



GUIDE

POUR PRENDRE SOIN DE SA

SANTÉ MENTALE

EN PÉRIODE DE CRISE SANITAIRE

La crise sanitaire que nous vivons peut engendrer un risque de dégradation de notre santé mentale et de celle de nos proches.

Si vous ressentez le besoin d'en parler, ce guide recense des ressources locales et permanences téléphoniques offrant un espace d'écoute.

Ce guide recense, de manière non-exhaustive, les ressources locales qui proposent une réponse immédiate et de première intention, à la détresse psychologique ressentie, dans ce contexte de crise sanitaire.

SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

TOUT PUBLIC



COVIDPSY33

0 800 71 08 90 / Lundi au vendredi 10h-17h

Plateforme téléphonique d'accompagnement psychologique et de réorientation vers les structures de proximité.

Pour le grand public et les professionnels libéraux. Appel gratuit. (Détresse, épuisement, isolement, culpabilité, anxiété, colère...)



Association Phénix et Paroles

05 56 02 24 01 / Mer. 18h30-20h, jeud. 18h-20h, sam. 16h-18h.

Accompagnement du lien, écoute bienveillante pour atténuer l'angoisse, le stress, la détresse, la solitude, les idées suicidaires.

Possibilité de laisser un message en laissant ses coordonnées et d'être rappelé.



01 40 44 46 45 / 12h-23h : L'association assure une permanence téléphonique via la plateforme nationale et grâce à ses accueils messagerie internet via le site de la fédération nationale SOS Suicide Phénix.



SOS Amitiés Bordeaux

05 56 44 22 22 / 7j/7, 24h/24

Accueil et écoute des personnes en souffrance, les aider à mettre des mots et à prendre du recul. Appels gratuits.

Service d'écoute web : <https://www.sos-amitie.org/>

PROFESSIONNELS



CUMP33-PRO

0 800 719 912 / lundi au vendredi 10h-18h

Soutien des professionnels de santé de 1^{er} et 2^e ligne (SAMU, réanimation, urgences, infectiologie...).

Mail : cumpaquitaine@ch-perrens.fr



Cellule d'écoute

05 57 57 55 90 / lundi au vendredi 9h-12h / 14h-17h

Écoute gratuite et confidentielle, créée par le Conseil régional, destinée aux dirigeants d'entreprises, d'associations, aux professions libérales, artisans, commerçants. Soutien et solutions ponctuelles psychologiques et techniques.

Mail : dirigeants-soutien-covid19@nouvelle-aquitaine.fr

SOUTIEN A LA PARENTALITÉ



La Parentèle

05 56 24 62 35 / Mardi, mercredi, vendredi et samedi après-midi de 14h à 17h 30.

Maintien de l'accueil physique durant la période du confinement, à destination de toutes les familles. Lutte contre l'isolement des familles, écoute bienveillante dans cette période particulière.



Pour tous : mardi, vendredi et samedi matin : 9h30-12h

Futurs parents et parents d'enfants de moins de 1 ans : jeudi matin 9h30-12h

En dehors de ces horaires : laparentele@mairie-bordeaux.fr (délai de 48h).

48, rue du Mirail, Bordeaux (Tram A, Bus 16 « Sainte Catherine »)



L'ARPE (Aide à la Relation Parents-Enfants)

05 56 94 34 34

L'ARPE propose écoute, aide et soutien pour des parents, enfants, adolescents, jeunes adultes rencontrant toute forme de difficultés familiales.

N° unique pour les familles : 05 56 94 34 34

L'ARPE accompagne aussi des professionnels de l'enfance et de la famille (institutions sociales, scolaires, associatives) dans les pratiques professionnelles liées à la parentalité ou à l'éducation.

N° unique pour les professionnels : 05 56 91 54 45

Entretiens confidentiels, gratuits et sur démarche volontaire, sur RDV du lundi au vendredi. Les personnes qui appellent sont invitées à laisser un message. Nous les rappelons dès que possible.

Email : larpe@agep.asso.fr

62, rue Belfort, Bordeaux (Tram A « Palais de Justice »)



Maison des familles

07 62 10 40 99 / 09 72 57 66 74

Espace de vie sociale, propose un accueil en journée à des familles désireuses de rencontrer l'autre, de rompre l'isolement en créant et faisant ensemble pour et avec les autres et le quartier.

107, rue Kleber, Bordeaux (Tram B et bus 5 « Saint Nicolas », Bus 20 « La Fontaine »)



CREAF (Centre Ressource pour l'Enfant et la Famille)

05 56 06 19 54

Association de thérapeutes diplômés d'orientation systémique dont la vocation est d'aider chacun (enfant, adulte, famille, couple) à mieux gérer les situations difficiles et les périodes de crise.

40, allées d'Orléans, App 104, Bordeaux (Tram A « Ste Catherine »)



Institut de la Parentalité

07 690 990 73

Permanences conseil téléphoniques gratuites pour les parents d'enfant(s) de moins de 12 ans. Ecoute et conseils de professionnels de l'enfance sur les difficultés du quotidien.

Informations sur <http://institut-parentalite.fr/>

JEUNES



Maison des adolescents

05 56 38 48 65 / Lundi au vendredi de 13h à 18h

Espace d'accueil, d'écoute pour jeune seul ou accompagné d'un ami, d'un proche, d'un parent... anonyme, gratuit et confidentiel et sans aucune autorisation préalable des parents.

Public : jeune 12 à 25 ans

Dans le contexte de re-confinement, la Maison des Adolescents de la Gironde reste ouverte aux horaires habituels. Entretiens proposés en distanciel (téléphone ou visio) ou en présentiel.

Par téléphone ou par mail : maisondesadolescents33@gmail.com

5, rue Duffour Dubergier Bordeaux (Tram A « Hôtel de ville »)



Pass Mirail

09 52 98 88 87 / Lundi au vendredi 14h-17h + lundi 18h-20h30. Accueil sans rdv.

Public : Jeunes de 18 à 25 ans en souffrance psychique. Lieu d'accueil libre, anonyme et gratuit.

8, rue du Mirail, Bordeaux (Tram A, Bus 16 « Sainte Catherine »)

VIOLENCES

Permanences d'accueil des associations bordelaises

info-violences-femmes.bordeaux.fr

TOUT PUBLIC



CAUVA (Centre d'Accueil d'Urgence des Victimes d'Agressions)

05 56 79 87 77 / Lundi au vendredi 9h-19h

Accueil et accompagnement pluridisciplinaire au plus près de l'événement traumatique, facilitation du parcours médico-judiciaire des victimes, orientation vers les professionnels de santé, de la justice et de l'action sociale, travail avec les services de soins sur les questions médico-légales.

cauva@chu-bordeaux.fr

Groupe hospitalier Pellegrin (Tram A « Saint Augustin », Bus 41 arrêt « Jacquet »)



Bureau d'aide aux victimes du commissariat de Bordeaux

05 57 85 74 97

victime-bordeaux@interieur.gouv.fr



Barreau solidaire

05 57 77 40 71 / 7j/7, 24h/24

Conseil et accompagnement des victimes de violences intrafamiliales par des avocats bordelais. Service d'urgence gratuit.

FEMMES

Violences Femmes Info

39 19 / Lundi au vendredi 9h-22h

Accueil, écoute, information, orientation des femmes victimes de violence, leur entourage et les professionnels concernés

Point info femmes Mériadeck

Du lundi au vendredi, de 9h à 13h

Accueil et information pour les victimes de violences et les témoins, géré par le CIDFF, animé par plusieurs associations bordelaises
Centre commercial Mériadeck, deuxième étage - pointinfofemmes@cidff-gironde.fr

CACIS (Centre Accueil Consultation Information Sexualité)

05 56 39 11 69 / Permanence téléphonique du lundi au vendredi 10h-12h / 13h-17h

Pour prendre rendez-vous, pour un suivi avec un travailleur social, une consultation médicale ou pour organiser une intervention extérieure, n'hésitez pas à nous contacter par mail ou par téléphone.

Mail : association.cacis@alicepro.fr

Maison d'Ella

06 31 05 85 78 ou 05 57 09 25 77

Consultations maintenues en présentiel ou en visio

Lundi : 9h-12h / Mardi : 9h-13h et 14h-17h / Jeudi : 14h-17h

Mail : maisondella33@gmail.com

381, Boulevard du Président Wilson, Bordeaux (Bus 9, 29 « arrêt Carnot ». Tram D « barrière du médoc »).

Maison des femmes

05 56 51 30 95 / Accueil téléphonique du lundi au vendredi de 10h à 18h

Mail : maison.des.femmes@wanadoo.fr / Chat : www.commentonsaime.fr (lundi au samedi de 10h à 21h)

FAMILLES

Enfance en danger

119 - 7jours/7 et 24h/24

Ecoute, assistance, information et orientation des personnes confrontées à des situations de maltraitance à enfants. Appel gratuit.

+ Formulaire de signalement en ligne : <https://www.allo119.gouv.fr/>

Planning familial 33

05 56 44 00 04

Permanence téléphonique : lundi au vendredi de 9h à 17h

Permanences d'accueil anonymes et gratuites :

Les lundis de 18h à 20h : sur rendez-vous au local, 19, rue Eugène Leroy à Bordeaux

Les mercredis de 14h à 18h sur Zoom : <https://us02web.zoom.us/j/88096526352>

Les vendredis de 10h à 13h sur Zoom : <https://us02web.zoom.us/j/85857678428>

planningfamilial33@gmail.com

CIDFF (Centre Information sur les Droits des Femmes et des Familles)

05 56 44 30 30

informations juridiques

Permanence téléphonique du lundi au vendredi : 9h-12h / 14h-17h (sauf mardi AM)

Mail : cidff.gironde@orange.fr