - Santé Mentale Info** : le site national d'information sur la santé mentale : psycom.org
- **Santé mentale info service** : le site d'information de Santé Publique France : <https://www.santementale-info-service.fr/>
- **Santé Psy jeunes** : site internet qui répertorie des ressources d'information et d'orientation pour les jeunes : <https://www.santepsyjeunes.fr/>

POUR ÊTRE ÉCOUTÉ·E

- **De nombreuses lignes d'écoute gratuites** pour parler de ses inquiétudes, en fonction de son âge, de son métier, de ses préoccupations : **Guide Psycom des lignes d'écoute** <https://www.psycom.org/sorienter/les-lignes-decoute/>
- **Pour les jeunes : Points accueil écoute jeunes (PAEJ)** listés sur le site de l'association nationale des PAEJ <https://anpaej.fr/>



Le 3114

Numéro de téléphone gratuit, accessible 24h/24 et 7j/7 pour accueillir la souffrance psychique et prévenir le risque suicidaire : <https://3114.fr/>

Des lieux d'écoute sur votre territoire ?



Quelques ressources utiles

POUR ÊTRE ÉCOUTÉ·E

Selon les contextes, pensez :

- En entreprise : médecine du travail
- En établissement scolaire : infirmier-e ou psychologue scolaire
- Aux proches de confiance
- Au manager, aux enseignant-es
- Au médecin traitant

POUR ÊTRE SOIGNÉ·E

- **Je cherche un-e psychologue, psychiatre ou médecin :**
 - **“Mon soutien Psy”, de l'Assurance maladie :** 12 séances d'accompagnement psychologique remboursées : <https://monsoutienpsy.ameli.fr/recherche-psychologue>
 - **Centre médico-psychologique (CMP) :** ce sont les lieux d'accueil de la psychiatrie publique. Tous les contacts sur [Retab.fr](https://www.retab.fr) ou [sante.fr](https://www.sante.fr)
 - **Médecin généraliste**
 - **Psychiatre ou psychologue en libéral**



Pour trouver un contact précis : répertoire partagé des professionnels de santé (RPPS)
Annuaire Santé de l'agence numérique en santé : <https://annuaire.esante.gouv.fr/>

Ou sur Psycom, la page d'orientation vers des annuaires de psychothérapeutes :
<https://www.psycom.org/sorienter/les-psychotherapeutes/>

En cas d'urgence psy

- **Pompier 18**
- **Samy 15**

Un centre d'urgence psychiatrique sur votre territoire ?



Quelques ressources utiles



POUR ÊTRE ACCOMPAGNÉ·E

- **J'ai besoin d'aide pour mon orientation, mon emploi :**
 - Pour les jeunes qui se questionnent sur leur orientation : **les Centres d'information et d'orientation (CIO)**. Annuaire sur le site Eduscol du Ministère de l'Éducation Nationale <https://eduscol.education.fr/829/les-centres-d-information-et-d-orientation>
 - Pour les personnes en recherche d'emploi : **France Travail**, en distanciel et sur RDV : <https://www.francetravail.fr/accueil/>
 - Pour les personnes avec des besoins spécifiques (ex.handicaps) dans l'emploi : **Cap Emploi** est l'opérateur national interface entre les entreprises et les salariés, organisé en région sur toute la France <https://www.capemploi.info/>
- **J'ai besoin d'aide sur le plan financier ou social :**
 - **Les Caisses d'Allocations Familiales (CAF)** accompagnent et informent sur les droits sociaux, organisées en région sur toute la France <https://www.caf.fr/>
 - **Les Centres Communaux d'Action Sociale (CCAS)**, services de proximité qui informent, accompagnent dans les démarches sociales <https://www.aide-sociale.fr/centre-action-sociale/>
- **J'ai besoin d'aide pour défendre mes droits :**
 - **Le Défenseur des droits** peut être saisi directement : <https://www.defenseurdesdroits.fr/>
 - **Un numéro national 30 39** ainsi que des permanences gratuites d'accès aux droits sont proposées partout en France. Annuaire des « Points-justice » sur le site du Ministère de la Justice <https://www.justice.gouv.fr/annuaire/lieux-daccueil-dinformation/point-justice>
- **J'accompagne un·e proche :**
 - Site **"Agir pour les aidants"** du Ministère des Solidarités met à disposition des informations et des contacts utiles <http://solidarites.gouv.fr>

POUR ÊTRE SOUTENU·E ET S'IMPLIQUER

- **Je veux sortir de l'isolement :**
 - Il existe de nombreux lieux pour rencontrer des personnes et sortir de l'isolement : associations, maisons de quartiers, centres sociaux (référencés dans les mairies).
- **Je cherche de l'entraide**
 - **Les Groupes d'Entraide Mutuelle (GEM)** : Annuaire national de la Fédération des GEM (FIGEM) <https://figem.fr/>
 - **Les Associations d'entraide quand on vit avec un trouble psychique** : Annuaire sur le site Psycom <https://www.psycom.org/sorienter/les-associations-dentraide/>
- **Je cherche une mission d'intérêt général**
 - **Le portail national "Jeveuxaider.gouv"** <https://www.jeveuxaider.gouv.fr/> propose une liste d'actions de bénévolat et d'intérêt général, régulièrement actualisée.