



GUIDE DE LA SANTÉ MENTALE



mairie15.paris.fr

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'as-

sistants 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 Centre Hospitalier Sainte-Anne. Les soins sont pris en charge dans leur totalité par l'assurance maladie.



CMP MATHURIN-REGNIER :

14/20 rue Mathurin-Régnier
75015 Paris
Tél. : 01 45 65 61 19
Lundi et jeudi de 9h à 20h
Mardi, mercredi et vendredi de 9h à 19h

CMP TIPHAINE :

23 rue Tiphaine 75015 Paris
Tél. : 01 45 65 61 20
Lundi et jeudi de 9h à 20h
Mardi, mercredi et vendredi de 9h à 19h

CMP TISSERAND :

11 rue Tisserand 75015 Paris
Tél. : 01 45 65 61 11
Lundi et jeudi de 9h à 20h
Mardi, mercredi et vendredi de 9h à 19h

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
Tél. : 01 44 49 27 77
Lundi, mercredi et vendredi de 8h45 à 19h30
Mardi de 8h45 à 19h00
Jeudi de 8h45 à 17h30

POUR LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS

CMP

23 rue Tiphaine 75015 Paris
Tél. : 01 45 75 47 02
Du lundi au vendredi de 9h30 à 16h30

HOPITAL NECKER.

Service de pédopsychiatrie
Consultations : 149 rue de Sèvres
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
Tél. : 01 44 49 28 51
Du lundi au vendredi de 8h30 à 19h30

COFI CMP

(Association Cerep-Phymentin)
57 rue de l'Abbé Groult 75015 Paris
Tél. : 01 53 68 93 46
Du lundi au jeudi de 9h15 à 16h30, le vendredi de 9h15 à 14h00
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

Tél. : 01 45 78 28 48
Du lundi au samedi

CMPP HOPITAL SAINT MICHEL

(0-20 ans)
Consultations : 22 rue Vaugelas
75015 Paris
Tél. : 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
Tél. : 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.

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
Tél. : 01 58 41 24 24
Du lundi au vendredi 9h à 19h

MAISON DES ADOLESCENTS ROBERT DEBRÉ

8 avenue de la Porte du Pré Saint Gervais
75019 Paris
Tél. : 01 40 40 27 60
Du lundi au vendredi de 9h à 18h30

CENTRE HOSPITALIER SAINTE-ANNE

Unité de psychopathologie de l'enfant et de l'adolescent - Pavillon I - Consultation adoption internationale
1 rue Cabanis 75014 PARIS
Tél. : 01 45 65 74 99

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
Tél. : 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
Tél. : 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.
Tél. : 01 44 93 44 88

Fil Santé Jeunes

Service anonyme et gratuit.
www.filsantejeunes.com
Tél. : 08 00 23 52 36
Tous les jours de 09h00 à 23h00

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 10h00 à 19h00
Sur RDV uniquement.
Tél. : 06 23 73 39 76
www.capsy.org

LES STRUCTURES ASSOCIATIVES

L'OEUVRE FALRET

Implantée dans le 15^{ème} 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

AURORE

Très implantée dans le 15^{ème}, l'association a pour mission le soin, la réinsertion sociale et professionnelle et le logement des personnes en difficulté.
www.aurore.asso.fr

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

• CPOA

Le CPOA (Centre Psychiatrique d'Orientation et d'Accueil) 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 Centre Hospitalier Sainte-Anne :
1 rue Cabanis, 75014 Paris (Métro Glacière, bus 62-21)
Tél. : 01 45 65 81 09 ou 10

• Hôpital Européen Georges Pompidou (HEGP)

Les équipes de psychiatrie publique du 15^{ème} accueillent aux urgences 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)

URGENCES - ENFANTS

• 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 pédiatriques

Un pédopsychiatre donne des avis aux urgences pédiatriques **du lundi au vendredi de 9h à 18h30 et le samedi matin de 9h à 13h**.
48 boulevard Sérurier - 75019 Paris

Accès Urgences pédiatriques :
3 avenue de la Porte du Pré Saint-Gervais
Tél. : 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 59 88
Du lundi au jeudi de 9h30 à 17h00 et le vendredi de 9h30 à 15h00. 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.

CENTRE HOSPITALIER 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

synthèse

- le matin sans rendez-vous et l'après-midi sur rendez-vous
- ces consultations sont gratuites et anonymes
- des groupes de parole ou d'information pour les patients ou leur entourage.

• 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 9h30 à 18h*
Consultations jeunes consommateurs : *du lundi au vendredi*. Prise de rendez-vous au 01 44 32 07 64

• 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

• 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

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 Centre Hospitalier 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
www.ch-sainte-anne.fr/Usagers/Maison-des-Usagers

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.

GUIDE DE LA SANTÉ MENTALE

Anne-Claire TYSSANDIER

Adjointe au Maire chargée du soutien et de l'accompagnement des personnes en situation de handicap et de leurs familles

Marc ESCLAPEZ

Conseiller délégué à la précarité et à l'accompagnement des personnes en situation de handicap

Ce document a été réalisé par

le Conseil Local de Santé Mentale du 15^{ème}
avec la participation de la Mairie d'arrondissement

Pour plus de renseignements sur les structures parisiennes :
Le Guide de la psychiatrie publique à Paris édité par le Psycom 75
www.psycom75.org