



CONSEIL LOCAL DE SANTÉ MENTALE
DE CAEN

RESSOURCES EN SANTÉ MENTALE

à destination des jeunes Caennais



CAEN.FR @ f

CAEN
NORMANDIE





PRÉAMBULE

Depuis 2020, la pandémie liée à l'épidémie de COVID-19 a profondément perturbé certains jeunes. **Perte de repères, isolement social, précarité économique, modification des rythmes de vie**, parfois nécessité de retour dans le foyer parental sont autant d'éléments pouvant impacter la santé mentale des jeunes et entraîner une souffrance psychique.

Le présent support a pour objectif de répondre à vos éventuels questionnements, de vous aiguiller dans vos recherches d'informations ou besoins d'orientations. Ce support a été conçu par le Conseil Local en Santé Mentale de Caen avec l'aimable appui de ses partenaires.



JE SOUHAITE M'INFORMER SUR LA SANTÉ MENTALE VIA DES SUPPORTS VIDÉOS OU DU CONTENU INTERNET

PSYCOM, LE SITE D'INFORMATION SUR LA SANTÉ MENTALE



WWW.PSYCOM.ORG

Psycom est un organisme national d'information sur la santé mentale et de lutte contre la stigmatisation. Il a pour objectif de faire de la santé mentale l'affaire de toutes et de tous.

LE PSYLAB, LA CHAÎNE YOUTUBE POUR AIDER À MIEUX COMPRENDRE LES MALADIES MENTALES



WWW.YOUTUBE.COM/C/LEPSYLAB

Deux psychiatres, cinéphiles et soucieux de changer le regard que le grand public porte sur les maladies mentales et sur la psychiatrie, ont créé une chaîne YouTube : le PsyLab. Leur crédo : donner des clés de compréhension sur ces maladies complexes

pour lutter contre les préjugés et les idées reçues.

Des émissions variées pour parler de concepts-clés en psychiatrie, et de la façon dont ils ont été illustrés au cinéma, dans les séries et les jeux vidéo.

PSYKOCOUCAC, UNE CHAÎNE YOUTUBE EXPLIQUANT LES TROUBLES MENTAUX À L'AIDE DE DESSINS



WWW.YOUTUBE.COM/C/PSYKOCOUCAC

Il s'agit d'une chaîne de prévention de santé et sur la psychologie, proposée par un psychothérapeute et formateur en psychologie.



JE SOUHAITE TROUVER DU SOUTIEN OU DE L'ÉCOUTE 24H/24 ET 7J/7



JE NE VAIS PAS BIEN... J'AI BESOIN D'EN PARLER

SOS AMITIÉ NORMANDIE CAEN

S.O.S Amitié offre, à tous ceux qui choisissent d'appeler, la possibilité de mettre des mots sur leur souffrance et, ainsi, de prendre le recul nécessaire pour retrouver le goût de vivre. Il est destiné à des hommes et des femmes, des jeunes et des moins jeunes, de toutes catégories sociales, qui éprouvent des difficultés diverses : mal-être, angoisse, solitude, dépression, violences, addictions, idées suicidaires.

. PAR TÉLÉPHONE

AU 02 31 44 89 89

Les écoutants offrent une écoute respectueuse et sans jugement, 24h sur 24, 7 jours sur 7

Vous êtes anglophone ?

S.O.S HELP ENGLISH SPEAKING

AU 01 46 21 46 46

. PAR MESSAGERIE ÉLECTRONIQUE :

WWW.SOS-AMITIE.COM/MESSAGERIE

. PAR CHAT :

WWW.SOS-AMITIE.COM/CHAT/

De 13h00 à 3h00 du matin - Services gratuits*, anonymes et confidentiels.

* coût d'une communication locale, gratuit avec les forfaits internet + téléphone

JE NE VAIS PAS BIEN, J'AI DES QUESTIONS SUR MON IDENTITÉ SEXUELLE

LIGNE AZUR

• 0 810 20 30 40

• WWW.LIGNEAZUR.ORG

Information et soutien contre l'homophobie et pour la prévention du suicide. S'adresse aux personnes en questionnement sur leur orientation et/ou leur identité sexuelle, à l'entourage, aux professionnels qui souhaitent aider une personne en difficulté.

SOS HOMOPHOBIE

• 01 48 06 42 41

• WWW.SOS-HOMOPHOBIE.ORG

J'AI UN PROBLÈME AVEC MA CONSO...

DROGUE INFO SERVICE

• 0800 23 13 13

• WWW.DROGUES-INFO-SERVICE.FR

TABAC INFO SERVICE

• 3989

• WWW.TABAC-INFO-SERVICE.FR

ALCOOL INFO SERVICE

• 0 980 980 930

• WWW.ALCOOLINFOSERVICE.FR

JOUEURS INFO SERVICE

• 0 974 75 13 13

• WWW.JOUEURS-INFO-SERVICE.FR

J'AI DES QUESTIONS SUR MA SANTÉ

FIL SANTÉ JEUNES

• 0 800 235 236

• WWW.FILSANTEJEUNES.COM

Service anonyme et gratuit pour les 12-25 ans
Prévention santé 3.0, sexualité, contraception, amour, mal-être...

JE SUIS VICTIME DE VIOLENCES NUMÉRIQUES

NET ÉCOUTE

• 0800 20 00 00 (OU LE 30 18)

• WWW.NETECOUTE.FR

Réponses concrètes et conseils pratiques pour toutes les questions liées à l'usage d'Internet, des réseaux sociaux et des jeux vidéos (cyberharcèlement, usurpation d'identité, violence à caractère sexiste ou sexuel, exposition à des contenus violents...)

J'AI DES IDÉES SUICIDAIRES...

SUICIDE ÉCOUTE

• 01 45 39 40 00

• WWW.SUICIDE-ECOUTE.FR

7 jours/7 – 24h/24

NOUVEAU NUMÉRO NATIONAL DE PRÉVENTION DU SUICIDE : 3114

3114 SOUFFRANCE
PRÉVENTION
DU SUICIDE

L'ASSISTANT VIRTUEL, OWLIE LE CHATBOT

WWW.OWLIELECHATBOT.FR

Un Chabot (agent conversationnel) de soutien psychologique disponible 24h/24 & 7j/7. Développé bénévolement par trois personnes : Clara Falala-Sechet, psychologue clinicienne et psychothérapeute, Igor Thiriez, psychiatre et psychothérapeute, et Lee Antoine, pair-aidant en santé mentale Owlie met à disposition des outils de psychologie et de psychothérapie pour tous. Ce Chatbot ne remplace pas un suivi par des professionnels de santé mais peut être un outil complémentaire utile lors des situations variées du quotidien. Il permet d'aider à se sentir plus compétent, autonome et de trouver des techniques pour se sentir mieux.

LE RISQUE SUICIDAIRE

DANS CERTAINES SITUATIONS DE GRAND DÉSESPOIR, DE DÉPRESSION, DE CRISE, ON PEUT AVOIR L'IMPRESSION DE NE PAS POUVOIR S'EN SORTIR ET DES IDÉES SUICIDAIRES PEUVENT APPARAÎTRE. ON PEUT ALORS PENSER, À TORT, QUE LE SUICIDE POURRAIT FAIRE CESSER LA SOUFFRANCE ET AIDER À SORTIR DE L'IMPASSE.

Avoir des idées de suicide est le signe d'un mal-être profond. C'est un signal d'alarme qui doit amener à demander de l'aide, parfois en urgence.

Que faire ? En parler, à son entourage (famille, amis, coloc, voisins, collègues), pour ne plus être seul ou seule avec sa souffrance, à des professionnels : infirmière ou infirmier, assistant(e) sociale, éducateur, éducatrice, médecin traitant, psychologue, psychiatre... pour prendre de la distance par rapport à ses problèmes, trouver des solutions et aller mieux.

EN CAS D'URGENCE, IL EST POSSIBLE D'APPELER LE 15 OU DE SE RENDRE À TOUTE HEURE DU JOUR OU DE LA NUIT AUX URGENCES DE L'HÔPITAL LE PLUS PROCHE.



J'AI BESOIN DE SOINS À PROXIMITÉ DE MON LIEU DE VIE, JE SOUHAITE RENCONTRER DES PROFESSIONNELS

LES SERVICES D'URGENCE À CAEN

LE SAMU

Composer le **15** (numéro de téléphone unique par département qui donne accès au SAMU)

LES URGENCES

La personne concernée peut se présenter seule ou accompagnée au **CHU de Caen** (Centre Hospitalier Universitaire, avenue de la Côte de Nacre).

Sur les jours et heures ouvrables, **il est important de joindre le médecin traitant ou de famille**. En dehors de ces périodes ou s'il n'y a pas de médecin traitant, il est possible de faire appel aux Services **SOS Médecins** Caen par téléphone au 3624 ou en se rendant sur un des 2 sites de consultations :

- 3, Place Jean Nouzille (Quartier Guérinière) | CAEN
- 48, Grande Cavée | HÉROUVILLE-SAINT-CLAIR

La plateforme propose aussi un service de téléconsultation (également sur smartphone).

LES SERVICES DE SOINS SPÉCIALISÉS

LE SUMPPS

Le **Service Universitaire de Médecine Préventive et de Promotion de la Santé** est un lieu d'accueil, d'écoute, d'accompagnement, de prévention et d'information pour les étudiants tout au long de leur cursus universitaire. L'équipe pluridisciplinaire (médecins, infirmières, psychologues, psychiatres, assistantes sociales, etc...) a pour mission de suivre tous les étudiants. Ce service participe aussi à l'accompagnement des étudiants en situation de handicap dans leur scolarité. Le SUMPPS propose des consultations spécialisées et des accompagnements en addictologie, nutrition, psychologie, santé sexuelle et vie affective, accès aux droits sociaux, gestion du stress, etc.

47 avenue de Bruxelles | CAEN

 02 31 56 52 30

 sumpps@unicaen.fr

www.unicaen.fr (Vie étudiante et culture > Santé/Handicap)

LES BAPU

18-28 ANS

Au nombre de deux sur la Ville de Caen, les **Bureaux d'Aide Psychologique Universitaire** proposent des consultations psychologiques pour les étudiantes et les étudiants. Les consultations, assurées par des psychologues et des psychiatres, peuvent être ponctuelles ou s'inscrire dans la durée. Dans certains BAPU, des entretiens peuvent également être proposés avec d'autres professionnelles et professionnels (assistant(e) social(e), enseignant(e), etc.).

BAPU DU CENTRE DE GUIDANCE

4, rue Jean de la Varende | CAEN

 02 31 86 49 38

BAPU GASTON MIALARET

10 rue Chanoine Xavier de Saint-Pol | CAEN

 02 31 26 49 00

 bapu@mialaret.asso.fr



LES CENTRES MÉDICAUX PSYCHOLOGIQUES



DÈS 16 ANS

Les Centres médico-psychologiques sont des lieux de soin publics sectorisés, proposant des **consultations médico-psychologiques et sociales** à toute personne en difficulté psychique.

PÔLE CAEN-PLAINE

CMP « TOUR MOLIERE » (QUARTIER DU CHEMIN-VERT)

10, rue Molière | CAEN

☎ 02 31 73 02 29 ✉ caen-plaine.cmp2@epsm-caen.fr

CMP « DÉFENSE PASSIVE » (QUARTIER CALVAIRE SAINT-PIERRE)

5, rue de la Défense Passive | CAEN

☎ 02 31 94 64 70 ✉ caen-plaine.cmp1@epsm-caen.fr

PÔLE CAEN-EST

CMP « CARMÉLITES » CENTRE-VILLE

18, rue des Carmélites | CAEN

☎ 02 31 38 80 65 ✉ cmp.caen-est@epsm-caen.fr

CMP « ANTENNE » QUARTIER HAUT DE VAUCELLES

184, rue de Falaise | CAEN

☎ 02 31 30 38 65 ✉ cmp.caen-est@epsm-caen.fr

HÉROUVILLE-SAINT-CLAIR

CMP (CHU-ESQUIROL)

CAMP HÉROUVILLE (Centre d'accueil médico-psychologique)

1010, Boulevard de la Haute Folie, Porte 10 | 14200 HÉROUVILLE-ST-CLAIR

☎ 02 31 06 58 50

LA MAISON DES ADOS DU CALVADOS



DE 12 À 21 ANS

Les maisons des adolescents accueillent tout jeune de 12 à 21 ans qui se pose des questions dans le champ de la santé, de la famille, de la sexualité, du mal-être, du droit, des dépendances, de la scolarité...

9 Place de la Mare | CAEN

☎ 02 31 15 25 25

✉ [Formulaire de contact sur www.maisondesados14.fr](http://www.maisondesados14.fr)

SANTEPSY.ETUDIANT.GOUV.FR

DES SÉANCES DE PSY TOTALEMENT GRATUITES POUR LES ÉTUDIANTS



MINISTÈRE
DE L'ENSEIGNEMENT
SUPÉRIEUR,
DE LA RECHERCHE
ET DE L'INNOVATION

Liberté
Égalité
Fraternité

Pendant la crise sanitaire, l'État prend en charge les séances des étudiants dans le cadre d'un parcours de soin et sans avance de frais.

COMMENT EN BÉNÉFICIER ?

. Choisir un psychologue sur la liste des **professionnels partenaires accessible sur la plateforme santepsy.etudiant.gouv.fr** et prendre **directement rendez-vous avec lui.**

. Les séances, qui peuvent aller jusqu'à 3 rencontres de 45 minutes, sont **entièrement gratuites.**

. En cas de besoin, **le médecin traitant peut les renouveler.**

QUEL QUE SOIT LE MODE DE PRISE EN CHARGE, LE SECRET MÉDICAL EST GARANTI. SEUL LE SERVICE DE SANTÉ DE L'ÉTABLISSEMENT EST INFORMÉ DU PARCOURS DE SOIN.



J'AI BESOIN DE CONSEILS SUR MA VIE AFFECTIVE ET SEXUELLE

LE PLANNING FAMILIAL DU CALVADOS

Accueil gratuit pour aborder des sujets sans tabou ni jugement, dans le respect du vécu de la personne et de ses choix (sujets abordés : avortement, dépistage, violences, contraception, sexualités).

 02 31 82 20 50  mfpf14@gmail.com

CENTRE DE PLANIFICATION ET D'EDUCATION FAMILIALE (CPEF)

Information, écoute, entretiens et consultations concernant la contraception, la contraception d'urgence, les relations sexuelles et affectives, les difficultés familiales ou de couple, la demande d'interruption volontaire de grossesse, les différents problèmes liés à la sexualité, la stérilité, le dépistage HIV(SIDA).

 02 31 57 14 31

CENTRE GRATUIT D'INFORMATION DE DÉPISTAGE ET DE DIAGNOSTIC (CEGIDD)

Informations, prévention et orientation en santé sexuelle (partenariat CPEF)

Dépistage gratuit du VIH, des hépatites virales B et C et des autres Infections Sexuellement Transmissibles (IST), anonymat respecté au choix de la personne sur la mission de dépistage CeGIDD. Traitement gratuit des IST.

 02 31 38 51 58

CENTRE LGBTI DE NORMANDIE (ANTENNE DE CAEN)

Accueil et écoute lors de permanences, organisation d'activités et centre de ressources (documentation, matériel...) Permanences de test de dépistage rapide du VIH, anonyme et gratuit.

 02 31 74 50 46  contact@centrelgbt-normandie.com



SID'ACCUEIL



Accompagnement, écoute, soutien, orientation, information et aide aux personnes vivant avec le VIH et leur entourage.

☎ 02 31 86 82 82 ✉ sidacbasnormand14@gmail.com

J'AI BESOIN DE CONSEILS OU D'UN ACCOMPAGNEMENT SUR MA CONSO D'ALCOOL OU DE DROGUE

CONSULTATIONS JEUNES CONSOMMATEURS (CJC)



DE 12 À 25 ANS

Pour les jeunes de 12 à 25 ans. Espace gratuit et confidentiel où le jeune peut faire le point sur ses consommations de produits (tabac, alcool, cannabis, cocaïne, autre...) ou sur ses pratiques addictives sans substance (jeux vidéo et écran, jeux d'argent et de hasard notamment).

☎ 02 31 15 25 25 ✉ csapa.caenrd@addictions-france.org

CENTRE ACCUEIL ET ACCOMPAGNEMENT RÉDUCTION RISQUES - USAGERS DROGUES (CAARUD)

Accueil anonyme et gratuit. Conseils personnalisés autour des risques en lien avec la consommation de drogues. Distribution de matériel de consommation et de plaquettes d'informations. Douche et lave-linge.

☎ 02 31 72 28 75 ✉ caarud@epsm-caen.fr

POUR TOUTE AUTRE INFORMATION

CENTRE RÉGIONAL D'INFORMATION JEUNESSE DE NORMANDIE (CRIJ)

Services et informations pour les jeunes et les parents sur tous les sujets qui les intéressent : orientation, jobs, logement, mobilité internationale, stage.

☎ 02 31 27 80 80 ✉ caen@crijnormandie.fr



QU'EST-CE QU'UN CLSM ?

Un **Conseil Local de Santé Mentale** est un espace de concertation et de coordination entre :

- **Les personnes concernées par les troubles psychiques** ayant eu recours ou non aux services de soins, à des dispositifs d'accompagnement sociaux ou médico-sociaux
- **Les associations** qui les représentent
- **Leurs familles, amis et aidants** de proximité et les associations qui les représentent
- **Les élu(e)s** de la collectivité
- **Les services de psychiatrie** du territoire
- **Tout citoyen intéressé par le thème** de la santé mentale

CONTACT

Coordonnateur du CLSM
Direction Santé Risques Salubrité
Service de Prévention Sanitaire
Hôtel de ville - 14027 Caen cedex
02 31 54 47 32
clsm@caen.fr

