

CONTRAT TERRITORIAL DE SANTÉ MENTALE DU DOUBS

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

Bonjour à tous,

EDITO

Les grands rassemblements dans cette période sanitaire inédite n'étant pas possibles, il nous semblait important de vous donner la meilleure lisibilité possible de l'offre de soins en santé mentale et la continuité des actions du CTSM. Vous trouverez ainsi dans cette lettre d'information :

Signature du CTSM 25



Retour sur la signature du Contrat Territorial de Santé Mentale et de l'ensemble des porteurs d'actions.

Bilan 2020 du CTSM 25



Présentation de l'évolution du plan d'actions et des réalisations effectuées ou en attente.

Priorités du CTSM 25 pour 2021



La crise sanitaire a eu un impact important sur la demande de soins psychiques, le comité stratégique a donc réévalué le calendrier du plan d'actions pour s'adapter au mieux aux besoins du terrain. Nous vous présentons les actions prioritaires pour 2021

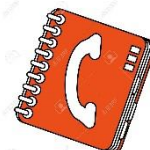
Présentation des nouvelles structures inscrites dans le CTSM

Maison relais inclusif ;
EMILHA ;
Cellules de situations complexes ;
Equipe mobile psychiatrie Haut Doubs ;
Posters d'information pour les aidants ;
Unité de réhabilitation et intervention précoce troubles schizophréniques

GEM ruraux ;
Case management ;
DAPEH,



Contacts utiles « Santé Mentale COVID »



CONTRAT TERRITORIAL DE SANTE MENTALE DU DOUBS

Signature du CTSM 25



8 octobre 2020

Dans le Doubs, le contrat territorial de santé mentale a été signé ce 8 octobre à Besançon par **Pierre Pribile, Directeur Général de l'ARS**, **Annie Tourolle, Directrice Départementale de la Cohésion Sociale et de la Protection des Populations**, et **Florent FOUCARD, Directeur du CHN**, en présence de **Marie-Laure DALPHIN, Conseillère Départementale** représentant **Christine BOUQUIN, Présidente du Conseil Départemental du Doubs**.

Comme vous le savez, nous avons cherché à associer le plus d'acteurs de terrain dans la démarche du PTSM.

Lors de la journée du 14 février 2019 vous aviez priorisé des actions. Nous avons donc travaillé avec l'ensemble des acteurs du territoire pour pouvoir répondre à vos attentes.

Porteurs des actions du CTSM 25



Faute de pouvoir être en présentiel en 2020, COVID oblige, adhérents des GEM et professionnels (Directeurs, médecins, cadres, animateurs, coordonnateurs) ont travaillé pour vous faire des présentations, en différé, des actions prioritaires via des films, des interviews ou des diaporamas sonorisés.

Vous avez été plus de 100 personnes à vous connecter à la diffusion WEB qui a été proposée.

Cet événement a été l'occasion à nouveau de saluer la dynamique de coopération sur le territoire entre l'ensemble des acteurs impliqués dans ce projet : établissements de santé et médico-sociaux, professionnels libéraux, services de l'Etat, associations... La mise en œuvre continue à être assurée par la plateforme territoriale de santé mentale du Doubs (centre hospitalier de Novillars) et aujourd'hui nous vous proposons un nouveau point d'étape.



intitulé de l'action
Création de places d'hôpital de jour adolescents : 7 places ont été ouvertes en fin d'année 2020 au sein de l'hôpital de jour enfant des Cèdres à Novillars. Ouverture de l'hôpital de jour de 14 places à Besançon en 2022.
<ul style="list-style-type: none"> - Elargissement du périmètre d'intervention de l'Équipe Mobile Prévention Précarité du Centre hospitalier de Novillars (CHN). - Création d'une équipe mobile psychiatrie adulte sur le secteur du Centre Hospitalier Intercommunal de Haute Comté (CHI HC).
Création d'un dispositif de soins 15-25 ans.
Ouverture du centre support de réhabilitation sociale au CHU et financement d'un temps de neuropsychologue pour une labellisation équipe de proximité au CHN.
Renforcement des Centres médico-psychologiques (CMP) et Centres de Guidance Infantile (CGI) en zones rurales Doubs Central, Quingey, Pontalier/ Morteau, Valdahon, Maiche. Renforcement CGI Baume les Dames et Planoise.
Lisibilité de l'offre médicale via un travail URPS et Pôle Emploi.
Création d'un lit HC de rupture ESMS sur le CHI HC.
Formation spécifique dans les établissements ESMS et sociaux, proposée via les offres de formations cliniques des Centres Hospitaliers de Novillars et Saint Ylie,
Mise en place des pratiques avancées IDE (en formation),
Création d'une équipe pluridisciplinaire à vocation éducative pour les enfants relevant d'une notification MDPH et confiés à l'ASE : le dispositif d'appui protection enfance handicap (DAPEH).
Création de micros structures en lien avec les médecins libéraux et d'une offre antenne CSAPA/ ANPAA sur tout le territoire.
Création d'une équipe mobile intersectorielle de liaison adulte handicap en établissement social et médico-social handicap sur le secteur de psychiatrie rattaché au CHN CHU : (EMILAH).
Création d'un centre ressource régional en psychiatrie de la personne âgée.
Création d'un annuaire à destination des médecins.
Création des Cellules de Situations Complexes sur tout le territoire Projet Territorial en Santé Mentale.
Partenariat autour du travail et soin réhabilitation psychosociale avec les associations d'insertion du territoire de Besançon et Quingey.
<ul style="list-style-type: none"> - Accompagnement de la structure d'hébergement pour les personnes souffrant de troubles psychiques la Maison du Pré ; - Création et transformation de places ESMS EHPAD pour les personnes âgées souffrant de troubles psychiques au Larmont et Bellevaux ; - Création de places supplémentaires sur le dispositif expérimental Un Chez Soi d'Abord.
<ul style="list-style-type: none"> - Création de Groupe Entraide Mutuelle ruraux (ou antennes) : Morteau, Maiche et Baume les Dames, Valdahon ; - Création de Groupe Entraide Mutuelle adolescent jeune adulte.
Améliorer l'accès aux sports (formation + communication).
Renforcement de la filière urgences pédopsychiatriques via l'équipe de liaison.
Travail de développement de la paire aide.
Intégration des usagers sur des groupes de travail dans le Conseil Local en Santé Mentale du Gand Besançon sur les questions de la destigmatisation et de la prévention.
<ul style="list-style-type: none"> - Déploiement des nouveaux outils pédagogiques "Liberté et Convictions" dans le cadre de "Paroles en tête" ; - Informer sur la lutte de la radicalisation et créer un collectif départemental de réflexion.
Mise en place du dispositif de prévention de la récurrence crise suicidaire : Vigilans, équipe risque suicidaire.
Déploiement du dispositif Rés'ado et Paroles en tête sur l'ensemble du territoire.
Améliorer l'information sur les associations d'aide aux familles de proches souffrant de troubles psychiques.
Rendre lisible la possibilité d'un temps d'écoute 24H/24H.



Les actions en attente de priorisation

en attente
Travail de lien, recherche et pratique clinique à développer avec les centres hospitaliers spécialisés via les appels à projets de recherche pour les professions paramédicales.
Création d'offre de télémedecine.
Structuration de la filière de réhabilitation sociale : identification de lits d'hospitalisation complète, création de places Hôpital de Jour ,
Création d'une offre de soins de médiation transculturelle au CHU.
Améliorer le parcours enfants et adolescents des situations complexes ; - Création de places de répit ou d'accueil temporaire sur le Doubs ; - Renforcement de l'équipe mobile de pédopsychiatrie à destination des ESMS.
Finalisation de la filière de soins en addictologie avec ouverture de places HDJ (CHU) et lits d'hospitalisation complète (CHN).
Création d'une équipe de liaison adulte psychiatrie sur le secteur du CHI-CH.
Création d'une nouvelle offre de soins de premier recours adaptée aux personnes non communicantes ou ayant des troubles du comportement ne permettant pas un accès aux soins de ville.
Augmentation des lits de rupture pour les adultes en ESMS secteur CHN.
Création des CLSM sur tout le territoire PTSM.
Améliorer la gestion des urgences adultes sur le territoire.
Action de sensibilisation sur le bon usage des produits de santé, notamment des psychotropes, dans le cadre de la politique régionale du médicament.
Mise en place d'équipes de prévention pour les mineurs secteur Haut Doubs, lieu de proximité de consultations jeunes consommateurs.
Travail de précision et d'uniformisation des cotations médicales et paramédicales.
Création de postes médicaux partagés exercice ESMS/maison de santé et hospitaliers.
Mise en place de dispositifs de répit : - Création de lieux de répit pour mineurs ; - Pérennisation du dispositif département AHS FC "les samedis de répit" Trouble du spectre autistique,



Les actions prioritaires pour 2021

Cette année particulière a mis encore plus en lumière le besoin de soins psychiques pour la population, les situations de confinement ont exacerbé les problématiques intrafamiliales, accentué les décrochages scolaires et fragilisé des situations économiques. L'ARS a accompagné, en partie, les structures de soins pour répondre au plus vite à la crise. Ainsi le CHN, le CHU et le CHI ont obtenu des renforcements de temps de psychologue, de psychiatre. Toutefois les besoins restent importants et ont nécessité une révision du calendrier d'actions que nous vous présentons :

ACTION 2021

Augmentation de l'offre de prise en charge du psycho traumatisme.

Développement de « Pro famille » et autres programmes thérapeutiques à destination des patients en CMP.

Renforcement des CGI Haut Doubs Pontarlier et Morteau.

Création de soins dédiés pour les demandeurs d'asile et le public précaire, via la création de consultations avancées de psychiatre et psychologues au sein de la PASS, augmentation de l'offre de soins d'ethnopsychiatrie sur le Haut Doubs et le Jura.

Création de GEM TSA : validée par l'ARS en juin 2021.

Renforcement de l'Equipe Mobile Psychiatrie Personne Agée pour de la consultation avancée en maison de santé, résidence autonomie et EHPAD secteur CHN et CHU.

Création d'accueil de jour pour adulte et soutien aux aidants Maison d'Accueil Spécialisé CHN.

Travail en cours pour la création de nouvelles places de maisons relais sur les territoires ruraux ou d'hébergement inclusif, associant les soins.



Floréal

DÉPLOIEMENT D'UN GEM MULTISITES

BAUMES LES DAMES, VALDAHON, JEUNES ADULTES À BESANCON



ACTION PORTÉE PAR FLORÉAL ET SON GEM Ô JARDIN DE FLORÉAL.

Le Groupe d'Entraide Mutuelle (GEM) Ô Jardin de Floréal et Floréal, l'association qui le parraine ont mis en œuvre une action visant à créer un GEM Multisites. Ce GEM en est à la troisième et dernière phase de son déploiement. La première phase fut l'ouverture d'un accueil à Valdahon en septembre 2018, la seconde phase s'est déroulée à compter de décembre 2019 avec l'ouverture d'un accueil à Baume les Dames. La troisième et dernière phase a débuté le 18 mai 2021 avec l'ouverture d'un accueil pour jeunes adultes (18-25 ans) à Besançon.

Le GEM se définit comme un espace convivial accessible où des personnes se retrouvent. Elles mettent en œuvre un même projet de solidarité et d'entraide mutuelle, visant à lutter contre l'isolement. Ce GEM Multisites va devenir à moyen terme une association loi 1901 dont l'objectif exclusif est de favoriser des temps d'échanges, d'activités et de rencontres susceptibles de créer du lien et de l'entraide entre les adhérents.

Sa visée est bien le développement personnel, la création de liens conviviaux entre les participants et la communauté environnante. Le GEM accueille des personnes qu'une altération de santé mettent en difficulté d'insertion sociale, qu'elles se considèrent ou non en situation de handicap, qu'elles aient ou non choisi de faire reconnaître leur handicap.

En ce sens, la participation est une libre adhésion pour les personnes ayant une autonomie physique et psychique suffisante pour participer au GEM. Les objectifs visés sont aussi bien de proposer des activités comme supports, favorisant l'expression et la créativité de chacun, que de rompre l'isolement des personnes en essayant de restaurer et de maintenir les lieux sociaux, de redonner confiance en soi et apporter aux aidants familiaux un soutien indispensable.

Delphine Mesnier, Responsable.

Infos et contacts.

Valdahon : ouverture chaque mercredi à la maison des services, 5 place du Général de Gaulle. De 14 h à 16 h 30. Et un vendredi sur deux de 9h à 10h30.

Tél. 03 81 65 29 27.

Mail : fabienne.zamanski.chapuis@assofloreal.fr

Baume les Dames : ouverture chaque lundi de 14h à 16h, 8 B rue Bassenne.

Tél. 03 81 65 29 27.

Mail : fabienne.zamanski.chapuis@assofloreal.fr

Besançon : jeunes adultes uniquement (18-25 ans) : ouverture les mardis et jeudis de 10h à 12h et de 14h à 16h00.

Tél. 03 81 65 29 27.

Mail : marlene.degay@assofloreal.fr



CELLULES SITUATIONS COMPLEXES

Les Cellules de Situations Complexes

Un outil au service des professionnels pour le bénéfice des personnes accompagnées.

Les Cellules de Situations Complexes répondent aux besoins des professionnels du soin, du social, du médico-social, de l'habitat, de la justice, des associations de représentants d'utilisateurs et de tous les partenaires qui agissent pour le mieux-être des personnes en souffrance psychique.

En quoi consistent-elles ?

- « Coordination directe » à visée d'information et d'orientation. Il s'agit de donner un éclairage clinique de la situation et de proposer une orientation vers des acteurs du soin ou d'informer sur les dispositifs à solliciter.
- « Commission technique » à visée réflexive. Il s'agit de présenter des situations anonymement dans lesquelles la santé mentale semble constituer un aspect prépondérant, et pour lesquelles une instance pluridisciplinaire permet d'apporter des propositions de pistes d'action. Il s'agit d'apporter un soutien dans la construction de pistes de travail concertées et décloisonnées.
- « Synthèse » à visée d'opérationnalité. Il s'agit de regrouper l'ensemble des partenaires en place ou pouvant se situer pour créer un collectif d'intervention alliant soins, social, éducatif.
- « Rencontre Réseau Actif » à visée de transculturalité : Connaissance des acteurs, des dispositifs, des leviers d'actions et formations communes via des présentations de service ou des informations thématiques.

Pour quels types de situations puis-je solliciter le dispositif Cellule de Situations Complexes ?

- Suspicion de troubles psychiques ou troubles avérés pouvant expliquer en partie les difficultés que la personne rencontre,
- Situation qui concentre des difficultés de différents registres (soins, transport, insertion, ordre public...),
- Situation qui met en échec le fonctionnement habituel de travail entre les partenaires,
- Situation qui fait blocage par les canaux habituels du droit commun.

Comment solliciter le dispositif Cellule de Situations Complexes ?

En remplissant une feuille de saisine : disponible sur le site du CHN ou en contactant le Psychologue Coordonnateur.

Qui anime la Cellule de Situations Complexes ?

L'animation est assurée par des Psychologues Coordonnateurs :

Pour le secteur du Doubs Central :

Gilles ROLLAND

Tel : 07 88 29 99 40

Mail : gilles.rolland@ch-novillars.fr

Pour le secteur du Premier Plateau et Hauts Doubs :

Laetitia GROSPERRIN

Tel : 07 86 98 23 31

Mail : laetitia.grosperin@ch-novillars.fr

Pour le secteur du Grand Besançon :

Sylvia PANTALEO

Tel : 03 81 41 21 16

Mail : clsm@besancon.fr



EMILAH,

Equipe Mobile Intersectorielle de Liaison pour Adulte Handicapé en ESMS

Le pôle B du Centre Hospitalier de Novillars a porté un projet de création d'équipe mobile de liaison favorisant la continuité des parcours de vie des personnes handicapées résidant en établissements médico-sociaux et souffrant de troubles psychiques.

Ce projet fait suite au travail du Projet Territorial en Santé Mentale qui a permis de mettre en lumière la nécessaire collaboration entre le sanitaire et le médico-social pour limiter les ruptures de parcours.

Cette équipe a été financée dans le cadre d'un appel à projet 2020 sur le fond d'innovation de la psychiatrie. Le financement pour 3 ans va permettre d'expérimenter le dispositif avant, nous l'espérons, sa pérennisation et son renforcement. La plateforme santé mentale 25 travaille déjà avec l'ARS autonomie pour compléter le budget.

A ce jour, l'EMILAH est constituée d'une équipe de 3 IDE, qui a vocation à se rendre dans les structures ESMS adultes handicaps pour assurer le suivi des résidents ayant un parcours de soins de psychiatrie complexe, en articulation ou non avec des séjours de rupture au Calypso. Un temps médical est prévu mais encore non pourvu. Le pôle B a cependant mis à disposition de cette équipe un temps médical de coordination et de supervision.

L'objectif de cette équipe est d'accompagner les patients et résidents, ainsi que les équipes en difficultés au sein de leur structure d'hébergement et de vie. Mais aussi évaluer, soutenir et prévenir des situations à risque sur la base d'une coordination sanitaire et médico-sociale. L'EMILAH travaille à une montée en compétences des équipes éducatives pour permettre une meilleure compréhension de la symptomatologie et un repérage précoce des situations de décompensation,

L'EMILAH n'a pas vocation à assurer le suivi psychiatrique individuel du patient, mais elle coordonne le soin avec l'équipe du CMP ou de l'unité d'hospitalisation (lits de séjours de rupture au Calypso). Elle peut accompagner l'admission d'un patient en ESMS et participer à l'élaboration du projet de vie du futur résident.

L'EMILAH intervient en intersectoriel sur Besançon, le premier plateau, Doubs Central et Vallée de la Loue (secteurs CHN + CHU).

L'EMILAH intervient sur demande des professionnels, concernant des situations individuelles pour des personnes souffrant de troubles psychiques venant du secteur médico-social ou allant d'un lieu d'hospitalisation vers un lieu de vie.

Contact : du lundi au vendredi de 9h à 17h
Tél. 06 74 08 14 64 et 06 02 02 04 25
@ : emilah@ch-novillars.fr



EQUIPE MOBILE DE PSYCHIATRIE HAUT DOUBS



Le pôle de psychiatrie du Centre Hospitalier Intercommunal de Haute Comté met en place une équipe mobile et de liaison en psychiatrie adulte.

Les centres médico-psychologiques de Pontarlier et Morteau et les équipes du GrandVallier se préparent à une nouvelle activité d'équipe mobile et de liaison en psychiatrie adulte. L'objectif de cette équipe mobile sera de proposer aux différents acteurs du secteur social et sanitaire un éclairage psychiatrique sur une situation complexe, une aide au diagnostic ou un avis thérapeutique et si nécessaire de favoriser l'entrée d'un patient dans des soins psychiatriques. Ces actions viseront particulièrement un public en situation de précarité, n'ayant pas la capacité d'intégrer les filières de soins usuels.

A terme, l'objectif de cette équipe mobile est de pouvoir intervenir sur l'ensemble du secteur du Haut Doubs, actuellement couvert par le pôle de psychiatrie du CHI-HC, de Villers-le-Lac à Mouthe en passant par Pontarlier, Frasne et Levier.

Les axes de travail de cette équipe se feront :

- Avec les acteurs du secteur social, en lien avec la Cellule de Cas Complexes du Haut Doubs et les CCAS.
- Au sein du pôle de psychiatrie du CHI- HC pour les patients souffrant de troubles chroniques en rupture de suivi et de soins.

A terme, nous souhaiterions également travailler avec le réseau de médecine générale et proposer des consultations conjointes afin de dépister et traiter le plus précocement possible les troubles psychotiques émergents du jeune adulte.

Enfin, une évaluation des besoins des établissements et services médico-sociaux accueillant des personnes en situation de handicap psychique ou accueillant des usagers souffrant d'addiction est en cours, dans l'objectif de pouvoir développer l'activité de l'équipe mobile et l'étendre à ces publics.

Pour constituer cette équipe et permettre une pleine activité, le CHI- HC recrute deux infirmiers pour un temps partagé entre Centre Médico Psychologique et équipe mobile. Le Dr SAUVANAUD Florence est le médecin responsable de cette nouvelle équipe, avec une absence prévue de septembre 2021 à janvier 2022. Une nouvelle communication sur le dispositif de cette équipe mobile et ses capacités d'actions sera proposée au printemps 2022.

CONTACT CMP MORTEAU : 03 81 67 97 00 CMP PONTARLIER 03 81 38 58 78



Osons la psychiatrie citoyenne !



MAISON RELAIS APPARTEMENT INDIVIDUEL

L'extension de la maison-relais Les Capucines, 19 rue Hector Berlioz consiste en un ensemble de 7 logements individuels au sein d'un collectif partageant une même cage d'escaliers, dans le quartier Orchamps-Palente à Besançon. Un 8^{ème} logement est réservé pour des séjours temporaires (séjours d'essai dans le cadre de la procédure d'admission, séjours de rupture ou de répit...). 2 logements sont affectés à une utilisation professionnelle : espace collectif, local professionnel, logement de fonction.

Objectif de cette extension :

Permettre l'accès à un projet de logement individuel aux personnes présentant des fragilités sur le plan psychique, en proposant un bail de sous-location, ainsi qu'un accompagnement sur le plan éducatif, et un accès à des activités de groupe, en lien avec le milieu associatif (IAF et autres associations de proximité).

Pour qui ?

Destinée à l'accueil d'hommes ou de femmes seul(e)s, ou en couple, à faible niveau de ressources, souffrant d'isolement ou d'exclusion dont la situation sociale et psychologique compromet leur accès à un logement ordinaire. Ces personnes sont toutefois suffisamment autonomes pour assumer leur quotidien, ou si elles ne le sont pas, doivent pouvoir recourir au soutien d'un SAVS ou d'un SAMSAH.

Admission :

La personne doit se conformer à la procédure d'admission de la maison-relais qui prévoit un ou plusieurs séjours d'essai (logement réservé sur place à cet effet). L'entrée se fait sur prescription sociale. La demande de logement doit passer en commission du SIAO qui l'étudie et donne son avis.

Les missions

Comme à la maison-relais Les Capucines, l'accueil est sans durée limitée et peut se faire sur le temps nécessaire à la personne pour se reconstruire. L'accompagnement proposé doit permettre de trouver :

- Un rythme de vie régulier,
- Un environnement collectif porteur, qui conduit à rompre isolement et solitude, à retrouver une capacité à renouer des liens avec autrui, à se réadapter à la vie sociale et à développer sa capacité à assumer l'ensemble des actes liés à la vie quotidienne dans un logement privatif.

Les services

Le logement

De type T3, ils sont entièrement indépendants mais situés dans une même cage d'escaliers : ils permettent de préparer à une vie autonome dans des conditions réelles. Meublés et équipés d'une kitchenette. Le résident peut compléter l'aménagement avec son mobilier et ses biens personnels.

L'accompagnement vers l'autonomie

L'accompagnement vise à développer l'autonomie des résidents et à leur redonner confiance dans leurs capacités à faire. Ils sont soutenus dans une logique d'apprentissage ou réapprentissage des actes de la vie quotidienne (ménage, entretien du linge, cuisine, démarches administratives).

Les autres services

Espace collectif dans le local professionnel. Différentes activités peuvent y être organisées : ateliers thématiques (travailleur social), activités proposées par des bénévoles ou par un GEM, interventions thématiques de partenaires.

Un espace buanderie est également mis à disposition : machines à laver et sèche-linges. Les résidents peuvent également installer un lave-linge dans leur logement s'ils le souhaitent.

L'équipe

L'espace Berlioz est sous la responsabilité de la responsable de la maison-relais Les Capucines.

Au quotidien, présence d'un travailleur social auquel peut s'ajouter un stagiaire et/ou un service civique.

Le médecin psychiatre des IAF intervient dans la coordination du projet et des accompagnements (admission, suivi, synthèses). Des bénévoles peuvent également intervenir ponctuellement pour animer des activités ou proposer des sorties et des temps de convivialité.

Un travail en réseau est effectué avec les intervenants sociaux et autres professionnels du territoire.

Droits et devoirs

Un titre d'occupation est signé à l'entrée dans le logement. Il est accompagné du règlement de fonctionnement qui rappelle les règles du vivre ensemble et les conditions pour y parvenir.

Pour toute demande d'information et/ou d'admission : 03 81 88 90 30

Tous les matins de 9h à 12h et les lundi et mardi après-midi de 14h à 16h30



Osons la psychiatrie citoyenne !



PRÉSENTATION GEM BI-SITE MAÎCHE / MORTEAU – « COM'TOIS »

Le GEM (Groupe d'Entraide Mutuelle) bi-site « COM'TOIS » est un lieu d'accueil et de convivialité pour lutter contre l'isolement des personnes en souffrance psychique sur le secteur de Maîche/Morteau.

Ses objectifs :

- Offrir un espace d'accueil, de partage, de rencontre, à des personnes souffrant de solitude, d'inactivité ou ayant des difficultés de relation ;
- Améliorer leur qualité de vie avec une volonté d'ouverture sur l'extérieur dans une ambiance chaleureuse et conviviale ;
- Leur permettre, par des liens qu'elles pourront créer avec d'autres, de découvrir et de développer leurs capacités existentielles et relationnelles ;
- Redonner confiance aux personnes dans leur capacité à durer dans un agir ;
- Leur permettre de retrouver le plaisir, le goût de faire, et le désir de reprendre une activité régulière, ...
- Et les aider ainsi à trouver ou retrouver un sens à leur vie.

L'Esprit du GEM Com'Tois :

Les rencontres se déroulent dans la convivialité et le respect, avec un regard bienveillant et positif sur les personnes, en vue de leur croissance et de leur autonomie.

C'est un lieu d'écoute et d'échanges, de recherche d'informations et d'aide mutuelle, où chacun est appelé à recevoir mais aussi à donner, à participer à la construction collective pour un enrichissement de tous, ce qui est le contraire de l'assistanat.

Chacun est associé au choix et à l'organisation d'activités culturelles et de loisirs.

Il s'agit de « **d'être avec** », de « **faire avec** » et de « **vivre avec** », afin d'envisager une véritable réhabilitation sociale de la personne, en comblant le fossé entre le monde des exclus et celui des inclus.

Les activités

Activités de convivialité

Repas, jeux, sorties diverses, promenades, soirées, ...

Temps d'écoute

Entretiens individuels, réunions diverses, ...

Activités d'expression manuelle et artistique, culturelles et sportives

Un planning est diffusé chaque semaine proposant des activités diverses d'expression manuelle et artistique, culturelles et sportives : arts plastiques, pâtisserie, peinture, randonnée, lecture et écriture, théâtre, ...

Chaque membre participant peut s'inscrire à autant d'ateliers qu'il le souhaite.

Plannings des activités hebdomadaires disponibles sur demande.

L'équipe

Sur chaque lieu, les activités sont gérées et animées par une animatrice salariée, ainsi qu'une équipe de bénévoles.

Comment devenir adhérent au GEM

Prendre rendez-vous pour une visite-entretien avec un animateur et un participant ;

Faire un essai dans l'une des activités proposées ;

Être en accord avec les buts et l'esprit de l'association ;

Adhérer au fonctionnement de l'association ;

Chaque membre règle une cotisation de 35 € par an et une participation forfaitaire aux activités : 5 €/mois.

ACCUEIL EN JOURNÉE DE MAÏCHE :

22 rue Montalembert, 25120 Maîche / Tél. 07 72 77 52 47 / aj-maiche@lesinvitesaufestin.fr

Horaires des permanences d'accueil : Les lundis, mercredis et vendredis de 13h30 à 17h30 (En dehors de ces horaires, merci de prendre rendez-vous)

ACCUEIL EN JOURNÉE DE MORTEAU :

6 rue Barral, 25500 Morteau / Tél. 07 72 32 10 64 / mathilde.dutrieux@lesinvitesaufestin.fr

Horaires des permanences d'accueil : Les lundis et vendredis après-midi de 14h à 17h (En dehors de ces horaires, merci de prendre rendez-vous)

CONTRAT TERRITORIAL DE SANTE MENTALE DU DOUBS

Présentation des nouvelles structures inscrites dans le CTSM



Association
d'Hygiène Sociale
de Franche-Comté



DISPOSITIF D'APPUI PROTECTION ENFANCE / HANDICAP

Créé en 2020, le Dispositif d'Appui Protection de l'Enfance/Handicap du Doubs (DAPEH 25) est co-porté par l'AHS-FC et l'ADDSEA en étroite collaboration avec le Département du Doubs. Ce dispositif est autorisé et financé par l'ARS Bourgogne Franche Comté.

Le DAPEH 25 intervient auprès de jeunes en situation de handicap âgés de 0 à 21 ans, domiciliés dans le Doubs, accompagnés au titre de la prévention ou de la protection de l'enfance et relevant d'une situation complexe. Il est sollicité lorsque les pistes de réflexion/action entre les partenaires n'ont pas permis d'apporter des réponses satisfaisantes ou adaptées, engendrant un risque de rupture de parcours et d'aggravation de danger pour l'enfant. Le dispositif n'a pas vocation à intervenir sur une situation d'urgence ; il doit se situer en amont ou en aval des situations et processus de crise.

Le DAPEH 25 peut également être sollicité pour des interventions de prévention précoce auprès d'enfants en situation complexe ne disposant pas d'orientation vers un service ou un établissement médico-social, ou inconnus des services de protection de l'enfance mais dont la stabilité familiale présente des risques de rupture. De même, le DAPEH 25 peut être saisi directement par un service d'accueil familial hors protection de l'enfance.

L'équipe du DAPEH 25 intervient sur saisine d'un des deux Groupes Techniques d'Orientation (GTO) du Doubs (Besançon/Haut-Doubs et Montbéliard). Cette instance est co-animée par le Service Enfance famille (SEF) et la PJJ.

Elle intervient hors notification de la CDAPH et peut accompagner 10 à 15 jeunes simultanément pour une durée de 3 mois, renouvelable si nécessaire, après bilan et accord du GTO.

L'équipe du DAPEH 25 est composée des professionnels permanents AHS-FC et ADDSEA :

- Chef de Projet
- Médecin psychiatre (poste vacant)
- Psychologues
- Neuropsychologue
- Educateurs spécialisés

Les professionnels du dispositif proposent :

- Un accompagnement pluridisciplinaire direct auprès du jeune et de son entourage sur ses lieux de vie.
- Une coordination des actions (thérapeutiques, éducatives, pédagogiques...) avec les professionnels intervenants auprès du jeune et des préconisations d'évaluations et/ou suivis spécialisés en complément et en cohérence avec le projet du jeune.
- Des relais avec les structures de soin, les structures sociales et médico-sociales ou des professionnels libéraux pour des évaluations, suivis, hospitalisations, temps de répit...

Contacts : Mme CLERC-LABEAUNE Anne-Isabelle, Chef de Projet DAPEH 25

Adresse : 7 rue Lavoisier à BESANCON (25000)

Téléphone : 06-72-27-67-91

Courriel : dapeh25.aicl@ahs-fc.fr



UNITE DE REHABILITATION ET INTERVENTION PRECOCE TROUBLES SCHIZOPHRENIQUES

La pathologie schizophrénique est une pathologie psychiatrique dont l'évolution et le pronostic dépendent beaucoup de la précocité de la prise en charge, et de la prise en compte de la dimension fonctionnelle notamment cognitive.

Actuellement la durée de psychose non traitée est en moyenne d'un an et demi ; de multiples explications sont possibles à cela dont le déni, le vécu de stigmatisation et la difficulté d'accès aux soins. La prise en compte de la dimension fonctionnelle et l'évaluation cognitive font souvent l'objet d'un retard supplémentaire de prise en charge. Ceci engendre un risque d'évolution délétère de la maladie et la possible instauration d'un handicap, limitant l'accès à une insertion sociale satisfaisante et un cheminement personnel vers le rétablissement.

Par ailleurs les troubles cognitifs, que l'on observe dans la phase avancée de la maladie, sont souvent présents dès l'entrée dans la pathologie et peuvent s'accroître par la suite.

L'approche de la réhabilitation psychosociale comprenant bilan fonctionnel et cognitif, remédiation cognitive, prise en charge psychoéducative personnelle et familiale en association avec le traitement médicamenteux, présente une efficacité surtout lorsqu'elle est proposée tôt dans le parcours du patient avec la pathologie.

POPULATION CIBLE

- Patients âgés de 16 à 35 ans ;
- Patients avec un diagnostic de schizophrénie ou trouble schizoaffectif ou apparenté ;
- Patients pour lesquels existe un doute diagnostique autour d'une entrée dans une pathologie schizophrénique ;
- Patients stabilisés sur un plan symptomatique (ne se trouvant pas aux prises avec une phase aiguë importante de la pathologie).

ORIENTATION

- Médecins des centres hospitaliers, ou structures ambulatoires médicales ou médicosociales ;
- Médecins libéraux ;
- Personnes présentant une pathologie schizophrénique ou leurs familles.

MISSIONS

- Bilan pluridisciplinaire : évaluation psychiatrique (possible aide au diagnostic à l'aide du versant phénoménologique) neuropsychologique et bilan psychoéducatif ;
- Repérage des premières manifestations de la maladie et aide au diagnostic ;
- Intégration dans des programmes de remédiation cognitive groupaux ou individuels (à partir de 2021) ;
- Entretiens familiaux à visée psychoéducative (éducation thérapeutique pour les familles à partir de 2021) ;
- Interventions de Case Managers pour les situations les plus à risques et complexes (projet).

OBJECTIFS

- Limiter l'impact fonctionnel de la pathologie schizophrénique en proposant une évaluation cognitive précoce et une prise en charge des troubles éventuels.
- Limiter le vécu de stigmatisation, et favoriser l'acceptation de la pathologie et la connaissance de celle-ci.
- Soutenir les familles dans cette période d'entrée dans une pathologie psychiatrique de leur proche.
- Prévenir le vécu traumatique des premiers contacts avec la psychiatrie.
- Soutenir le passage entre pédopsychiatrie et psychiatrie adulte.

CONTACT Service de consultations de psychiatrie de l'adulte Hôpital Jean Minjot 03.81.21.93.18
eclerc@chu-besancon.fr

Vous êtes proche ou aidant d'une personne en souffrance psychique

Des associations sont là pour vous

Trouver du soutien

Se sentir compris



UNION NATIONALE DES AMIS ET FAMILLES DE PERSONNES

MALADES ET/OU HANDICAPÉES PSYCHIQUES

de bénévoles concernés par la maladie psychique d'un proche.

Ils sont formés pour venir en aide aux familles.

Dans le Doubs l'UNAFAM vous propose :

- Une permanence téléphonique d'ECOUTE pour les proches et les aidants :
Vous appelez le **03 81 53 68 56** et vous laissez vos coordonnées sur le répondeur.
Un(e) bénévole vous rappellera pour s'entretenir avec vous.
- Un accueil personnalisé en présentiel sur RDV
- Des cafés rencontres pour un temps d'échange convivial
- Des groupes de parole animés par une psychologue et un(e) bénévole de l'UNAFAM
- Des rencontres régulières avec les psychiatres des centres experts du CHU
- Des réunions thématiques en présence d'experts médicaux ou autres (dossier médical, succession, tutelle, dossier MDPH...)
- Des réunions d'information et de formation sur la maladie psychique
- Mail : 25@unafam.org – Site internet : www.unafam.org



ASSOCIATION DE MALADES ATTEINTS DE TROUBLES BIPOLAIRES ET DE LEURS PROCHES

Une antenne départementale dans le Doubs qui propose de soutenir les proches de malades bipolaires via

- Des groupes de parole,
- Des conférences débat,
- Des journées de formation pour les proches.

Contact de 10h à 12h du lundi au vendredi au : **07 66 81 49 70**

Sortir de l'isolement

Courriel : argos.2001.doubs@gmail.fr

Site internet www.argos2001.fr

Page Facebook [argos 2001 franche comte](https://www.facebook.com/argos2001franche.comte)



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 Maïche/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



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@dfa.fr

Pour les chefs d'entreprise, commerçants, agriculteurs

Solutions proposées au niveau national :



- **Cellule d'écoute et de soutien psychologique aux chefs d'entreprises 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 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/



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/>



25

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/>



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.

25

- **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.



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/>