



Contacts utiles – Santé mentale dans le contexte de la crise sanitaire

Sommaire

Contacts à
destination du
grand public

- Pour la population générale : [voir page 2](#)
- Pour les parents , proches et aidants : [voir page 3](#)
- Pour les personnes en situation de handicap (reconnu ou non) : [voir page 3](#)
- Pour les personnes victimes de violence : [voir page 3](#)
- Pour les chefs d'entreprise, commerçants, agriculteurs : [voir page 3](#)
- Pour les jeunes et étudiants : [voir page 4 et 5](#)

Dispositif de niveau 2 en santé mentale venant en soutien des accompagnements et soins de ville sur orientation de professionnels

[Voir page 7](#)

Contacts à
destination des
professionnels

Recensement des contacts et lignes d'écoute disponibles à l'attention des professionnels (au niveau national et au niveau du département du Doubs)

[Voir page 8](#)

Pour aller plus
loin...

Sites et informations complémentaires

[Voir page 5](#)



Votre contact – PTSM 25 :
laetitia.grosperin@ch-novillars.fr



Contacts à destination du grand public

Pour la population générale



Solutions proposées au niveau national :

- **Numéro national « information Coronavirus »** pour les personnes qui souffrent de la situation spécifique liée au COVID. Plateforme nationale qui dispose d'une cellule de soutien psychologique. Tél. **0 800 130 000**, 7J/7 24h/24.
- **Numéro national « SOS Confinement »** : écoute, soutien, information et orientation des personnes fragilisées par le confinement. Tél. **0800 19 00 00**. 7J/7, de 9h à 21h.
- **Site internet « StopBlues »**, développé par l'Inserm. Pour que chacun puisse prendre soin de sa santé mentale pendant la pandémie de Covid-19 et le confinement. Ce dispositif propose des sites web, applications, guides, lignes d'écoute pour organiser son quotidien, faire face à l'anxiété et à l'ennui, repérer des sources d'informations fiables, trouver de l'aide et du soutien : <https://www.stopblues.fr/detente/covid-19>
- **Croix-Rouge Ecoute**. Tél. **0800 858 858**, du lundi au samedi de 9h à 19h et le dimanche de 12h à 18h, ou 09 70 28 30 00, du lundi au samedi de 9h à 19h – Appel et service gratuits. Service de soutien psychologique et de livraison solidaire <https://www.croix-rouge.fr/Nos-actions/Action-sociale/Ecoute-acces-aux-droits/Croix-Rouge-Ecouteservice-de-soutien-psychologique-par-telephone>

Solutions proposées pour le territoire du Doubs :



- Liste de contacts « numéros de soutien psychologique en région Bourgogne Franche-Comté » publiée par l'ARS, informations disponibles sur : <https://www.bourgogne-franche-comte.ars.sante.fr/covid-19-les-numeros-de-soutien-psychologique-dans-notre-region>

Le CLSM du Grand Besançon a travaillé sur un outil numérique d'accès aux informations. <https://www.grandbesancon.fr/infos-pratiques/solidarite-sante/prendre-soin-de-soi-se-soigner/sante-mentale/>

- Liste des CMP (Centre Médico-Psychologique) présents sur le territoire

CMP Adultes :

CMP Jules Verne Besançon et antenne à Maîche/Valdahon: 2ème étage 2, Rue de l'industrie 25000 BESANÇON Tél. 03.81.40.38.00

CMP de Planoise et antenne à Quingey, 5 rue Blaise Pascal 25000 BESANCON
Tél : 03.81.41.85.40

CMP Point du Jour et antenne Baume les Dames et Pont de Roide, 41 Chemin des Montarmots, 25000 Besançon Tél. 03.81.25.43.34

CMP Pontarlier 2 Faubourg Saint-Etienne - 25300 Pontarlier Tél. 03.81.38.58.78

CMP Morteau 8 Rue du Collège - 25500 Morteau Tél. 03.81.67.97.00



Conseil local
de santé mentale
du Grand Besançon



PLATEFORMES DE COORDINATION EN
PSYCHIATRIE ET SANTÉ MENTALE

Doubs

Contacts à destination du grand public

Pour les parents, proches et aidants

Solutions proposées au niveau national :



- **Cellule nationale « Ecoute Famille » de l'UNAFAM** (Union Nationale de Familles et Amis de personnes Malades et/ou handicapées psychiques) armée par des professionnels divers dont des psychologues – Tél. **01.42.63.03.03**
- **ARGOS 2001** : un lieu de parole et d'écoute pour les proches et personnes souffrant de troubles bipolaires – Tél. **01.46.28.01.03**

Numéro national « **allo parents confinés** » de la Fédération Nationale des Écoles des Parents et des Educateurs avec le soutien de la CNAF.

Permet aux parents, aux jeunes et aux professionnels d'échanger avec des psychologues et des professionnels de l'accompagnement parental pour faire face aux conséquences familiales du confinement – Tél. 0 805 382 300, du lundi au samedi de 10h à 13h et de 14h à 20h.

Solutions proposées pour le territoire du Doubs:



- **La délégation UNAFAM du Doubs** dispose d'une équipe de bénévoles formés, qui vous aident à comprendre le traumatisme de la maladie psychique et aident les personnes à sortir de l'isolement. L'association organise une cellule d'écoute pour les proches et les aidants. Il suffit de laisser un message, pour être rappelé par un bénévole. Elle organise également des groupes de paroles : 1 rencontre par mois avec une psychologue et un animateur bénévole de l'UNAFAM (sur inscription) www.unafam.org/doubs
Courriel : 25@unafam.org Tél. 03.81.53.68.56
- **ARGOS 2001** est une association de malades atteints de troubles bipolaires et de leurs proches qui propose des groupes de paroles tous les 15 jours entre patients et/ou proches. Afin d'aider à prendre conscience de la réalité des risques liés à cette maladie et d'aider l'entourage des malades (famille, amis, voisins, employeurs) à mieux comprendre les difficultés des malades. **Courriel : argos.2001.doubs@gmail.fr site internet www.argos2001.fr Tél. 06 76 43 29 46**



Contacts à destination du grand public

Pour les personnes en situation de handicap (reconnu ou non)

Solutions proposées au niveau national :



- **Cellule d'écoute nationale mise en place par l'AGEFIPH, tél. 0800 11 10 09** (9h à 18h). A noter qu'une réponse locale peut être apportée.
- **Site internet : plateforme solidaire handicap** : Facilite la mise en relation entre les personnes handicapées, leurs aidants, les professionnels et les dispositifs d'accompagnement et d'appui qui leur sont destinés pendant la crise sanitaire liée à l'épidémie de COVID-19. <https://solidaires-handicaps.fr/>
- **Autisme info service, tél. 0800 71 40 40**, du lundi au vendredi de 9h à 13h, le mardi de 18h à 20h – Appel et service gratuits : écoute, information, orientation des personnes avec autisme et de leur entourage <https://www.autismeinfoservice.fr/>

Pour les personnes victimes de violence



- **Association Femmes pour le Dire, Femmes pour Agir (FDFA)** : numéro d'écoute (appel anonyme et non surtaxé), tél. 01.40.47.06.06 et site internet : <https://ecoute-violences-femmes-handicapees.fr> ; des écoutantes formées animent le numéro Écoute Violences Femmes Handicapées chaque lundi de 10h à 13h et de 14h30 à 17h30, et chaque jeudi de 10h à 13h. En dehors des horaires, il est possible de laisser un message vocal avec ses coordonnées afin d'être rappelé(e) lors de la prochaine permanence. Par ailleurs, les femmes déficientes auditives peuvent contacter l'association par courriel à l'adresse : ecoute@fdfa.fr

Pour les chefs d'entreprise, commerçants, agriculteurs

Solutions proposées au niveau national :



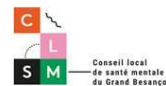
- **Cellule d'écoute et de soutien psychologique aux chefs d'entreprise et entrepreneurs en souffrance psychologique par l'association APESA** (Aide Psychologique aux entrepreneures en souffrance aiguë) et soutenue par Harmonie Mutuelle, CCI France, CMA France et la banque Thémis. Numéro vert national : 08.05.65.50.50, 7J/7 de 8h à 20h. Pour les cas les plus préoccupants, une prise en charge rapide et gratuite par une psychologue est proposée.

Solutions proposées pour le territoire de Doubs :

- Numéro local de la **cellule d'écoute de l'APESA Besançon** : 03.81.25.25.25 <https://www.apesa-france.com/tag/apesa-25-besancon>
- **Agri'écoute** : numéro d'écoute en cas de détresse ; 09.69.39.29.19 (prix d'un appel local). Accessible à tout moment, il permet de dialoguer de façon confidentielle avec un professionnel (suivi individuel ou membre de l'entourage familial ou professionnel relevant de la MSA) <https://www.msa.fr/lfy/solidarite/prevention-suicide>



Contacts utiles – Santé mentale dans le contexte de la crise sanitaire



PLATEFORMES DE COORDINATION EN
PSYCHIATRIE ET SANTÉ MENTALE

Doubs

Contacts à destination du grand public

Pour les jeunes et les étudiants

Solutions proposées au niveau national :



- **Fil santé jeunes : 0800 235 236**, tous les jours de 9h à 13h et de 14h à 18h – Appel et service gratuits. Accueil, écoute, information et orientation des jeunes de 12 à 25 ans - Labellisé Aide en Santé. <https://www.filsantejeunes.com/>
- **AREA** : Cellule COVID-10 AREA/APU: une permanence téléphonique est mise en place pour tous les étudiant-e-s et une offre de soutien psychologique est adressée aux étudiant-e-s en santé et du champ social. Un soutien en présentiel, visio ou par téléphone est proposé aux professionnel-le-s en relation avec les étudiant-e-s. Pour joindre un professionnel, psychiatre et/ou psychologue, il faut les appeler, ils sont disponibles du mercredi au vendredi de 15h à 18h. Tél. 03.80.45.23.07
- **Apsytube** : Les Happs Hours (rendez-vous sur les lieux en présentiel, maintenant transformés en vidéo consultations) et la Happs Line (consultations psychologiques par vidéo), sont maintenus. Courriel : rdv.apsytude@gmail.com ; formulaire : <http://www.apsytude.com/fr/rdv-hl/> ; site : <http://www.apsytude.com/fr/>
- **Chèque étudiant psy** : Dispositif mis en place par le ministère de l'enseignement supérieur. Sur prescription médicale, avec une ordonnance (du médecin traitant ou du SUMPPS). Prise en charge de 3 consultations de 45 minutes, renouvelable une fois. <https://santepsy.etudiant.gouv.fr/faq>

Solutions proposées pour le territoire du Doubs :



- **Bureau d'Aide Psychologique Universitaire (BAPU)**. Tél. 03.81.81.19.67. Courriel : cmpp.bapu@charlesbried.fr est un centre de soins ambulatoires. Accès libre et gratuit, moyennant une couverture maladie à jour, pour les étudiants jusqu'à 27 ans.
- **Service Universitaire en Prévention et Promotion de la Santé (SUMPPS) à Besançon** : Consultation auprès de psychologues, sur rendez-vous, présentiel, pour les étudiants. Tél. 03 81 66 61 30, courriel sumpps@univ-fcomte.fr
Lundi au vendredi de 8 h à 17 h, hors vacances universitaires.
- **Ligne écoute-info Tél. 03.81.66.55.66**. L'université de France Comté met en place une ligne téléphonique: Du lundi au samedi de 10h à 15h et de 18h à 20h Accueillir, écouter, informer et orienter les étudiants vers les dispositifs. - Fracture numérique - Décrochage - Changement de filière – Vie quotidienne. Faire le lien entre les étudiants et les dispositifs. Aider les étudiants à demander de l'aide et du soutien. <https://actu.univ-fcomte.fr/article/ouverture-dune-ligne-ecoute-info-pour-les-etudiants-de-luniversite-de-franche-comte->
- **La maison de l'ado** est ouverte aux adolescents de 12 à 20 ans de Besançon et la Grande Couronne, leurs parents et entourage. Elle offre un lieu d'accueil, d'écoute, d'information, d'accompagnement et d'orientations gratuites et confidentielles. Tél. 03.81.53.97.67.
- **La Maison Verte** est un lieu de paroles et de rencontres, ouvert pour les enfants et leurs parents, futurs parents, grands enfants, pré-adolescents et adolescents avec ou sans leurs parents Tél. 03 81 83 30 79. Courriel : maisonverte.besancon@free.fr - www.facebook.com/maisonverte.besancon/



Annuaire des contacts utiles dans le contexte de la crise sanitaire – Santé mentale



Outil numérique:



Un guide pour « prendre soin de sa santé psychique » : brochure réalisée par l'Instance Régionale d'Education et de Promotion de la Santé (IREPS) Bourgogne-Franche-Comté proposant aux étudiants des conseils/solutions pour les aider à prendre soin de leur santé psychologique en période de Covid-19. https://ireps-bfc.org/sites/ireps-bfc.org/files/files-upload/cahier-stressv3_1.pdf

« **ETUCARE** : un programme numérique pour prendre soin de sa santé mentale quand on est étudiant.

<https://elearning.ireps-bfc.org/>



Conçu par des psychologues et chercheurs en psychologie de l'IREPS-BFC (Instance Régionale d'Education et de Promotion de la Santé) et de l'Université Lyon 2 (Laboratoire psyDEV, Département de Psychologie du Développement, de l'Éducation et des Vulnérabilités),

Basé sur les thérapies cognitivo-comportementales et la psychologie positive, le programme est composé de 8 modules conçus pour enseigner des stratégies validées par la science pour faire face aux difficultés de la vie étudiante et développer les forces individuelles qui contribuent au bien-être psychologique.

Sites internet :

- **Covid-out.fr** : outil en ligne gratuit conçu par une équipe de professionnels de la santé, chercheurs et experts issus du CNRS, de l'Inserm et d'universités françaises et suisses. Cet outil propose des ressources concrètes et personnalisées pour aider les personnes en souffrance psychique (passagère ou chronique) à préserver leur santé mentale et développer des capacités d'adaptation face à la crise engendrée par l'épidémie de Covid-19. <https://www.covidout.fr>
- **Psycom** : organisme public national d'information en santé mentale. Ce site propose des aides spécifiques pour les parents, les patients, les soignants, les personnes vulnérables : <http://www.psycom.org/Espace-Presse/Actualites-du-Psycom/Epidemie-et-confinement-ressources-utiles-pour-notre-sante-mentale>

APSYTUDE : site internet à destination des étudiants, offre une possibilité de tester afin de déterminer s'il est nécessaire de questionner son médecin traitant, de consulter un psychologue, etc.

<http://www.apsytude.com/fr/se-tester/>

STOPBLUES

Est une application créée par l'Inserm, il s'agit d'un dispositif numérique pour agir sur le mal-être psychologique qui, s'il n'est pas reconnu, peut conduire à des troubles plus sévères comme la dépression ou le suicide.

<https://www.stopblues.fr/>

Contacts utiles – Santé mentale dans le contexte de la crise sanitaire



PLATEFORMES DE COORDINATION EN
PSYCHIATRIE ET SANTÉ MENTALE
DOUBS

Le recours de « seconde ligne » (en appui des professionnels)

Solutions proposées pour le territoire du Doubs pour aider à l'orientation :

- **Guide des partenaires en santé mentale du Doubs.** Annuaire regroupant l'ensemble des dispositifs de soins téléchargeable via : <http://www.ch-novillars.fr/letablissement/ptsm.html>
- **Les cellules des cas complexes en santé mentale :** à disposition des professionnels de santé démunis face à l'accompagnement d'une personne semblant souffrir de troubles psychiques.



- **Secteur Grand Besançon :** Sylvia PANTALEO Tél. 03 81 41 21 16.
Courriel : clsm@besancon.fr
- **Secteur du Premier Plateau et Hauts Doubs :** Axelle BOURGEOIS
Tél. 07 86 98 23 31. Courriel : axelle.bourgeois@ch-novillars.fr
- **Secteur Doubs Central :** Gilles ROLLAND
Tél. 07 88 29 99 40. Courriel : gilles.rolland@ch-novillars.fr

Solutions proposées sur le Doubs pour aider les patients ou usagers que vous accompagnez :

L'équipe mobile de prévention du risque suicidaire : orientation des patients par le service des urgences psychiatriques ou médecins libéraux 03.81.21.86.11. Déplacements au domicile, dans les services de soins, s'assure du suivi de la personne jusqu'au relais par un CMP.



Dispositif « Vigilans » : lorsqu'une personne a été hospitalisée pour tentative de suicide ou a fait une tentative de suicide, mise en place d'un suivi téléphonique en plus du suivi habituel par une équipe spécifiquement formée. Durée d'accompagnement : 3 mois. Tout médecin libéral de Franche-Comté peut demander sa mise en place. Tél. 07.89.67.75.89 (lundi 11h-19h, mardi au vendredi 9h-17h). Courriel : chs.vigilans@chsjura.fr

Equipe mobile de psychiatrie : pour de l'évaluation de soins psychiatriques pour des personnes dans le déni ou refusant le soin.

EMPP secteur Besançon, Doubs Central, Premier Plateau et vallée de la Loue

Tél. 03 81 40 38 05

EMP secteur Pontarlier Tél. 03 81 38 58 78

Centre d'Accueil Post Urgences Prévention de la crise : Possibilité de répondre de façon rapide et ponctuelle sur un ou plusieurs jours dans le cadre d'une hospitalisation de jour, à une situation de crise ne relevant pas des urgences psychiatriques. Une évaluation clinique et la mise en place de traitement adapté seront engagés, ainsi qu'une orientation vers la structure adéquate.

Demande via le médecin traitant Tél. 03.81.50.95.95.



Annuaire des contacts utiles dans le contexte de la crise sanitaire – Santé mentale



Conseil local
de santé mentale
du Grand Besançon



PLATEFORMES DE COORDINATION EN
PSYCHIATRIE ET SANTÉ MENTALE

Doubs

Pour les professionnels en souffrance



Solutions proposées au niveau national :

- **Plateforme nationale de l'association Soins aux Professionnels de Santé (SPS)**
Tél. 0 805 23 23 36 ou appli mobile ASSO SPS, 24h/24 et 7j/7 pour les professionnels de santé.
Près de 1 000 psychologues, médecins généralistes et psychiatres qui composent le réseau national du risque psychosocial, au service des professionnels en santé en souffrance en téléconsultations ou consultations.
- **Numéro d'écoute et d'assistance confidentiel** et gratuit, ouvert 24h/24 et 7j/7, mis en place par le conseil national de l'ordre des médecins, tenu par des psychologues cliniciens à **l'attention des médecins et internes Tél.** 0 800 288 038
- Autre **numéro national**, ouvert 24h/24 et 7j/7, mis en place par le conseil national de l'ordre des médecins (CNOM) et l'association d'aide professionnelle aux médecins et soignants (AAPMS) à **l'attention des médecins et internes Tél.** 0 826 000 401
- Le **numéro unique d'écoute et d'assistance confidentiel** et gratuit mis en place par le Conseil national de l'Ordre des médecins et ouvert à **tous les soignants Tél.** 0 800 800 854

Sites internet :



- **AJPJA (Association des jeunes psychiatres et des jeunes addictologues).** AJPJA est une association nationale qui propose des ressources et informations pratiques en santé mentale relatives à l'épidémie de Covid-19 pour les professionnels de la santé mentale, la population générale, les usagers et les aidants : <https://www.ajpja.fr/actualites/covid-19-sante-mentale-psychiatrie-toutes-les-ressources-et-informations-pratiques>
- **Covid19 - Pressepro** : plateforme d'informations COVID-19 dédiée aux professionnels de santé. Ce site propose des fiches repères conseils, recommandations, adresses et liens utiles pour prévenir et soulager la détresse psychologique face aux situations de stress rencontrées par les soignants : <https://www.covid19-pressepro.fr/fiches-reperes/>