



Santé mentale

LE GUIDE
~~~~~

SOMMAIRE



LA SANTÉ MENTALE, CE N'EST PAS QUE DANS LA TÊTE	4
À CHACUN SON PARCOURS	7
LORSQUE LA SANTÉ MENTALE S'ALTÈRE	9
QUAND UNE MOINS BONNE SANTÉ MENTALE REND VULNÉRABLE	12
CRISE ET URGENCE	14
L'ORGANISATION DES SOINS EN SANTÉ MENTALE	18
POUR ALLER PLUS LOIN	24
DES RESSOURCES À CONNAÎTRE	31
CULTIVER SON BIEN-ÊTRE	32
CONTACTS UTILES SUR LE TERRITOIRE DE LA MÉTROPOLE NANTAISE	34
LES SISM	41

LA SANTÉ MENTALE, CE N'EST PAS QUE DANS LA TÊTE

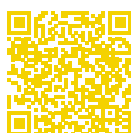
La santé mentale est un **état de bien-être** qui permet à chacun de faire face aux difficultés normales du quotidien, de réaliser son potentiel, de bien apprendre et travailler, et de contribuer à la vie de la communauté (Organisation mondiale de la santé - OMS).

Une bonne santé mentale est bien plus que l'absence de souffrance psychique. Elle est déterminée par une **multitude de facteurs individuels mais aussi environnementaux et sociétaux** (cf. schéma ci-contre).

Pour aller plus loin...

Organisme public national, [psycom.org](https://www.psycom.org) informe, oriente et sensibilise sur la santé mentale en proposant une information fiable, accessible et indépendante.

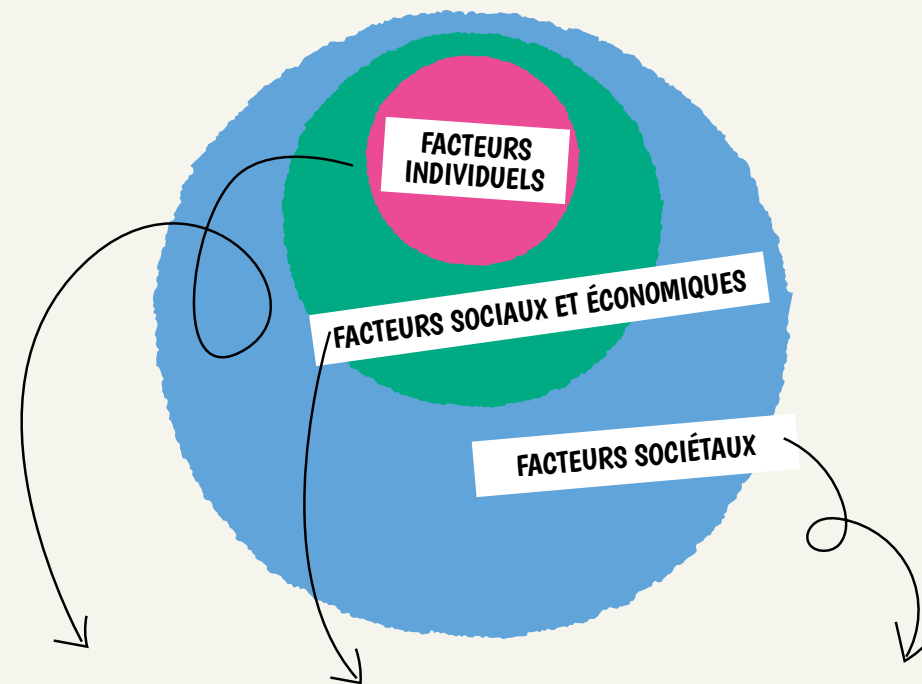
Le Cosmos Mental® est un clip pour comprendre la santé mentale et ce qui l'influence. Cette vidéo, disponible sur le site de Psycom, illustre la complexité et la dynamique de la santé mentale qui évolue tout au long de la vie.



[psycom.org](https://www.psycom.org)

IL N'Y A PAS DE SANTÉ SANS SANTÉ MENTALE !

CE QUI DÉTERMINE LA SANTÉ MENTALE



FACTEURS BILOGIQUES

- Santé physique
- Facteurs génétiques
- Genre
- Minorités sexuelles
- Minorités ethniques

FACTEURS PSYCHOLOGIQUES

- Personnalité
- Compétences psychosociales

FACTEURS LIÉS AU PARCOURS DE VIE

- Enfance
- Expériences négatives dans la petite enfance
- Statut migratoire

PROCHES ET CERCLE SOCIAL

- Famille
- Soutien social

SITUATION ÉCONOMIQUE

- Statut socio-économique
- Emploi
- Revenu
- Dettes
- Niveau d'éducation

POLITIQUE SOCIALE ET ÉCONOMIQUE

- Inégalités sociales
- Services sociaux
- Politiques de l'emploi
- Crèches et écoles
- Autodétermination

ENVIRONNEMENT ET INFRASTRUCTURES

- Infrastructures
- Exposition à la violence et à la criminalité
- Sécurité et confiance de quartier
- Nature

CULTURE

- Stigmatisation
- Croyances culturelles

ON A TOUS DES COMPÉTENCES !

Certaines compétences sont essentielles au maintien du bien-être physique, mental et social de chacun. Ce sont les **compétences psychosociales**. Ces compétences, propres à chaque personne, permettent de faire face aux aléas de la vie quotidienne et d'améliorer la relation aux autres.

Elles peuvent se renforcer tout au long de la vie et participent à l'équilibre de la santé mentale.

Les compétences psychosociales se déclinent en **trois grandes catégories** (OMS, 2003) :

LES COMPÉTENCES SOCIALES

- Écouter, s'exprimer.
- S'affirmer, négocier, gérer des conflits.
- Faire preuve d'empathie.
- Coopérer, collaborer.
- Savoir affirmer son point de vue.

LES COMPÉTENCES COGNITIVES

- Savoir prendre des décisions, résoudre un problème.
- Savoir exercer son esprit critique.
- Savoir évaluer ses propres capacités.

LES COMPÉTENCES ÉMOTIONNELLES

- Réguler ses émotions : colère, joie, peur...
- Apprivoiser son stress.
- Exercer sa confiance en soi.

À CHACUN SON PARCOURS

Lorsque l'on parle de santé mentale, **il y a autant de parcours que de personnes** : il n'y a pas de parcours type, classique ou normal.

Chaque rencontre est le résultat d'un cheminement et d'expériences personnelles. Un parcours n'est jamais figé : il évolue, s'invente et se transforme au gré de la vie, des rencontres et des ressources disponibles à proximité.

LES RESSOURCES EN SANTÉ MENTALE

SELON LES BESOINS ET MOMENTS DE VIE, TROUVER LES RESSOURCES ADAPTÉES

LES SOINS

- Médecin traitant, psychiatre, psychologue, infirmier...
- Hôpital, CMP⁽¹⁾, services spécialisés...
- Cliniques privées.

L'ACCÈS AUX DROITS

- CCAS⁽²⁾, CLIC⁽³⁾, EDS⁽⁴⁾, mairie de quartier...
- Maison de la justice et du droit, Maison de l'avocat...
- Lieu d'écoute ou d'accueil.

L'ENTOURAGE

- Famille, amis, environnement professionnel...
- Associations sportives, loisirs, centres socio-culturels...
- Association d'entraide, de soutien...

Les ressources sont variées et s'inscrivent dans des lieux de proximité

Retrouvez les contacts utiles p.34.

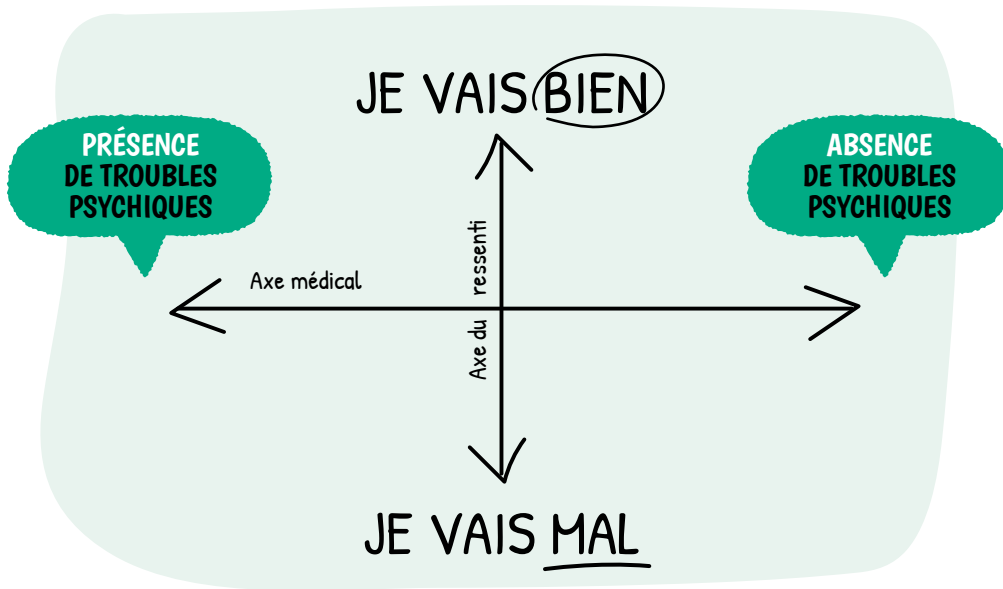
⁽¹⁾CMP : Centre médico-psychologique

⁽²⁾CCAS : Centre communal d'action sociale

⁽³⁾CLIC : Centre local d'information et de coordination

⁽⁴⁾EDS : Espace départemental des solidarités

ET VOUS, OÙ EN ÊTES-VOUS ?



Santé mentale et troubles psychiques sont deux notions bien différentes. On peut avoir une vie heureuse et satisfaisante tout en vivant avec un trouble psychique.

Une bonne santé mentale est bien plus que l'absence de trouble psychique : chacun peut évaluer sa santé mentale !

Pour s'y retrouver :

[psycom.org](https://www.psycom.org)



La boussole de la santé mentale

LORSQUE LA SANTÉ MENTALE S'ALTÈRE

Il peut arriver que des événements ou des changements affectent la pensée, l'humeur ou le comportement : moments de stress, de tristesse, de dépréciation de soi, de découragement... Ces fluctuations sont normales. Chacun connaît ces sentiments, le plus souvent temporaires.

Mais lorsque la souffrance devient importante et durable, la santé mentale se trouve alors altérée.



Face à des situations éprouvantes ou des événements stressants, tels que le deuil, l'échec relationnel, professionnel ou scolaire, des symptômes peuvent survenir. Cette réaction est adaptée tant que les symptômes restent temporaires. **Un accompagnement médical ou psychologique permettra à la personne de retrouver un équilibre.**

La santé mentale peut aussi être altérée par des **troubles plus durables** qui affectent de grandes aptitudes comme la pensée, le raisonnement, les émotions ou le comportement. Les capacités à effectuer des activités du quotidien ou à maintenir des relations sociales se retrouvent impactées et un sentiment de détresse ou d'isolement peut apparaître. On parle alors de **trouble psychique**, appelé aussi **maladie mentale** ou **trouble psychiatrique**. Une prise en charge spécialisée est alors souvent nécessaire.

LE SAVIEZ-VOUS ?



13 MILLIONS

La maladie mentale et les troubles psychiques touchent près d'1/5^e de la population, soit 13 millions de Français, sans distinction de milieu social ou d'âge (données OMS).



QUAND ÇA VA MOINS BIEN... IL FAUT EN PARLER !



- Lorsqu'il ne semble **plus possible d'accomplir les tâches du quotidien...**
- Lorsque **l'on arrive plus à maintenir des liens avec l'entourage...**
- Lorsque **travailler n'est plus possible...**
- Lorsqu'il semble **impossible de trouver du plaisir dans la vie...**

LE SAVIEZ-VOUS ?



Partout en France, depuis 2018, sont formés des secouristes en santé mentale en capacité de :

- mieux repérer les personnes ayant des troubles de santé mentale,
- d'adopter vis-à-vis d'elles un comportement adapté,
- d'informer sur les ressources disponibles,
- de les encourager à aller vers les professionnels adéquats,
- d'agir, en cas de crise pour orienter vers le service le plus adapté.

Chacun de ces secouristes a reçu une formation spécifique qui lui permet d'intervenir pour écouter, rassurer et accompagner la personne concernée vers le soin.

Pour aller plus loin :
→ pssmfrance.fr

L'ENTRAIDE ET L'AIDE ENTRE PAIRS



L'ENTRAIDE

Lorsqu'un trouble psychique survient, **échanger** avec des personnes qui vivent ou ont vécu une expérience équivalente peut être d'une **grande aide** : cela permet d'être **mieux compris, de sortir de l'isolement, de trouver du soutien et d'en apporter à son tour.**

Les associations d'entraide s'adressent à toutes les personnes concernées par les troubles psychiques ainsi qu'à leurs proches : **Groupes d'entraide mutuelle (GEM), Clubhouse, UNAFAM (pour les proches)...**

Sur le territoire de Nantes Métropole, **plusieurs Groupes d'entraide mutuelle (GEM) existent.** Ouverts sur la cité, acteurs incontournables de la lutte contre les discriminations, ils sont aussi des **lieux d'accueil, de convivialité et de loisir.** Associations loi 1901, chaque GEM est géré par un collectif d'adhérents (les gemeurs et les gemeuses) soutenu par des professionnels.

Le Clubhouse de Nantes accompagne l'insertion sociale et professionnelle de personnes majeures vivant avec des troubles psychiques.

Pour aller plus loin
→ clubhousefrance.org

LE SAVIEZ-VOUS ?



À Nantes, au cœur du nouveau quartier de la gare, le Groupe d'entraide mutuelle « **Le Nouveau Cap** » propose une **offre de restauration diversifiée** :

Le restaurant associatif accueille des clients **deux jeudis par mois, de 12 h 15 à 13 h 30.** L'ensemble des plats y sont réalisés et servis par les gemeurs et les gemeuses (sur réservation).

Le café associatif « Le Nouveau Cap » ouvre ses portes le mardi de 15 h 30 à 18 h et propose à ses clients boissons et pâtisseries à venir déguster en découvrant de nouveaux jeux de société.

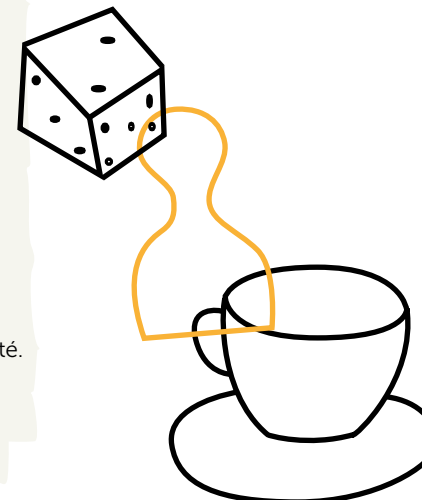
Pour aller plus loin :
→ gem-nantes.fr

LA PAIR-AIDANCE

Au sein de certaines associations ou dans des services de soins en psychiatrie, des **pairs-aidants** peuvent intervenir. Il s'agit de personnes qui ont choisi de s'investir dans l'entraide après un parcours personnel qui leur a permis de se rétablir. Le pair-aidant peut être **bénévole ou salarié.**

Devenir pair-aidant ne se limite pas à partager son vécu : il s'agit d'un **engagement qui passe par un parcours de formation** permettant d'acquérir des compétences spécifiques et de développer un savoir-faire en accompagnement.

Pour aller plus loin :
→ crehpsy-pl.fr/pair-aidance/formations



QUAND UNE MOINS BONNE SANTÉ MENTALE REND VULNÉRABLE

PRÉSERVER SON ÉQUILIBRE

Lorsque la santé mentale est impactée par des troubles psychiques, il importe de **préserver sa vie familiale, sociale, affective, professionnelle et son environnement**.

Pour préserver cet équilibre, le soutien de professionnels, de la famille ou de l'entourage est toujours une **ressource précieuse**. Échanger avec des personnes ayant vécu une expérience similaire peut aussi être une aide.

DE LA STIGMATISATION AUX DISCRIMINATIONS

Les personnes vivant avec un trouble psychique sont parfois mal considérées. Leur image sociale peut être **dévalorisée**. Souffrir d'un trouble psychique peut être **perçu négativement** et entraîner rejet ou mise à l'écart.

Ce phénomène s'appelle la **stigmatisation**.

La stigmatisation fait souffrir la personne qui la subit, parfois même plus que le trouble en lui-même.

Ce phénomène de stigmatisation peut se matérialiser par des **actes discriminatoires** comme le refus d'accès à un service (par exemple, un club de sport) ou à un droit (par exemple, trouver un logement).

Ces actes sont **pénalement punis** dans le cadre de la lutte contre les discriminations. Les peines encourues incluent des amendes et de l'emprisonnement.

ZOOM SUR



La démarche AntidiscrimiNantes

metropole.nantes.fr/mes-services-mon-quotidien/lutter-contre-les-discriminations

Sortir du silence, accompagner les victimes, révéler les discriminations.

Dans le cadre de sa politique de lutte contre les discriminations, la Ville de Nantes propose un service téléphonique d'écoute et d'orientation pour toute personne confrontée à des situations de discrimination, avérées ou non : victimes, témoins ou professionnels.

AlloNantes Discriminations :

02 40 41 95 96 (du lundi au vendredi, de 9 h à 18 h - hors jours fériés)

Pour aller plus loin :
→ service-public.fr



LE HANDICAP PSYCHIQUE

Les situations de **handicap psychique** sont les conséquences de troubles psychiques sévères et persistants et ne représentent qu'une petite partie des personnes touchées par une maladie mentale. La plupart du temps, pour les personnes qui sont en situation de handicap psychique :

- les capacités intellectuelles sont préservées,
- des soins réguliers et conséquents sont nécessaires,
- les manifestations des troubles sont variables et nécessitent un ajustement constant.

LE SAVIEZ-VOUS ?



La reconnaissance du handicap psychique s'effectue par l'**observation des conséquences de la maladie mentale sur le quotidien de la personne**.

La demande s'effectue auprès de **la Maison départementale des personnes handicapées (MDPH)**. La constitution du dossier peut être accompagnée par une assistante sociale et nécessite un **certificat médical** rempli par le médecin psychiatre référent.

Le dossier MDPH a pour objectif d'évaluer le handicap et les besoins de compensation à partir des projets de vie des personnes. Il doit aboutir à une aide individualisée basée sur les besoins et les choix de vie de la personne.

ZOOM SUR



SAMSAH Île de Nantes - Association l'Étape

Destiné aux personnes résidant sur le territoire de Nantes Métropole, ce service d'accompagnement médico-social pour adultes en situation de handicap psychique s'adresse aux **personnes de plus de 20 ans**.

Le SAMSAH accompagne les personnes dans leurs démarches de la vie quotidienne afin de les aider à **maintenir leur autonomie** et à aller vers des dispositifs de droit commun. Les professionnels du SAMSAH veillent à favoriser une coordination entre les différents acteurs, dans l'intérêt de la personne en situation de handicap.

Contact :
samsah@letape-association.fr

CRISE ET URGENCE

AIDER UNE PERSONNE EN CRISE

La crise est un épisode au cours duquel se manifestent des symptômes aigus. Elle peut survenir sans être reliée à une maladie mentale.

Dans un moment de crise, il n'y a pas forcément de violence ou d'agressivité.

Il est important d'adapter son comportement pour **protéger la personne** en souffrance, **se protéger soi-même** et **protéger l'entourage**.

Quelques signes et comportements qui peuvent alerter :

- Un abattement extrême : la personne est prostrée, refuse de manger...
- Des violences de la personne : envers elle-même, envers les autres ou sur du matériel.
- Des propos incohérents.
- Un délire, des hallucinations.
- Une agitation anormale.
- Une angoisse ou une souffrance psychique extrême...

LA CRISE EST LÀ, OÙ TROUVER DE L'AIDE ?

- ↳ Médecin traitant
- ↳ SOS Médecins
- ↳ Centre médico-psychologique (CMP)
- ↳ Psychiatre libéral
- ↳ Travailleur social
- ↳ SAMU (15)

S'EFFORCER DE :

♥ Créer un climat rassurant pour établir une relation de confiance :

- Demeurer calme : ne pas crier, ne pas montrer d'irritation ou de colère,
- Abaisser le niveau sonore autour de la personne (radio, télévision, ordinateurs, bourdonnements d'appareils...),
- Limiter le nombre de personnes présentes,
- S'exprimer clairement sur un ton normal.

♥ Écouter sans jugement :

- Prendre en compte la souffrance ressentie par la personne,
- Demander ce qui ne va pas (sans faire de discours),
- Admettre que cette personne peut percevoir une réalité différente,
- Reconnaître que la personne ne met pas de mauvaise volonté.

♥ Proposer de l'aide :

- Proposer de faire appel à quelqu'un en qui la personne a confiance,
- Proposer à la personne de faire appel à un soignant (médecin traitant, psychiatre, infirmier...),
- Exprimer le fait d'être dépassé et d'avoir besoin de l'aide d'un professionnel pour trouver du soutien.

Face à une personne en crise, ne pas créer une situation de confrontation : **l'important est d'être à l'écoute** pour trouver et proposer l'aide nécessaire et adaptée.

ÉVITER DE :

- ✗ Contredire brutalement la personne,
- ✗ Critiquer la façon de voir de la personne en crise,
- ✗ Imposer son avis,
- ✗ Chercher à lui prouver qu'elle a tort,
- ✗ Faire des commentaires dévalorisants ou se moquer,
- ✗ Minimiser les angoisses ou peurs de la personne,
- ✗ Se montrer agacé (couper la parole, faire des reproches...),
- ✗ Donner trop d'informations à la fois,
- ✗ Essayer de raisonner la personne,
- ✗ Hausser la voix, menacer...

CRISE SUICIDAIRE

La crise suicidaire se caractérise par la **présence d'idées noires et d'idées suicidaires de plus en plus marquées et envahissantes**. Cet état est **temporaire et réversible**. Il justifie une prise en charge urgente.

On parle de crise suicidaire lorsqu'une personne confrontée à un moment de grande souffrance **ne trouve pas en elle les ressources suffisantes pour le surmonter**. Elle se sent dans une impasse où la mort apparaît progressivement comme le seul moyen de trouver une issue à cet état de crise.

AIDER UNE PERSONNE QUI A DES IDÉES SUICIDAIRES

3114

Numéro national Souffrance et prévention du suicide

Gratuit et accessible 7 j/7, 24 h/24.

Face à une personne qui manifeste une envie de suicide, il faut **essayer d'établir avec elle une relation de confiance** : adopter une attitude d'écoute et de dialogue pour l'encourager à recourir aux dispositifs d'aide et de soin.

ÉVITER DE :

- ✗ Mettre en doute l'intention de la personne.
- ✗ Provoquer ou mettre au défi la personne de passer à l'acte.
- ✗ Tenter de résoudre la crise seul : ne pas alerter risque de limiter les aides et interventions possibles.
- ✗ Invoquer une obligation à vivre pour les proches ou l'immoralité du suicide.
- ✗ Comparer la situation de la personne à celle de quelqu'un d'autre.
- ✗ Demander de la reconnaissance pour l'aide apportée.

S'EFFORCER DE :

- ♡ Écouter sans jugement.
- ♡ Montrer que l'on comprend la détresse.
- ♡ Exprimer son inquiétude.
- ♡ Parler ouvertement du suicide, sans équivoque (faire préciser si besoin les propos vagues ou allusifs...).
- ♡ Chercher à savoir comment, où et quand la personne prévoit de s'y prendre pour évaluer le degré d'urgence et contacter les secours ou le médecin traitant.
- ♡ Ne pas laisser la personne seule, si possible organiser une veille (par des parents, amis...).
- ♡ Aider la personne à trouver des solutions, à solliciter de l'aide en évitant de faire à sa place.
- ♡ Agir calmement, en donnant un sentiment de contrôle.
- ♡ Respecter ses propres limites : ne pas porter seul la situation.
- ♡ Si nécessaire, demander un accompagnement psychologique pour soi-même : cela peut aider à prendre du recul et à mieux réagir.

Pour aller plus loin :
→ ameli.fr/loire-atlantique/assure/sante/urgence/pathologies/crise-suicidaire-tentative-suicide

L'URGENCE PSYCHIATRIQUE

En cas de crise, lorsqu'une personne refuse les propositions d'aide et adopte des comportements alarmants, il est **indispensable de faire appel à des professionnels de l'urgence** qui évalueront la situation et proposeront une prise en charge et/ou des soins.

Quelle que soit la situation, lorsque l'on appelle la police (17), les pompiers (18) ou le SAMU (15), il est très important de pouvoir **décrire la situation de façon factuelle**. Pour cela, plusieurs éléments peuvent être observés :

- La personne se met-elle en danger ? Met-elle son entourage en danger ?
- Est-il possible, ou non, d'attendre un rendez-vous déjà programmé ?
- La personne est-elle isolée ? Existe-t-il un interlocuteur médical auprès de qui prendre conseil ?

Dans le doute, il est toujours préférable de **demander du secours « pour rien » plutôt que ne pas aider une personne qui en aurait besoin**.



Plateforme de prévention du suicide, qui diffuse au grand public un message validé scientifiquement, pour sensibiliser au repérage des signes d'alerte du suicide. Cette sensibilisation vient compléter les dispositifs existants d'aide aux personnes suicidaires.

→ ditesjesuisla.fr

L'urgence psychiatrique est définie par la Loi* comme étant « **une demande dont la réponse ne peut être différée** ». Elle est liée à **3 facteurs indissociables** :

- L'état de la personne concernée.
- La notion de danger pour elle-même et son entourage.
- Le ressenti de l'entourage, du voisinage ou de la famille qui estime nécessaire une intervention médicale sans attendre de consultation programmée.

En cas d'urgence, la décision d'hospitaliser (ou non) s'appuie toujours sur une indication médicale.

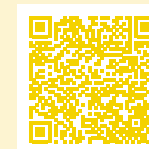
- Le service des urgences psychiatriques du CHU de Nantes reçoit toute personne de plus de 15 ans et 3 mois en souffrance psychique, qui fait une demande dont la réponse rapide et adéquate ne peut être différée, afin d'en atténuer le caractère aigu.

L'accueil aux urgences est réalisé par un infirmier. Le patient est ensuite orienté soit vers les soins somatiques (si son état le nécessite) soit vers l'unité de soins psychiatriques où il sera reçu par un infirmier avant de rencontrer un médecin psychiatre.

- Les enfants de moins de 15 ans et 3 mois sont accueillis aux urgences pédiatriques du CHU de Nantes.

*Circulaire du 30 juillet 1992 qui définit l'urgence psychiatrique

Pour aller plus loin
→ psycom.org



Les urgences psychiatriques

L'ORGANISATION DES SOINS EN SANTÉ MENTALE



Si les amis, la famille, l'entourage peuvent être un soutien, l'aide et les conseils d'un professionnel peuvent s'avérer nécessaires.

Quel que soit son âge ou sa situation, **chaque personne peut bénéficier de soins en santé mentale.**

Le système de soins en santé mentale s'articule autour d'un ensemble d'acteurs qui agissent à différents niveaux, selon les besoins et les moyens de chacun.

Sur l'ensemble des communes métropolitaines, de nombreux professionnels accompagnent ou soignent celles et ceux qui en ont besoin.

SE SENTIR EN **CONFIANCE** BESOIN D'AIDE ?

Avec un psychologue, psychiatre ou psychothérapeute, des questions très personnelles peuvent être abordées. Il peut arriver que le « psy » que nous voyons ne convienne pas. Il est important d'en parler pour aller vers d'autres professionnels avec lesquels on se sent à l'aise.

Pour identifier le spécialiste qui conviendra le mieux aux besoins, des professionnels peuvent aider à choisir et/ou à s'orienter :

- Le **médecin traitant** peut orienter, soigner et participer à l'élaboration d'un parcours de soins adapté,
- Les **infirmiers** peuvent soutenir, soigner, orienter et accompagner selon chaque situation,
- Les **travailleurs sociaux** peuvent apporter soutien, conseils et orienter en fonction des besoins.

- Le dispositif **Mon soutien psy** offre à toute personne, dès l'âge de 3 ans, la possibilité de bénéficier de séances prises en charge par l'Assurance Maladie auprès d'un psychologue. **Jusqu'à 12 séances sont remboursées par an.**

Trouver un psychologue conventionné sur l'annuaire de l'Assurance Maladie



→ monsoutienpsy.ameli.fr/recherche-psychologue



- Le dispositif **Santé Psy Étudiants** permet aux étudiants de bénéficier de **12 séances gratuites** auprès d'un psychologue.

→ santepsy.etudiant.gouv.fr

LA PSYCHIATRIE PUBLIQUE

LES SECTEURS DE PSYCHIATRIE ADULTE

Depuis les années 70, la carte de France est découpée en « secteurs de psychiatrie ». Chaque secteur est organisé pour dispenser les soins de santé mentale sur son territoire.

C'est le lieu d'habitation qui détermine le secteur dont on dépend.

Pour les communes de Nantes Métropole, trois établissements publics couvrent le territoire :

- **CHU de Nantes** pour les habitants de Basse-Goulaine, Carquefou, Couëron, Indre, Nantes, Orvault, Saint-Herblain, Sainte-Luce-sur-Loire et Saint-Sébastien-sur-Loire.
- **CH (Centre hospitalier) Georges Daumézon**, pour les habitants de Bouaye, Bouguenais, Brains, La Montagne, Le Pellerin, Les Sorinières, Rezé, Saint-Aignan de Grand Lieu, Saint-Jean-de-Boiseau, Saint-Léger-les-Vignes et Vertou.
- **CH Epsylan**, pour les habitants de La Chapelle-sur-Erdre, Mauves-sur-Loire, Orvault, Sautron, et Thouaré-sur-Loire.

Chaque service de psychiatrie regroupe un **ensemble de professionnels aux compétences complémentaires** : médecins, infirmiers, psychologues, assistantes sociales, aides-soignants, secrétaires. On parle d'équipes pluridisciplinaires. Ces professionnels travaillent sur les différents lieux de soins de chaque secteur : Centre médico-psychologique (CMP), Centre d'accueil thérapeutique à temps partiel (CATTP), Hôpital de jour (HDJ), unités d'hospitalisation...

ZOOM SUR



Le Centre médico-psychologique, pivot du soin

Les Centres médico-psychologiques (CMP) sont des **lieux d'accueil et de soins incontournables**. Selon son âge et son domicile, la personne qui recherche une aide et/ou des soins, s'adressera prioritairement au CMP de son secteur. Néanmoins, toute personne dispose du droit de s'adresser au CMP de son choix.

Lors de la première rencontre, une évaluation sera réalisée par un professionnel de santé qui orientera, après un temps d'échange en équipe, vers **le spécialiste le plus adapté**.

Au CMP, les patients sont dispensés d'avance des frais médicaux : l'Assurance Maladie règle directement le prix de la consultation à l'établissement de santé.




Retrouvez les contacts des CMP p.37 et 38.

TROUVER SON CENTRE MÉDICO-PSYCHOLOGIQUE (CMP)




L'offre de soins en CMP pour les adultes des communes de Nantes Métropole

Carte septembre 2025

CHU DE NANTES

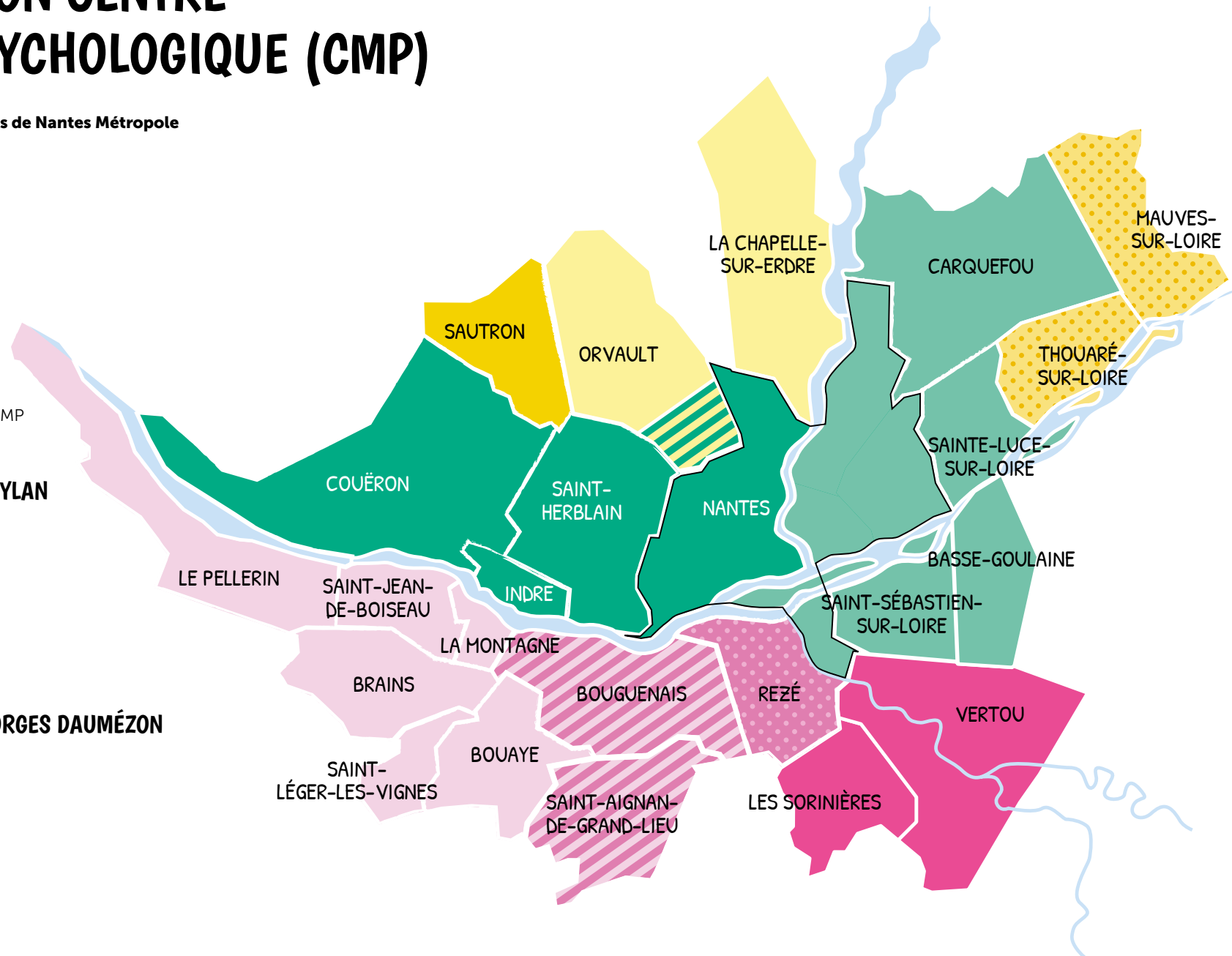
-  CMP Jules Verne
02 40 73 18 00
-  CMP Beaumanoir
02 51 84 38 75
-  CMP Beaumanoir ou CMP d'Héric (selon adresse)

CENTRE HOSPITALIER EPSYLAN

-  CMP Héric
02 40 34 07 29
-  CMP Nort-sur-Erdre
02 40 29 59 80
-  CMP Savenay
02 40 56 84 90

CENTRE HOSPITALIER GEORGES DAUMÉZON

-  CMP Les Pibales
02 40 05 61 36
-  CMP Le Bois Marinier
02 40 04 01 07
-  CMP Bas-Landreau
02 40 84 28 09
-  CMP Noé de l'Épinette
02 51 71 04 35



Avec ou sans consentement : deux modes de soins

La plupart du temps, les soins psychiatriques sont exercés **avec le consentement de la personne concernée** : lorsque la personne est d'accord et volontaire pour bénéficier de soins, on parle alors de **soins libres**.

Les soins libres sont la règle et peuvent être proposés par les services publics de psychiatrie comme par les dispositifs privés ou libéraux.

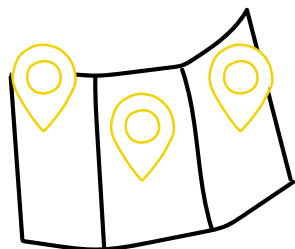
Il peut arriver que les troubles psychiques d'une personne l'empêchent de consentir aux soins qui lui sont proposés. Lorsque la personne se met en danger ou met son entourage en danger, des soins peuvent être prodigués sans son accord. On parle alors de **soins sans consentement**.

Ces soins sont **exceptionnels, encadrés par la loi et soumis à des contrôles stricts**.

Pour aller plus loin :
→ [service public.fr](http://service.public.fr)



Soins pour troubles psychiatriques



LES SECTEURS DE PÉDOPSYCHIATRIE

Les secteurs de pédopsychiatrie sont des **dispositifs de service public chargés d'organiser la prévention et les soins des enfants et des adolescents**.

Leur fonctionnement repose également sur le principe de l'organisation par secteur.

Pour le territoire de Nantes Métropole, trois établissements publics couvrent le territoire :

- **CHU de Nantes** pour les habitants de Carquefou, Couëron, Indre, La Montagne, Le Pellerin, Mauves-sur-Loire, Nantes (44100 et 44300), Saint-Jean-de-Boiseau, Saint-Herblain, Sainte-Luce-sur-Loire, Thouaré-sur-Loire.
- **CH Georges Daumézon**, pour les habitants de Basse-Goulaine, Bouguenais, Bouaye, Brains, Les Sorinières, Nantes (44200), Rezé, Saint-Aignan de Grand Lieu, Saint-Léger-les-Vignes, Saint-Sébastien-sur-Loire et Vertou.
- **CH Epsylan**, pour les habitants de La Chapelle-sur-Erdre, Orvault et Sautron.

PSYCHO QUI ??



Pédopsychiatre : médecin spécialisé dans les **troubles mentaux des enfants et des adolescents**. Le ou la pédopsychiatre peut recevoir l'enfant seul, les parents seuls, ou bien l'enfant et ses parents ensemble. L'âge limite pour consulter un pédopsychiatre varie, selon le professionnel et selon la structure. Les consultations sont prises en charge par l'Assurance Maladie.

Psychanalyste : le titre de psychanalyste n'a pas de reconnaissance légale. Selon les usages, une personne peut elle-même suivre une psychanalyse et une formation dans un organisme privé (école ou institut).

Psychiatre : médecin qui a choisi de se spécialiser en psychiatrie pour **traiter et prévenir les troubles psychiatriques**. Il peut prescrire des médicaments et des hospitalisations. Certains proposent également des **psychothérapies**. Ils travaillent majoritairement à l'hôpital et en libéral. Les consultations sont prises en charge par l'Assurance Maladie.

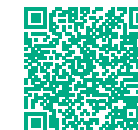
Psychologue : le psychologue est **diplômé de l'université**. Professionnel non médical, il ne prescrit pas de médicament. Les psychologues exercent dans des structures publiques (hôpital, écoles...), privées (associations, entreprises...) ou en libéral pour aider, accompagner et soutenir les personnes qui en ont besoin.

Psychothérapeute : les psychothérapeutes sont des **spécialistes en psychothérapie inscrits au registre national des psychothérapeutes**. Un ou une psychothérapeute peut être psychiatre, médecin non psychiatre, psychologue ou psychanalyste (si il ou elle détient un master). Depuis 2010, l'État a fixé un cadre légal pour utiliser le titre de psychothérapeute. Il n'existe pas de diplôme de psychothérapeute.

Pour aller plus loin,
→ psycom.org



Le dictionnaire des lieux



Les professionnels de la santé mentale

POUR ALLER PLUS LOIN

ADDICTIONS ET SANTÉ MENTALE

On parle d'**addiction** lorsque l'utilisation excessive d'une substance (alcool, tabac, drogues, médicaments...) ou un comportement (pratique des jeux de hasard ou d'argent, écrans, sexe, achats compulsifs...) entraîne des **conséquences négatives sur la santé mentale et physique mais aussi sur la vie affective, familiale, amicale ou professionnelle par exemple.**

Les troubles liés aux addictions peuvent provoquer une grande souffrance dont les conséquences sur l'entourage familial, social ou professionnel peuvent être douloureuses.

Quels que soient l'âge, la situation et le besoin, **de nombreux dispositifs proposent leur aide** : associations d'entraide, services hospitaliers, dispositifs de réduction des risques. Pour s'y retrouver, il peut être utile d'être **accompagné par un professionnel** (médecin traitant, psychologue, infirmier...) qui pourra être soutien dans le parcours de soins.

Pour aller plus loin :
→ psycom.org



Troubles addictifs

LE SAVIEZ-VOUS ?



Sur le territoire de Nantes Métropole, plusieurs Centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA) accueillent gratuitement et de façon anonyme, toute personne en difficulté avec ses consommations (alcool, tabac, cannabis, opiacés et autres) ou ayant une conduite addictive (jeux, internet, etc.) ainsi que l'entourage.

Les CSAPA ont comme missions **d'accueillir, informer et évaluer**. Ils proposent des **prises en charge individuelles ou collectives** et, selon les besoins, un **soutien psychologique, social, éducatif ou médical**.

Si besoin, le CSAPA peut aussi orienter la personne dans son parcours de soins, vers d'autres dispositifs (médicaux, sociaux...).

Dans chaque CSAPA interviennent des équipes pluridisciplinaires composées de médecins, psychologues, infirmiers et travailleurs sociaux.

Les **Centres jeunes consommateurs (CJC)** proposent également un **accueil anonyme et gratuit pour les jeunes (12-25 ans) et leur entourage**.

Retrouvez les contacts des CSAPA et des CJC p.35.

EMPLOI ET SANTÉ MENTALE

Le **travail** peut avoir des effets bénéfiques sur la santé mentale en renforçant le **sentiment d'inclusion sociale, d'identité professionnelle et d'estime de soi**.

Mais il peut arriver que de **mauvaises conditions de travail affectent la santé mentale** ou viennent aggraver des troubles psychiques existants.

Pour l'ensemble des professionnels, salariés ou non, ainsi que pour les employeurs, des **ressources** existent pour obtenir aide, conseil et soutien.

LE SERVICE DE SANTÉ AU TRAVAIL, PREMIER INTERLOCUTEUR POUR LE SALARIÉ ET L'EMPLOYEUR :

Chaque salarié, à tout moment, peut demander à voir le médecin du travail.

L'employeur peut également lui demander conseil ou le solliciter s'il perçoit un salarié en difficulté : le Code du travail autorise l'employeur à solliciter une visite médicale « à la demande de l'employeur » qui permet au médecin d'orienter et accompagner de manière confidentielle le salarié en cas de besoin.



12 %
des femmes



6 %
des hommes

âgés de 30 à 55 ans qui travaillent déclarent souffrir d'au moins un trouble mental (DREES, 2014).

Le médecin du travail peut **conseiller** sur les soins nécessaires, si besoin, **se mettre en contact avec le médecin traitant ou le psychiatre**. Il peut également **éclairer sur des points de vigilance liés au cadre de travail**.

D'autres professionnels des services de santé au travail tels que les infirmiers, les assistants sociaux et les psychologues peuvent également soutenir une personne en difficulté sur son poste de travail, et aider à faire face à des situations diverses (crise d'angoisse, de panique, pleurs, etc.) et soutenir au quotidien.

Pour aller plus loin :
→ travail-emploi.gouv.fr



La santé mentale :
grande cause nationale 2025

ZOOM SUR



Déclic Emploi

Dispositif associatif, Déclic Emploi **facilite l'accès et le maintien dans l'emploi des personnes avec des fragilités psychiques, sans reconnaissance de handicap**.

Déclic Emploi accompagne les personnes **à partir de 16 ans**, au plus près de leur lieu de vie, en fonction des besoins et de leurs contraintes. L'association soutient également les employeurs pour **faciliter l'intégration et le maintien dans l'emploi des salariés en fragilité psychique**.

Plus d'informations :
→ declic-santementale-emploi.org

ENFANCE ET SANTÉ MENTALE

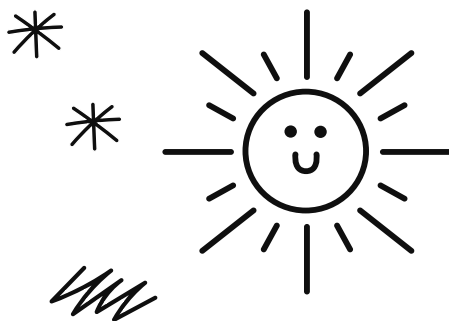
L'enfance est une période de la vie durant laquelle on a besoin de **protection** et de **sécurité**. Pour autant, l'enfant peut avoir à faire face à des **difficultés** ou vivre des **événements difficiles** qui auront un **impact sur le développement et le bien-être**.

La grande majorité des enfants est en bonne santé mentale. Mais lorsqu'une situation de mal-être s'installe, plusieurs domaines de sa vie peuvent être perturbés :

- les relations aux autres,
- l'estime de soi,
- le sommeil,
- l'alimentation,
- le niveau de stress,
- les résultats scolaires,
- l'implication et la motivation dans les activités quotidiennes.

La détérioration de l'un de ces repères, la répétition de situations d'alerte et la durée de ces états sont autant de signaux qui permettent d'identifier si un problème nécessite de l'aide.

Pour un enfant, comprendre, identifier et gérer ses émotions, oser parler de ce qu'il ressent, lui permet de **renforcer sa santé mentale** et l'aide à alerter les adultes en cas de besoin lorsqu'il se sent mal.



Quelques points clés :

- La santé mentale des enfants est **l'affaire de toutes et de tous**.
- **L'entourage** est primordial dans l'accompagnement et le soutien du bien-être des enfants.
- Adultes ou enfants, l'important c'est **d'oser parler des problèmes de santé mentale**.
- Il n'y a pas de petits problèmes, toute question mérite écoute.
- Il importe de **porter simplement attention** aux difficultés et au mal-être des enfants, sans « tout psychiatriser ».

Pour aller plus loin :
→ [psycom.org](https://www.psycom.org)



Santé mentale et enfance

Clepsy.fr : conseils et informations à l'attention des parents d'enfants et adolescents.



DES RESSOURCES EXISTENT !

Différents professionnels peuvent **aider et orienter l'enfant et son entourage** :

- enseignant,
- éducateur,
- infirmière de l'Éducation nationale ou du service de santé scolaire,
- assistante sociale,
- médecin traitant...



Dans tous les cas, toute personne adulte confrontée ou préoccupée par une **situation**

d'enfant en danger ou en risque de l'être, et pour tout enfant confronté à une situation de risque et de danger pour lui ou un autre enfant, **le 119 est un numéro d'urgence**, accessible 24 h/24 et 7 j/7, gratuit depuis tous les téléphones.

ZOOM SUR



**Des questions ?
Besoin de prendre du recul ?
Besoin de soutien ?
Parlons-en !**

Inter Service Parents®, porté par l'EPE (École des parents et des éducateurs) propose une permanence téléphonique, **confidentielle, anonyme, gratuite et sans rendez-vous**.

Un professionnel répond aux questionnements des parents et des professionnels pour apporter un soutien face à une situation difficile.

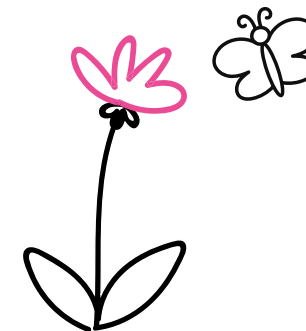
Inter Service Parents,
du lundi au vendredi : 02 40 35 00 88
epe44.fr/inter-service-parents

Accueil téléphonique

- Lundi de 10 h à 15 h
- Mardi de 14 h à 18 h
- Mercredi de 10 h à 13 h
- Jeudi de 14 h à 18 h
- Vendredi de 10 h à 15 h

Pour aller pour loin :

→ **École des parents et des éducateurs**
epe44.fr



ADOLESCENCE ET SANTÉ MENTALE

L'adolescence, est une période de **transition** jalonnée par de nombreux défis. Les relever peut sembler facile pour certains, pour d'autres plus difficile, voire insurmontable.

En quelques années, il s'agit de :

- **S'adapter** « dans sa tête » à un corps qui se transforme.
- **Se sentir** fille, garçon, ou ne pas se retrouver dans les catégories de genre.
- **Découvrir** une sexualité adulte.
- **Faire le constat** que ses parents (et les adultes en général !) sont imparfaits et faillibles.
- **Construire son identité**, trier entre ce qu'on garde et ce qu'on laisse de son éducation.
- **Développer** de nouvelles amitiés, parfois loin de son cercle habituel ou familial.
- **Apprendre** progressivement à acquérir son autonomie.
- **Choisir** une formation ou un métier, décider de poursuivre des études ou de chercher un emploi.

Selon une étude réalisée en 2022, si la grande majorité des collégiens et lycéens expriment une satisfaction vis-à-vis de leur vie actuelle et se perçoivent en bonne santé, seule la moitié présente un bon niveau de bien-être mental. On observe une part non négligeable de jeunes présentant un risque de dépression et déclarant un sentiment de solitude, des plaintes psychologiques et/ou somatiques ou des pensées suicidaires.

Résultats de l'enquête nationale en collège et en lycée chez les adolescents sur la santé et les substances (Enclass).

Quel que soit l'âge, il est important de **proposer des espaces de soutien, d'écoute, de protection et si besoin de soins**. Si les parents, la famille et l'entourage sont en première ligne pour accompagner, aider et soutenir les adolescents, face à une difficulté ou en cas de détresse, **il est important de s'adresser au professionnel de santé** le plus accessible.

Sur le territoire de Nantes Métropole, des espaces et des professionnels spécialement dédiés existent. Leurs services sont gratuits et confidentiels :

- Infirmières et infirmiers scolaires.
- Centres médico-psychologiques.
- Points accueil écoute jeunes (PAEJ).
- Maison des ados de Loire-Atlantique (MDA).
- Missions locales.
- Consultations jeunes consommateurs (CJC).

S'ADRESSER À UN PROFESSIONNEL DE SANTÉ

Face à des signes de souffrance psychique (sentiment d'isolement social, de tristesse, d'angoisse, d'épuisement, voire idées noires...) et des signes physiques (perte du sommeil, de l'appétit...), il ne faut pas hésiter à **s'adresser rapidement au professionnel de santé le plus accessible**. Le médecin traitant, les services de prévention et de santé au travail, les services de santé scolaire ou étudiante : **tous ces professionnels peuvent proposer écoute, soutien et conseil**. Ils pourront, en fonction de chaque situation, réorienter la personne vers le dispositif le plus adapté.



ZOOM SUR

La Maison des ados (MDA)

Depuis son ouverture en 2007, la Maison des ados (MDA) de Loire-Atlantique est un **espace d'écoute et de soutien entièrement gratuit, dédié aux jeunes de 11 à 21 ans et à leur entourage**. Pour permettre à chaque jeune d'accéder à un soutien personnalisé au plus près de leur lieu de vie, la MDA a déployé une permanence sur le quartier du Breil (à Nantes) et, depuis la rentrée 2025, deux permanences supplémentaires sur les communes de Bouaye et Thouaré-sur-Loire.

Contact :

Maison des ados de Loire-Atlantique
- 02 40 20 89 65

Pour plus de renseignements et informations :

→ mda.loire-atlantique.fr/44/accueil/j_6



Pour aller plus loin :
→ [psycom.org](https://www.psycom.org)



Santé mentale
et jeunes

VIELLISSEMENT ET SANTÉ MENTALE

Le vieillissement est un phénomène progressif, naturel et universel qui varie pour chaque personne en fonction de facteurs génétiques, sociaux et environnementaux.

Le vieillissement est source de **changements**. Il implique une **adaptation permanente** et une **mobilisation des ressources** afin de se maintenir en bonne santé.

Toutes les actions qui permettent de rompre l'isolement social, d'améliorer la solidarité entre générations et entre pairs, la mise en place d'aides pour améliorer la qualité de vie, participent à une meilleure santé mentale pour les personnes âgées.

Et le cerveau, dans tout ça ?

La manière dont chacun vieillit ne dépend pas uniquement des capacités du cerveau. D'autres facteurs y participent : les événements de la vie (deuils, soucis financiers, déménagements...), le regard des autres, l'image de la vieillesse au sein de notre société, la personnalité, les représentations de soi et du monde, construites tout au long de la vie.

Depuis des années, le vieillissement de la population française se poursuit.

21,5 %
de la population
a plus de
65 ans en 2024.

29 %
de la population
aura plus de
65 ans en 2070.

VIEILLISSEMENT ET SANTÉ MENTALE

Prendre soin de soi pour conserver une bonne santé mentale, c'est aussi :

- Pratiquer une activité physique régulière, d'intensité modérée et adaptée.
- Conserver une alimentation équilibrée.
- Entretenir des liens sociaux afin d'éviter l'isolement.
- Prendre soin de son sommeil.
- Pratiquer des activités sources de plaisir : loisirs, culture, solidarité, etc.

NE PAS BANALISER LE MAL-ÊTRE

Lorsqu'avec l'âge, la santé est malmenée, le mal-être peut s'installer.

Repérer les fragilités aide à prévenir l'apparition de problèmes, à faire face au stress, à retarder ou réduire la dépendance...

Ce sont souvent les proches et l'entourage qui repèrent les changements ou les fragilités. Certains signes doivent amener à solliciter des professionnels ou à consulter un médecin pour éviter que le mal-être ou le repli sur soi ne s'installent durablement.

Sur l'ensemble du territoire de Nantes Métropole, de nombreux dispositifs existent pour accueillir, écouter, aider et orienter.

Pour aller plus loin :
→ psycom.org



Santé mentale et vieillissement

ZOOM SUR



Les Centres locaux d'information et de coordination (CLIC)

Les Centres locaux d'information et de coordination (CLIC) sont des **espaces d'accueil, d'échange et d'accompagnement dédiés aux personnes âgées de plus de 60 ans et à leurs proches.**

Des équipes accueillent, informent et examinent gratuitement chaque situation pour **apporter une réponse adaptée aux besoins.** Elles assurent le suivi des démarches portant sur le maintien à domicile (Allocation personnalisée d'autonomie - APA, téléassistance, aide sociale...) et peuvent réorienter vers d'autres services (soins, loisirs, hébergement...) pour permettre le parcours le plus adapté en fonction de la situation et des besoins.

Trouver le CLIC le plus proche de chez vous :
→ loire-atlantique.fr



Les CLIC

Retrouvez les contacts des CLIC métropolitains en pages 35 et 36.

LE SAVIEZ-VOUS ?



À Nantes, l'ORPAN, association des seniors nantaises et nantais, est un lieu d'accueil, d'information, de prévention, de réflexion et de concertation. Elle propose également des activités sociales, culturelles ou de loisirs.

02 40 99 26 00
→ orpan.fr

DES RESSOURCES À CONNAÎTRE



PSYCOM

Psycom informe, oriente et sensibilise sur la santé mentale. Ce dispositif national propose différents supports (brochures, vidéos, outils) téléchargeables gratuitement, pour mieux comprendre l'univers de la santé mentale.

Thérapies – éducation thérapeutique (ETP)

Quelles différences entre les thérapies ? Qui sont les thérapeutes ? Comment se déroulent les thérapies ? Mieux comprendre les psychothérapies, trouver le type de thérapies qui convient le mieux. Quelques exemples de brochures : psychothérapies, Thérapies comportementales et cognitives (TCC), thérapies psychanalytiques...

Droits en psychiatrie

Les droits en psychiatrie sont complexes et mal connus. Cette collection permet de mieux les comprendre, afin de faciliter leur application et leur respect. Quelques exemples de brochures : modalités de soins en psychiatrie, le tiers et les soins psychiatriques sans consentement, protection juridique des personnes vulnérables...

Soins, accompagnements et entraide

Qui sont les professionnels de la santé mentale ? Psychiatrie, secteur médico-social, médecine de ville, etc. Quelle articulation ? Quelques exemples de brochures : troubles du langage et des apprentissages, santé physique et psychiatrique.

Troubles psychiques

Comprendre les troubles psychiques. Comment les traiter ? Où trouver de l'aide ? Quelques exemples de brochures : troubles bipolaires, troubles dépressifs, troubles anxieux et phobiques, troubles des conduites alimentaires, etc.

→ psycom.org

CLÉPSY

Une plateforme en ligne pour accompagner familles et professionnels sur la santé mentale des enfants et des adolescents.

→ clepsy.fr

PARLONS SANTÉ MENTALE !

Un site pour inciter à prendre soin de sa santé mentale.

→ santementale-info-service.fr

CENTRE RESSOURCE HANDICAP PSYCHIQUE (CReHPsy)

Pour améliorer le parcours et la qualité de vie des personnes en situation de handicap psychique.

→ crehpsy-pl.fr

CULTIVER SON BIEN-ÊTRE

L'état de bien-être est lié à ce qu'il se passe dans notre environnement et à l'intérieur de nous. De nombreuses activités, pour soi ou avec les autres, permettent de s'ouvrir, de prendre des bouffées d'air et de se sentir mieux : culture, sport, loisirs...
Voici quelques pistes à explorer selon vos envies.

Des pépites vertes pour se ressourcer

Rivières, bois, jardins, petits ports...
La métropole nantaise regorge de coins de nature insoupçonnés pour se balader tout en se ressourçant.

→ metropole.nantes.fr/des-pepites-vertes-pour-se-ressourcer

Des parcours pour (re)découvrir la métropole nantaise

Découvrez de nombreuses balades autour de la nature, du sport, de la culture et de l'histoire locale. Prenez le temps pour dénicher les trésors de la métropole.

→ metropole.nantes.fr/des-parcours-pour-redécouvrir-la-metropole-nantaise

Le plaisir dans l'assiette, avec des aliments produits près de chez vous

Retrouvez les différents producteurs de Nantes Métropole commercialisant en circuits courts : marchés, paniers et ventes à la ferme.

→ metropole.nantes.fr/mes-services-mon-quotidien/favoriser-la-production-locale-et-les-circuits-courts

Prendre le temps de se promener dans un jardin public

Il y a forcément un parc ou jardin, petit point de verdure et de détente près de chez vous ou accessible en transports en commun ou à vélo. Pour connaître les parcs de votre commune, consultez leur site web.

Pour les parcs de Nantes :
→ metropole.nantes.fr/mes-services-mon-quotidien/les-parcs-et-les-jardins-de-nantes

Faire du sport librement dans la métropole nantaise

Le sport, c'est la santé ! Le territoire métropolitain offre de nombreuses possibilités pour pratiquer une activité sportive libre.

→ metropole.nantes.fr/mes-services-mon-quotidien/faire-du-sport-librement-dans-la-metropole-nantaise

Les lieux de spectacle vivant dans la métropole

Assister à une pièce de théâtre, profiter d'un concert, s'émerveiller devant un ballet ou bien contempler de magnifiques structures géantes en mouvement dans la ville... À Nantes et dans la métropole, une vingtaine de salles dédiées au spectacle vivant vous attendent.

→ metropole.nantes.fr/les-lieux-de-spectacle-vivant-dans-la-metropole

Les musées dans la métropole nantaise

Vous êtes féru d'histoire, d'art ou de science ? Ou vous souhaitez simplement découvrir le patrimoine de la métropole nantaise ?
Vous trouverez sur le territoire de l'agglomération de nombreux musées pour répondre à toutes vos envies.

→ metropole.nantes.fr/les-musees-dans-la-metropole-nantaise

Les marchés incontournables de la métropole nantaise

Aller au marché proche de chez soi, avec une petite liste de légumes ou de fruits qui vous feraient plaisir.

→ metropole.nantes.fr/les-marches-incontournables-de-la-metropole-nantaise

Devenir bénévole dans une association, pourquoi pas ?

→ metropole.nantes.fr/l-engagement-associatif

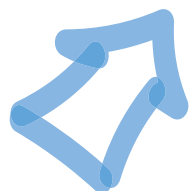
S'engager dans la vie citoyenne

Rendre visite à sa maison de quartier ou lieu de proximité de sa commune. De nombreuses activités sont proposées. N'hésitez pas ! on y trouve souvent idées, conseils et belles rencontres.

Nantes Métropole dans ma poche

Avec l'application mobile Nantes Métropole dans ma poche, accédez à l'agenda des sorties, aux horaires des cinémas, des bibliothèques, des piscines, et à des propositions d'activités sportives...

→ metropole.nantes.fr



CONTACTS UTILES SUR LE TERRITOIRE DE LA MÉTROPOLE NANTAISE

BESOIN D'ÊTRE ACCOMPAGNÉ

CPCT (Centre psychanalytique de consultations et traitements)

Toute personne en situation de précarité subjective, sociale et/ou économique, confrontée à des difficultés psychiques et qui a le désir d'éclairer ce qui lui arrive.
31, rue des Agenêts - Nantes
02 51 13 53 52

→ sectioncliniquenantes.fr/le-cpct-de-nantes

Citad'elles

Pour les femmes victimes de violences
8 boulevard Vincent Gâche - Nantes
02 40 41 51 51

→ nantescitadelles.fr

SOLIPSY Nantes

Lutte contre l'isolement, accompagnement et promotion de la santé psychique
23 rue Adolphe Moitié - Nantes
02 40 08 08 10

→ solipsyasso.org

Inter-Faces Nantes, pôle associatif Beaulieu

Permanences d'information et d'orientation thérapeutique proposées par des psychologues
10 boulevard Anatole Monzie - Nantes
06 20 44 50 90

→ association-interfaces.weebly.com

LE PAS

Consultations psychologiques ouvertes à tous les habitants des quartiers prioritaires de la Ville de Nantes, et de Saint-Herblain pour le quartier Bellevue - Dès 18 ans
06 69 62 01 57

→ lepas.fr

JEUNES ET FAMILLE

Unité transversale en thérapie familiale

CHU de Nantes - 02 40 84 62 59

→ chu-nantes.fr/unite-transversale-de-therapie-familiale

La Maison des ados (11-21 ans)

Espace d'écoute et de soutien gratuit, dédié aux jeunes et à leur entourage
7 rue Julien Videment - Nantes
02 40 20 89 65

→ mda.loire-atlantique.fr/44/accueil/j_6

La R'ssource Nantes (16 à 25 ans) Association Solidarité Estuaire

Lieu dédié aux jeunes sans hébergement stable et en risque d'installation dans l'errance
102 rue Gambetta - Nantes
02 40 29 01 18

→ solidarite-estuaire.fr

École des Parents et des Éducateurs 44

Espace de prévention généraliste permettant d'aborder des questions personnelles, d'exprimer ses préoccupations, de pouvoir parler et être écouté
Public : parents avec ou sans leurs enfants, jeunes de 12 à 25 ans et professionnels
02 40 35 47 73

→ epe44.fr

CSAPA (CENTRES DE SOINS, D'ACCOMPAGNEMENT ET DE PRÉVENTION EN ADDICTOLOGIE)

CJC (CONSULTATIONS JEUNES CONSOMMATEURS)

Plus d'informations p.24 (Le sachiez-vous)

CSAPA - CJC Les Apsyades

35 rue Paul Bert - Nantes
02 28 00 90 41

→ lesapsyades.fr

CSAPA Le Triangle

18 rue de Bouillé - Nantes
02 40 48 48 58

→ oppelia.fr/blog/structures/csapa-le-triangle-44

CJC OPPELIA – Nantes

12-25 ans
Accueil des jeunes consommateurs en questionnement sur leur consommation, ainsi que leur entourage
32 quai de Versailles - Nantes
06 73 13 10 89

CLIC (CENTRES LOCAUX D'INFORMATION ET DE COORDINATION) ET MAISON DES AIDANTS

Plus d'informations p.30 (Zoom sur)

CLIC Couëron-Sautron

Habitants de Couëron et Sautron.
9 place Charles de Gaulle - Couëron
02 40 38 51 42

CLIC intercommunal Loire et Erdre

Habitants de Carquefou, Sainte-Luce-sur-Loire, Thouaré-sur-Loire et Mauves-sur-Loire.
La Fleuriaye – 2bis avenue du professeur Jacques Rouxel - Carquefou
02 28 22 20 35

CLIC Orvault - La Chapelle-sur-Erdre

Habitants de la Chapelle-sur-Erdre et Orvault.
9 rue Marcel Deniau - Orvault
02 51 78 32 12
Ou
12 rue François Clouet -
La Chapelle-sur-Erdre
02 51 81 87 20

CLIC Seniors Indre - Saint-Herblain

Habitants d'Indre et de Saint-Herblain.
2 rue de l'Hôtel de Ville - Saint-Herblain
02 28 25 27 86

CLIC Loire-Acheneau

Habitants du Pellerin, Saint-Jean-de-Boiseau, Brains, Saint-Léger-les-Vignes, La Montagne, Bouaye, Bouguenais, Saint-Aignan de Grand Lieu.
9 rue de la Grande Ouche - Bouguenais
02 40 69 41 10

CLIC Les Sorinières Rezé

Habitants des Sorinières et de Rezé.
12 rue des déportés - Rezé
02 51 82 58 10

CLIC Villes Vill'âges

Habitants de Vertou, Saint-Sébastien-sur-Loire, Basse-Goulaine.
1 rue de la Garenne - Vertou
02 28 01 82 24

CLIC Nantes Entour'âge

Habitants de Nantes.
10 rue Léopold Cassegrain - Nantes
02 40 99 29 80

Maison des aidants

Accompagnement des personnes soutenant des personnes âgées ou malades
2 rue de Courson - Nantes
02 51 89 17 60

→ metropole.nantes.fr/mes-services-mon-quotidien/se-faire-accompagner-par-la-maison-des-aidants

BESOIN DE S'ENTRAIDER

AAB Ouest Nantes

Aide aux familles de Loire-Atlantique et des départements limitrophes concernées par les troubles du comportement alimentaire.
39 rue Félix Thomas - Nantes
06 40 42 93 89

→ association-anorexie-boulimie-ouest.com

Bipôles 44 Nantes

Association d'aide aux personnes atteintes de troubles bipolaires et à leur entourage.
25 rue Esnoul des Châtelets - Nantes
06 86 54 77 64

→ bipoles44.fr

Clubhouse Nantes

Accompagnent la réinsertion sociale et professionnelle des personnes concernées par un trouble psychique.
6 rue de Bel Air - Nantes
02 40 35 15 41

→ clubhousefrance.org/nos-implantations/clubhouse-nantes

GEM Le Nouveau Cap

Plus d'informations p.11 (Le saviez-vous)

22 rue Marcel Paul - Nantes
09 50 52 07 27

→ gem-nantes.fr

GEM Sud Loire

1 rue de Nantes - Les Sorinières
06 71 00 30 89 / 02 55 10 42 75

→ padlet.com/gemsudloire/8jtde59u7frm4jbp

GEM Initiatives

9 allée de l'Île Gloriette - Nantes
09 85 20 12 51

UNAFAM - Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques

Soutien des familles dont un proche vit avec des troubles psychiques.
5 rue Moquechien - Nantes
02 51 83 17 73

→ unafam.org/loire-atlantique

Vie Toit 44, Vertou

Café rencontre. 07 67 28 87 96

→ vietoit44.org

BESOIN D'ÉCOUTE

Aides aux victimes (violence, accident, discrimination, vol...)

7 j/7 de 9h à 21h : 08 842 846 37

Alcooliques anonymes : 02 40 37 91 91

ALLONANTES Discriminations :

02 40 41 95 96

Croix Rouge écoute : 0 800 858 858

Écoute alcool : 0 811 91 30 30

Écoute cannabis : 0 811 91 20 20

Écoute déficience visuelle : 0 800 21 21 62

Inter Service Parents® :

02 40 35 00 88 (+ d'infos p.27)

Le Fil des Pâtes au Beurre :

02 40 16 90 50 - Public : futurs parents, parents, grands-parents, beaux-parents, quel que soit l'âge des enfants/adolescents.
→ lespatesaubeurre.fr

Nightline : téléphone ou tchat, tous les soirs de 21h à 2h30 - 02 52 60 11 12

Point écoute jeunes : 02 40 47 71 28

Solitud'écoute (pour les + de 50 ans) :
0 800 47 47 88

SOS Amitié : Écoute anonyme et gratuite
24 h/24 et 7 j/7 : 02 40 04 04 04

SOS Dépression : 02 40 08 25 60

SOS Femmes / Solidarités Femmes - victimes de violences conjugales ou familiales : 02 40 12 12 40

SOS Homophobie : 01 48 06 42 41

BESOIN D'ÊTRE SOIGNÉ

SERVICES DE PSYCHIATRIE PUBLIQUE - FILIÈRE ADULTE

Centres médico-psychologiques (CMP) CHU de Nantes

CMP Beaumanoir

16 rue Lamoricière - Nantes
02 51 84 38 75

→ chu-nantes.fr/psychiatrie-secteurs-1-4-et-5-centre-medico-psychologique-beaumanoir-cmp

CMP Jules Verne

169 A boulevard Jules Verne - Nantes
02 40 73 18 00

→ chu-nantes.fr/centre-medico-psychologique-la-perouse-cmp

Centres médico-psychologiques (CMP) CH Georges Daumézou

CMP Le Bois Marinier

38 rue Clément Bachelier - Nantes
02 40 04 01 07

→ ch-gdaumezon.fr/pole-44g06

CMP Le Bas Landreau

21 rue du Bas Landreau - Nantes
02 40 84 28 09

→ ch-gdaumezon.fr/pole-44g07

CMP Les Pibales

5 allée des Jonquilles - Le Pellerin
02 40 05 61 36

→ ch-gdaumezon.fr/pole-44g06

CMP La Noë de l'Épinette

53 rue Henri Sauvage, Vertou

02 51 71 04 35

→ ch-gdaumezon.fr/pole-44g08

Centres médico-psychologiques (CMP) Epsylan

CMP Héric

12 avenue Gustave Eiffel

02 40 34 07 29

→ ch-epsylan.fr/votre-parcours-de-soins/ou-consulter

CMP Savenay

34 rue de Nantes

02 40 56 84 90

→ ch-epsylan.fr/votre-parcours-de-soins/ou-consulter

CMP Nort-sur-Erdre

1 boulevard de la garde

02 40 29 59 80

→ ch-epsylan.fr/votre-parcours-de-soins/ou-consulter

AUTRES DISPOSITIFS DE SOINS ADULTES

Étudiants

Service de santé des étudiants

Consultations médico-psychologiques, sur rendez-vous.
02 40 37 10 50

→ univ-nantes.fr/vie-de-campus/sante

Centre de postcure psychiatrique

Psy'Activ

Pour retrouver une meilleure autonomie et avancer dans un parcours de rétablissement

1 rue Augustin Fresnel, Carquefou

02 40 58 40 40

→ psyactiv.fr

La Chicotière

18-30 ans

5 allée Georges Danton, Saint-Herblain

02 40 46 48 10

→ lesapsyades.fr

Clinique privée

Ramsay Santé - Clinique du Parc

Adultes

125 rue Paul Bellamy, Nantes

02 51 86 07 00

→ clinique-du-parc.ramsaysante.fr

SECTEURS DE PSYCHIATRIE PUBLIQUE INFANTO-JUVÉNILE ENFANTS /ADOS

Psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent secteur 1 – CHU de Nantes

SMPIJ - Service médico-psychologique infanto-juvénile

Enfants 3-11 ans

7 rue Haute Roche, Nantes

02 53 52 64 64

→ chu-nantes.fr/pedopsychiatrie-1

CMP ados

Adolescents 11-18 ans

4 avenue Millet, Nantes

02 53 52 64 64

Psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent secteur 2 - CHU de Nantes

CDJE - Centre de développement du jeune enfant

Enfants 3-11 ans

11-13 rue du Douet Garnier, Nantes

02 40 76 21 05

CMP ados

Adolescents 12-18 ans

6 avenue Jacques Cartier, Saint-Herblain

→ chu-nantes.fr/pedopsychiatrie-2

Psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent secteur 3 – CH Georges Daumézon

CMP L'Île à Hélice

Enfants 0-12 ans

10, rue Gaëtan Rondeau, Nantes

02 40 47 99 24

CMP Les Olivettes

Adolescents 13 à 18 ans

12-14 rue des Olivettes, Nantes

02 40 20 51 13

Psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent secteur 5 – EPSYLAN

Centre médico-psychologique (CMP) pour adolescents

13-17 ans

407 avenue Louis de Broglie

Parc d'activité de la rivière, Nantes

02 51 70 16 26

Quel est mon secteur ?

- pour les adultes : p.19
- pour les enfants et adolescents : p.22

CMP pour enfants

6-12 ans

407 avenue Louis de Broglie

Parc d'activité de la rivière, Nantes

02 51 77 12 00

Centre médico-psychologique (CMP) pour enfants

0-5 ans

407 avenue Louis de Broglie

Parc d'activité de la rivière, Nantes

02 40 29 58 91

AUTRES DISPOSITIFS DE SOINS ENFANTS/ADOS

Centre Henri Wallon

0-18 ans

Centre d'action médico-sociale précoce

polyvalent (CAMSP) et Centre médico-

psycho-pédagogique (CMPP)

63 rue Marzelle de Grillaud, Nantes

02 40 43 61 46

→ chw44.fr

Consultations médico-psychologique (CMPEA) - Association les Apsyades

Enfants et adolescents de 3 à 18 ans

CMPEA Nantes Centre

10 rue Charles Brunelière, Nantes

02 40 73 31 17

Commune de Nantes (44000)

→ cmp.bruneliere@lesapsyades.fr

CMPEA Nantes Est

17 rue des Marsauderies, Nantes

02 40 49 34 59

Communes de Nantes (44100 et 44300),

Sainte-Luce-sur-Loire, Thouaré-sur-

Loire, Carquefou, Mauves-sur-Loire

→ cmp.marsauderies@lesapsyades.fr

CMPEA Nantes Nord

12 rue Fernand Pineau-Chaillou, Nantes
02 40 76 80 53

Communes de Nantes (44300), La
Chapelle-sur-Erdre, Orvault et Sautron

→ cmp.pineau-chaillou@lesapsyades.fr

CMPEA Rezé

1 rue Victor Hugo, Immeuble Agora, Rezé
02 40 75 45 97

Communes de Nantes (44200), Basse-
Goulaine, Bouguenais, Bouaye, Brains,
Les Sorinières, Rezé, Saint-Aignan de
Grand Lieu, Saint-Léger-les-Vignes,
Saint-Sébastien-sur-Loire et Vertou.

→ cmp.reze@lesapsyades.fr

CMPEA Saint-Herblain

Sillon de Bretagne, 9 bis avenue de
l'Angevinière, Saint-Herblain
02 40 46 02 67

Communes de Saint-Herblain, Couëron,
Indre, Saint-Jean-de-Boiseau et Le Pellerin

→ cmp.saint-herblain@lesapsyades.fr



LES SISM

Les Semaines d'information sur la santé mentale (SISM) sont des moments privilégiés pour promouvoir la santé mentale de toute la population.

Durant deux semaines, au mois d'octobre, les habitants de Nantes Métropole peuvent participer à des événements autour de la santé mentale, découvrir des lieux et rencontrer les acteurs qui participent à la promotion de la santé mentale.

Les SISM visent à :

PROMOUVOIR

une vision globale de la santé mentale.

INFORMER

sur la santé mentale, les troubles psychiques, les possibilités de rétablissement, les droits et la variété des ressources existantes.

DÉSTIGMATISER

les troubles psychiques.

FAVORISER

le développement des ressources individuelles, sociales et environnementales.

FÉDÉRER

les personnes qui souhaitent agir en faveur de la santé mentale.

FAIRE CONNAÎTRE

les lieux, les moyens et les personnes pouvant apporter un soutien de proximité et une information fiable sur la santé mentale.

Pour aller plus loin

→ semaines-sante-mentale.fr



NOTES



A series of horizontal dotted lines for writing notes on page 42.

A series of horizontal dotted lines for writing notes on page 43.



- 15** SAMU
- 17** Police
- 18** Pompiers
- 112** Numéro d'urgence européen
- 114** Appels d'urgence pour sourds et malentendants
- 115** Samu social
- 116 117** Pour joindre un médecin de garde (en semaine de 20h à 8h, le samedi à partir de 12h, le dimanche et les jours fériés)
- 119** Allo enfance en danger
- 30 18** Lutte contre toutes les formes de harcèlement et cyberharcèlement
- 31 14** Numéro national de prévention du suicide
- 32 37** Pharmacies de garde
- 39 19** Violences conjugales
- 39 77** Lutte contre les maltraitances faites aux personnes âgées et aux majeurs en situation de handicap

- 02 41 48 21 21** Centre antipoison
- 02 40 50 30 30** SOS médecins
- 02 40 41 99 99** Allo tranquillité publique

