



CPTS Paris
NEUF

QUAND ET À QUI
demander de l'aide ?

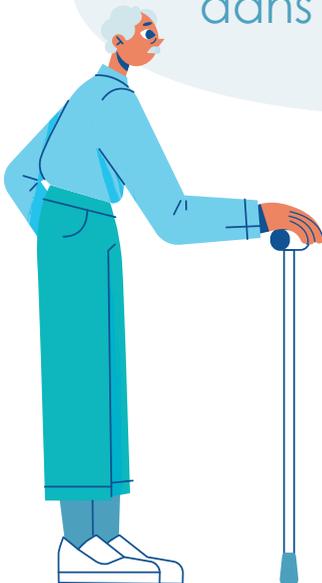


OÙ s'adresser ?



MA SANTÉ MENTALE

Soins et accompagnement
dans le 9^e arrondissement
de Paris



COMMENT
reconnaître les
signes de souffrance
psychique ?



La **santé mentale** : de quoi parle-t-on ?

La santé mentale fait partie intégrante de la santé. **C'est un état de bien-être psychologique essentiel pour se sentir en bonne santé.**



Comme la bonne santé physique, une bonne santé mentale permet de se sentir bien dans sa peau, de s'épanouir, d'agir, de s'intégrer dans son environnement familial, amical, scolaire, professionnel et de prendre part à la vie de la communauté.

A NOTER

Les troubles de la santé mentale ou troubles psychiques forment une large palette de troubles qui entraînent de la souffrance, de l'isolement et perturbent la vie quotidienne : anxiété, détresse psychologique, dépression, burnout, trouble du comportement alimentaire, psychose, trouble obsessionnel compulsif (TOC), bipolarité, addictions, etc.



Quels signes peuvent alerter ?



Certains **symptômes** peuvent être le signe d'une souffrance psychique et **doivent alerter la personne ou son entourage**.



Manifestations psychologiques

- Angoisse
- Tristesse
- Irritabilité
- Manque de confiance en soi
- Mal-être



Modifications du comportement

- Difficulté à gérer le quotidien (incapacité à prendre des décisions, à agir, à se rendre à l'école ou au travail)
- Difficulté de concentration
- Oublis
- Repli sur soi
- Agressivité
- Humeur changeante



Changements physiques

- Prise ou perte de poids
- Manque d'énergie
- Fatigue chronique sans raison apparente
- Actes agressifs envers soi-même (ex : scarifications)

Pourquoi chercher de l'aide ?



Si certains de ces signes et symptômes se répètent, s'accumulent et durent dans le temps, s'ils affectent le quotidien de la personne, **il est nécessaire de chercher de l'aide**.

Lorsqu'une personne va mal, elle ne doit pas hésiter à consulter :

- ➡ Pour permettre la prise en charge de sa souffrance dès que possible ;
- ➡ Pour accéder à un accompagnement psychologique et un traitement adapté ;
- ➡ Pour faciliter l'identification précoce de troubles psychiques et éviter qu'ils ne s'installent et s'aggravent.

Souffrance psychique :

Dans les situations de souffrance psychique, il est possible de s'adresser à son médecin traitant ou à tout professionnel de santé. Celui-ci pourra ensuite orienter vers un ou des praticiens plus spécialisés.



Le médecin généraliste

Premier interlocuteur, il assure le suivi médical global et oriente vers des spécialistes pour un accompagnement plus ciblé.

Le pédiatre

Médecin spécialiste des enfants, il intervient pour toute question relative à leur développement, y compris les aspects émotionnels et comportementaux.

Le pharmacien

Il conseille sur les traitements médicamenteux et oriente.

L'infirmier

Il fournit un suivi médical de proximité et joue un rôle dans l'accompagnement.

Le gériatre

Médecin spécialiste des personnes âgées, il prend en charge les problèmes associés au vieillissement, y compris les troubles cognitifs.

Le psychologue scolaire

Il intervient en cas de difficultés émotionnelles ou relationnelles des élèves.

Pour
EN PARLER

L'orthophoniste

Spécialiste de la rééducation des troubles du langage, de la parole et de la communication, qui peuvent être liés à des difficultés psychiques.

L'ergothérapeute

Il aide à restaurer l'autonomie et à améliorer l'adaptation de l'environnement de la vie quotidienne, en particulier après des événements de santé ou des troubles mentaux.

Le psychomotricien

Il aide à réguler les troubles du comportement et de l'émotion par le biais d'activités corporelles et de mouvements.

Le kinésithérapeute

Bien qu'orienté vers la rééducation physique, il peut également intervenir en cas de troubles psychomoteurs liés à des souffrances psychiques.

Pour une
**PRISE EN CHARGE
ADAPTÉE**
à chaque situation



vers qui se tourner ?

Voici les principaux professionnels qui interviennent pour une prise en charge ou un accompagnement en matière de santé mentale.

Le psychiatre

Médecin spécialisé dans le diagnostic et le traitement des troubles mentaux, il peut prescrire des médicaments et proposer une psychothérapie.

Le pédopsychiatre

Psychiatre pour enfants et adolescents, il évalue et traite les troubles psychiques et mentaux.

Le psychologue

Formé à l'accompagnement par la parole et les techniques psychothérapeutiques pour aider à comprendre et gérer les souffrances psychiques.

L'addictologue

Spécialiste des troubles liés à la dépendance (alcool, drogue, jeu, écrans, etc.), il accompagne dans les démarches de sevrage.

Le neuropsychologue

Il évalue les fonctions cognitives et comportementales, notamment en cas de troubles neurologiques et/ou du comportement.

Pour une prise en charge
MÉDICO-
PSYCHOLOGIQUE

Pour un
ACCOMPAGNEMENT
COMPLÉMENTAIRE

Le sophrologue

Il utilise des techniques de relaxation et de respiration pour améliorer la gestion du stress, des émotions et des tensions.

L'hypnothérapeute

Il emploie des méthodes d'hypnose pour aider à traiter certains troubles tels que le stress, le mal-être, l'anxiété ou l'addiction.

Le sexologue

Il aide à résoudre des difficultés psychologiques liées à la sexualité.

Le thérapeute conjugal et familial

Il accompagne les couples et les familles dans la gestion de conflits, les difficultés relationnelles ou les problématiques psychologiques.





Où s'adresser à Paris et

Services d'urgences psychiatriques / AP-HP

Centre psychiatrique d'orientation et d'accueil (CPOA)
Service d'urgence psychiatrique pour la région Ile-de-France

 1, rue Cabanis - 75014 Paris
 **01 45 65 81 09 / 01 45 65 81 10**

Hôtel-Dieu

 1, place du Parvis de Notre-Dame - 75004 Paris
 **01 42 34 82 32**

Lignes d'écoute

SOS Amitié

 **09 72 39 40 50**
Pour les personnes en détresse psychologique ou leur entourage, 7j/7- 24h/24. Gratuit.

Fil santé jeunes

 **0 800 235 236**
Aide anonyme pour les 12-25 ans, tous les jours de 9h à 23h. Discussion et tchat sur le site.

Nightline Paris

 **01 88 32 12 32**
Service anonyme et gratuit pour les étudiant.es par téléphone ou tchat, tous les soirs de 21h à 2h30

PHARE Enfants-parents

 **01 43 46 00 62**
Ecoute des personnes confrontées au mal-être et au suicide des jeunes, du lundi au vendredi de 10h à 17h

Hôpital Lariboisière

 2, rue Ambroise Paré
75010 Paris
 **01 49 95 65 65**

Hôpital Bichat - Claude Bernard

 46, rue Henri Huchard
75018 Paris
 **01 40 25 80 80**



France Dépression

 **07 84 96 88 28**
Lundi au vendredi 9h-12h et 14h-20h, samedi 14h-20h, dimanche 16h-20h

Suicide Écoute

 **01 45 39 40 00**
Pour les personnes en grande souffrance ou confrontées au suicide, et leur entourage, tous les jours, 24h/24 et 7j/7

SOS Suicide Phénix

 **01 40 44 46 45**
Tous les jours, 13h-23h

Numéro national de prévention du suicide

 **3114 - 7j/7 et 24h/24**

dans le 9^e arrondissement ?

Urgences pour enfants et adolescents

Hôpital Necker

📍 149-161, rue de Sèvres
75015 Paris
☎️ 01 44 49 40 00 (standard)

Hôpital Robert Debré

Structure non sectorisée

📍 48, boulevard Sérurier
75019 Paris
☎️ 01 40 03 22 00 (standard)

Groupe hospitalier Pitié-Salpêtrière Service de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent

📍 47/83, bd de
l'Hôpital
75013 Paris
☎️ 01 42 16 23 63
(standard)



À proximité

Centre médico-psychologique (CMP) Amsterdam

Consultations médico-
psychologiques et sociales

📍 7 rue de Bucarest - 75008 Paris
☎️ 01 48 78 05 21

Centre médico-psychologique Périnatalité et petite enfance

📍 20 rue de la Tour d'Auvergne
75009 Paris
☎️ 01 42 81 05 41

Fondation l'Elan Retrouvé

Consultations, hôpital de jour,
centres de soins

📍 23 rue Catherine de La
Rochefoucauld - 75009 Paris
☎️ 01 49 70 88 88

BAPU - Bureaux d'aide psychologique universitaires

📍 13 rue de la Grange Batelière
75009 Paris
☎️ 01 47 70 70 32

La Porte ouverte

Lieux d'écoute

📍 21, rue Duperré - 75009 Paris
☎️ 01 48 74 69 11

Les Ailes déployées - Association d'aide à la santé mentale

Soins et accompagnement

📍 31 rue de Liège- 75008 Paris
☎️ 01 43 87 24 63

Le Lien Psy

Consultations de psychologie à
domicile, à Paris.

☎️ 01 77 75 97 13
contact@lelienpsy.fr

L'EPOC - Espace psychanalytique d'orientation et de consultations

Accueil thérapeutique
adolescents et adultes

📍 18 rue Georges Thill - 75019 Paris
☎️ 06 84 23 52 89

Annuaire des acteurs de la santé mentale à Paris 9^e

Pour **trouver un praticien** en santé mentale
dans le 9^e arrondissement de Paris, vous pouvez
consulter **l'annuaire de la CPTS Paris Neuf** [ici](#)



**CPTS Paris
NEUF**

5 rue Mayran
75009 PARIS

contact@cptsparisneuf.org



@cpts paris neuf

www.cptsparisneuf.org



Paris

