

Guide de la santé mentale du 15^{ème}

Madame, Monsieur,

Notre arrondissement s'est doté sous la précédente mandature d'un Conseil Local de Santé Mentale (CLSM), véritable outil de concertation et de coordination entre les élus locaux d'un territoire, la psychiatrie publique, les professionnels de santé, les acteurs sociaux et médicosociaux, les aidants et tous les acteurs locaux concernés (bailleurs, éducation, justice, police...).

Parce que je souhaite que le 15^{ème} soit un arrondissement qui se déploie au plus près de ses habitants, qui protège et accueille au mieux les plus fragiles et les personnes en situation de handicap, j'ai souhaité que le CLSM soit piloté directement et de manière très opérationnelle par une adjointe spécifiquement dédiée à cette tâche, Anne-Claire Tyssandier.

Le CLSM du 15^{ème} mène plusieurs actions d'information à destination des habitants sur la santé mentale que ce soit l'organisation de tables-rondes, de conférences ou encore d'expositions. Il conduit aussi des actions plus ciblées pour diffuser l'information à des publics plus précis ; c'est dans le cadre du Conseil des Gardiens du 15^{ème} que nous avons proposé aux gardiens une sensibilisation à la santé mentale.

Je me félicite de la publication de ce guide local de santé mentale qui poursuit le travail engagé par la Mairie du 15^{ème} pour répondre au mieux aux attentes de nos concitoyens et diffuser auprès d'eux l'information la plus utile et complète pour améliorer leur vie quotidienne.

Philippe Goujon

LA SANTE MENTALE EN QUELQUES MOTS

L'Union Européenne, dans son Pacte européen pour la santé mentale et le bien-être, déclare :

« La santé mentale est un droit de l'homme » (Bruxelles 2008).

D'après l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) « La santé mentale est un état de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de sa communauté » (OMS 2014).

En France, une personne sur cinq risque de connaître un trouble psychique au cours de sa vie

(dépression, anxiété, addiction, trouble alimentaire, trouble schizophrénique, trouble bipolaire...).

(Cour des comptes, rapport sur l'organisation des soins psychiatriques, 2011).

Dépression, Repli sur soi, Insomnies, Angoisses, Mal-être, Alcool, Drogues... :

Les troubles psychiques et les épisodes de souffrance psychique peuvent nous concerner tous, sans distinction d'âge, de sexe et de milieu social.

PREVENIR, EN PARLER, SE SOIGNER

Les souffrances psychiques ne sont pas toujours faciles à repérer, mais se soignent de mieux en mieux. Comme pour beaucoup de maladies, une prise en charge précoce améliore l'évolution et le pronostic.

A SAVOIR :

Il faut différencier Handicap mental et Handicap psychique :

- Le handicap psychique est la conséquence de troubles psychiques invalidants. L'état est instable, avec des changements dans la manière de penser, l'humeur et les comportements. Une médicalisation est souvent nécessaire. Le niveau intellectuel est indemne.
- Le handicap mental est la conséquence d'une déficience intellectuelle, caractérisée par des limitations du fonctionnement intellectuel. L'état est stable et la médicalisation n'est pas nécessaire.

A QUI S'ADRESSER ?

LE MÉDECIN GÉNÉRALISTE

Il est votre premier interlocuteur. Il peut vous aider, répondre à vos questions et vous orienter, si besoin, vers un spécialiste.

LE MÉDECIN PSYCHIATRE

Il est habilité à poser un diagnostic et proposer une prise en charge : prescription de médicaments, traitement psychothérapeutique, hospitalisation...

- **Le psychiatre public** : Il travaille en coordination avec une équipe pluridisciplinaire au CMP et à l'hôpital (infirmiers, psychologues, assistants sociaux...).
- **Le psychiatre privé** : Il exerce en cabinet libéral.
- **Le médecin pédopsychiatre, privé ou public**

C'est un psychiatre spécialisé dans les soins aux enfants et aux adolescents.

LE PSYCHOLOGUE

Il assure le soutien psychologique et les entretiens psychothérapeutiques pour les adultes, les adolescents et les enfants.

OÙ S'ADRESSER ?

POUR LES ADULTES ET JEUNES ADULTES À PARTIR DE 15 ANS LES CENTRES MÉDICO-PSYCHOLOGIQUES (CMP)

Les équipes des CMP sont des équipes de psychiatrie publique composées de psychiatres, d'infirmiers, de psychologues, d'assistants sociaux, etc... Ils ont pour mission, en lien avec un service hospitalier, la prévention, le dépistage et la prise en charge des troubles psychiques.

Les CMP du 15^{ème} arrondissement sont des lieux de consultation de proximité répartis en trois secteurs géographiques. Ils dépendent du GHU Paris psychiatrie & neurosciences / site Sainte-Anne. Les soins sont pris en charge dans leur totalité par l'assurance maladie.

Centre Eugène Millon

3-5 rue Eugène Millon—75015 Paris

CMP Vaugirard - Eugène Millon

Secteur 75G14

Tél : 01 45 65 61 19 (secrétariat) - Tél : 01 45 65 63 31 (équipes infirmières)

Horaires : lundi et jeudi de 9h à 20h / mardi, mercredi, vendredi de 9h à 19h

CMP Grenelle - Eugène Millon

Secteur 75G15

Tél : 01 45 65 61 21 Horaires : du lundi et jeudi de 9h à 20h / mardi, mercredi, vendredi de 9h à 19h

CMP Javel - Eugène Millon

Secteur 75G16

Tél : 01 45 65 61 11

Horaires : du lundi et jeudi de 9h à 20h / mardi, mercredi, vendredi de 9h à 19h

Consultation surdité Tél : 01 45 65 61 13

Policlinique 15^{ème} (Foyer postcure polaire)

Tél : 01 45 65 61 20

Ces CMP disposent d'une équipe mobile spécialisée (EMILI) vers laquelle ils pourront vous orienter.

ESMPI - Groupe MGEN :

L'établissement de Santé Mentale de Paris Ivry (ESMPI) est ouvert à tous.

Il y est proposé des consultations et soins spécialisés en hôpital de jour.

178 ter rue de Vaugirard

75015 Paris

Tel : 01 44 49 27 77

Lundi, mercredi, vendredi de 8h45-18h30

Mardi, jeudi de 8h45-17h

POUR LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS

HOPITAL NECKER.

Service de pédopsychiatrie

Consultations : 149 rue de S  vres 75015 Paris

Du lundi au vendredi de 9h30 à 16h45

Groupe MGEN : Établissement de Santé Mentale de Paris Ivry (ESMPI) - CMPP

178 rue de Vaugirard 75015 Paris

Téléphone : 01 44 49 28 51

Du lundi au vendredi de 8h45 à 19h

COFI CMP

(Association Cerep-Phymentin)

68 rue des Plantes 75014 Paris

Téléphone : 01 53 68 93 46

Du lundi au jeudi de 9h15 à 16h30

Ce centre est spécialisé en matière d'adoption et de filiation.

CMPP (Centre Médico-Psycho-Pédagogique) GUSTAVE EIFFEL

(5-20 ans)

25 rue du Dr Finlay 75015 Paris

Téléphone : 01 45 78 28 48

<http://www.amppviala.fr/>

Du lundi au samedi

CMPP HOPITAL SAINT MICHEL

(0-20 ans)

Consultations : 22 rue Vaugelas 75015 Paris

Téléphone : 01 45 30 03 06

Du lundi au vendredi

LE MOULIN VERT

(CAMSP : Centre d'Action Médico-Sociale Précoce)

(0 - 6 ans)

192 rue Lecourbe 75015 Paris

Téléphone : 01 58 45 30 50

Lundi et mardi de 9h00 à 19h00.

Mercredi et jeudi de 9h00 à 18h00.

Vendredi de 9h00 à 17h00. Certains samedis de 09h à 13h

D'AUTRES STRUCTURES :

LES MAISONS DES ADOLESCENTS

La Maison des Adolescents est un lieu qui accueille les adolescents de 11 à 25 ans (l'âge dépend des structures). Elle s'adresse également à leurs familles et aux professionnels.

Les missions : « L'adolescent doit retrouver, dans ce lieu, tous les moyens de construire son avenir » :

- L'accueil, l'écoute, l'information, l'orientation
- L'évaluation des situations

- La prise en charge médicale et psychologique
- L'accompagnement éducatif, social et juridique

MAISON DES ADOLESCENTS COCHIN MAISON DE SOLENN

97 boulevard de Port Royal

75014 Paris

Téléphone : 01 58 41 24 24

Consultation du lundi au vendredi 9h30 à 20h

Accueil sans rendez-vous (Espace santé) du lundi au vendredi de 10h à 18h

MAISON DES ADOLESCENTS ROBERT DEBRÉ

8 avenue de la Porte

du Pré Saint Gervais

75019 Paris

Téléphone : 01 40 40 27 60

Du lundi au vendredi de 9h à 18h

GHU Paris - Site Sainte-Anne

Unité de psychopathologie de l'enfant et de l'adolescent (UPPEA)

Pavillon I

1 rue Cabanis 75014 PARIS

Téléphone : 01 45 65 80 69

Du lundi au vendredi de 9h à 17h

Consultation adoption internationale

Pavillon I

1 rue Cabanis 75014 PARIS

Téléphone : 01 45 65 74 99

Du lundi au vendredi de 9h à 17h

SE FAIRE ACCOMPAGNER

UNAFAM (Union Nationale des Amis et Familles des Malades Psychiques)

- Accueil soutien et orientation des familles confrontées aux troubles psychiques d'un proche.

101 Avenue de Clichy 7017 Paris

Téléphone : 01 45 20 63 13

www.75@unafam.org

- Accueil téléphonique,

Service écoute famille :

01 42 63 03 03

Groupes de parole, conférences, ateliers d'entraide...

FNAPSY (Fédération Nationale des Associations d'Usagers en Psychiatrie)

Accueil, entraide, orientation, défense des droits des personnes ayant été soignées en psychiatrie,

déstigmatisation des maladies mentales.

33, rue Daviel 75013 Paris
Téléphone : 01 43 64 85 42
www.fnapsy.org

L'École des Parents et des Éducateurs

Pour mieux répondre aux préoccupations des parents et des jeunes, il propose des accompagnements, des orientations et des actions de prévention.

Téléphone : 01 44 93 44 88

Fil Santé Jeunes

Service anonyme et gratuit.

www.filsantejeunes.com

Téléphone : 08 00 23 52 36

Tous les jours de 09h00 à 23h00

Netecoute : Plateforme téléphonique de l'Association e-Enfance

Problématique liées aux pratiques numériques, dont le cyber harcèlement

Écoute et conseil pour les jeunes, les parents et les professionnels concernés.

Ligne d'appel anonyme et gratuite : 0800 200 200

Du Lundi au Vendredi de 09h à 19h

L'association propose des formations sur les bons usages d'internet et les risques éventuels comme le cyber harcèlement, le cyber sexisme et les autres formes de cyber-violence.

Ils interviennent au lycée, collège, école primaire auprès des élèves, des parents et des professionnels pour que les enfants et les jeunes puissent profiter d'Internet en sécurité.

CAPSY

Centre d'accompagnement et de recherche en psychanalyse.

a- Points d'écoute Jeunes Adultes : accompagnement, prévention, orientation

b- La CPJA (Consultation pour Jeunes Adultes) - Psychothérapies, psychanalyse - Ouverte du lundi au samedi de 12h00 à 22h00

Sur RDV uniquement.

Téléphone : 06 23 73 39 76

www.capsy.org

LES STRUCTURES ASSOCIATIVES

L'OEUVRE FALRET

Implantée dans le 15ème depuis 1841, l'association accompagne des personnes souffrant de maladies mentales ou en difficultés psychosociales, au sein de plusieurs établissements et services spécialisés en région Île-de-France.

www.falret.org

AUORE

Très implantée dans le 15ème, l'association a pour mission le soin, la réinsertion sociale et professionnelle et le logement des personnes en difficulté.

www.aurore.asso.fr

AGE M.O.I.S.E : Maison Orientation Information Soutien Écoute

Pour les femmes en difficulté psychologique avec leur grossesse ou l'idée de devenir mère.

21 - 23 Rue de l'Amiral Roussin, 75015 Paris

Téléphone : 01.45.77.75.51

Réception sur rendez-vous du lundi au vendredi de 9h à 17h30

www.age-moise.fr

CEAPSY IDF: Centre ressources pour les personnes concernées par les troubles psychiques, pour leurs proches et pour les professionnels

Propose une permanence d'accueil et d'information, gratuite, anonyme et sans rendez-vous.

Et un appui aux professionnels pour une meilleure connaissance et prise en compte des besoins des personnes en difficulté psychique.

102 avenue du Général Leclerc 75014 Paris

Interphone : 231

Lundi au vendredi de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30

Horaires des permanences

Lundi, jeudi et vendredi de 13h30 à 17h30

Mardi de 9h30 à 12h30

Mercredi de 13h30 à 21h00

www.ceapsy-idf.org

CRAIF : Centre de Ressources Autisme IDF

Pour les personnes présentant des troubles autistiques et apparentés, leur famille, les professionnels concernés par l'autisme et le grand public

6 cours Saint-Eloi 75012

Téléphone : 01 49 28 54 20

Courriel : contact@craif.org

www.craif.org

HARCÈLEMENT SCOLAIRE :

NON au harcèlement scolaire

Elèves, parents, professionnels peuvent appeler le 3020 –

Service et appel gratuits

www.nonauharcèlement.education.gouv.fr

EN CAS D'URGENCE

URGENCES - POUR ADULTES ET ENFANTS

- **Le « 15 »**

Le 15 est le numéro de téléphone d'urgence médicale :
24h/24, 7jours/7.

Il donne directement accès au Samu (Service d'Aide Médicale Urgente).

Il est accessible depuis un téléphone fixe ou mobile.

A n'utiliser qu'en cas d'urgences vitales.

L'appel est gratuit.

URGENCES POUR ADULTES

Le CPOA (Centre Psychiatrique d'Orientation et d'Accueil)/ Centre Georges DAUMEZON accueille toute personne de plus de 16 ans, pour les demandes de soins en urgence ou demandes d'orientation, 24h/24, 7 jours sur 7, soit par une orientation téléphonique, soit par une consultation sur place.

Les consultations et les soins y sont entièrement pris en charge par l'assurance maladie.

Il est situé dans l'enceinte du GHU Paris- Sainte-Anne :

1 rue Cabanis, 75014 Paris

(Métro Glacière, bus 62-21)

Téléphone : 01 45 65 81 09 ou 10

- **Hôpital Européen Georges Pompidou (HEGP)**

Les équipes de psychiatrie publique du 15ème rattachées au GHU Paris accueillent au Service d'Accueil et d'Urgence de l'Hôpital Européen Georges Pompidou (HEGP) toute personne de plus de 15 ans, de 8h30 à 18h30, 7 jours sur 7.

Au-delà de 18h30, les patients sont pris en charge par l'équipe médicale des urgences et peuvent être soit gardés en observation, soit orientés vers le CPOA, soit orientés vers l'équipe psychiatrique des urgences en consultation de post urgence le lendemain.

20 rue Leblanc-75015 Paris

(Métro Balard)

Téléphone (Urgences psychiatriques) : 01 56 09 32 18

(Jusqu'à 18h30)

- **Hôpital Pitié Salpêtrière**

L'accueil des urgences de pédopsychiatrie fonctionne de 9h à 18h30 du lundi au vendredi et le samedi matin de 9h à 12h30.

83, boulevard de l'Hôpital - 75013 Paris

Téléphone Standard de l'hôpital :

01 42 16 00 00 - 01 42 17 60 60

- **Hôpital Robert Debré**

Urgences pédopsychiatrie

Un pédopsychiatre donne des avis aux urgences pédopsychiatriques du lundi au vendredi de 8h30 à 17h et le samedi matin de 9h à 13h.

48 boulevard Sérurier - 75019 Paris

Accès :

3, avenue de la Porte du Pré Saint-Gervais

Téléphone : 01 40 03 20 00

FAIRE FACE AUX CONDUITES ADDICTIVES : ALCOOL, DROGUES, JEUX, INTERNET...

HEGP : Centre Monté Cristo

Centre de soins d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA)

20 rue Leblanc 75015 Paris Tél : 01 56 09 24 88

Du lundi au vendredi de 9h à 16h30. Sur RDV uniquement

Le centre prend en charge tout usager de produits licites ou illicites pouvant entraîner une dépendance et/ou des difficultés liées à leurs consommations (alcool, tabac, médicaments, héroïne, cocaïne, cannabis...), ainsi que tout usager présentant une dépendance aux jeux et aux écrans.

GHU Paris psychiatrie & neurosciences / site Sainte-Anne**Service d'addictologie****Moreau de Tours**

Centre de soins d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA)

1 rue Cabanis

75674 Paris Cedex 14

Accès direct : 23, rue Broussais - 75014 Paris

Tél : 01 45 65 80 64

Du lundi au vendredi

Le Centre propose :

- des consultations médico-psychologiques spécialisées en addictologie, opiacés, tabac, alcool, cannabis, cocaïne et drogues de synthèses

- **Centre Pierre Nicole – Unité de traitement ambulatoire**

27 rue Pierre Nicole – 75005 Paris

Tél : 01 44 32 07 60

www.pierre-nicole.com

Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 17h30

Consultations jeunes consommateurs : Du lundi au vendredi. Prise de rendez-vous au 01 44 32 07

- **Centre Monceau**

18 rue de la Pépinière

75008 Paris

Tél : 01 53 20 11 50

www.centre-monceau.com

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h30 à 17h15

Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h30 à 13h et de 14h à 20h

Consultations sur rendez-vous pour jeunes consommateurs mineurs ou majeurs, et les membres de leur entourage.

- **Alcooliques Anonymes**

Mouvements de soutien et d'aide aux victimes de l'alcool :

Les Alcooliques Anonymes partagent entre eux leur expérience dans le but de résoudre leur problème commun et d'aider d'autres alcooliques à se rétablir.

www.alcooliques-anonymes.fr

Tél : 09 69 39 40 20

Drogues Info Service

Téléphone : 0800 23 13 13

Appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe

7 jours sur 7 de 8h à 2h

- **Vie Libre**

Mouvement de soutien et d'aide aux victimes de l'alcool qui agit pour la guérison des malades de l'alcool et pour la promotion de la prévention de cette maladie.

Section Paris-Sud :

www.vielibre.org

Tél : 01 42 50 66 56

POUR ALLER PLUS LOIN

GHU PARIS PSYCHIATRIE & NEUROSCIENCES

Le site du GHU paris présente l'offre de soins proposée aux parisiens avec une carte interactive pour trouver rapidement la structure recherchée.

<http://www.ghu-paris.fr/fr/>

PSYCOM

Le Psycom est un organisme public d'information, de formation et de lutte contre la stigmatisation en santé mentale. Il aide à mieux comprendre les troubles psychiques, leurs traitements et l'organisation des soins psychiatriques.

Ses documents, ses actions de sensibilisation et ses formations s'adressent à toute personne concernée par les questions de santé mentale (patients,

proches, professionnels de santé, du social, du médico-social, de l'éducatif, de la justice, élus, journalistes, etc.).

www.psycom.org

Maison des Usagers du GHU Paris psychiatrie & neurosciences / site Sainte-Anne

1, rue Cabanis - 75674 Paris Cedex 14

Située au Centre de vie, Allée Paul Verlaine, la Maison des Usagers est ouverte uniquement pendant les permanences des associations

La Maison des Usagers répond aux préoccupations de tous en matière d'information sur la santé.

Il est possible de :

- s'informer sur un problème de santé
- en savoir plus sur une maladie, s'informer sur les examens, les médicaments et les traitements
- s'informer sur ses droits
- découvrir les droits des malades, connaître les possibilités de médiation ou de recours, identifier le rôle des différents organismes
- s'informer pour aider un proche
- savoir où trouver une écoute, un soutien, un conseil, vivre au quotidien avec une maladie, un traitement, organiser le maintien à domicile, rejoindre une association
- s'informer pour entretenir sa santé
- prévenir les problèmes liés au tabac, à l'alcool et aux drogues, mieux se nourrir, dormir, prévenir les infections sexuellement transmissibles

La Maison des usagers met à disposition du public :

- des brochures d'information sur la santé et les associations
- des permanences d'associations de patients et de proches.