

1 Repérer et comprendre

En contact avec des personnes présentant des difficultés telles que :
du mal être, de l'agressivité, des idées suicidaires, de l'agitation, un délire...

Vous pouvez avoir le sentiment parfois de ne pas ou ne plus être en capacité de vous mettre à la disposition de l'autre.

La souffrance psychique est :

un ensemble de manifestations possibles
isolement, ruptures, conduites à risques, addictions...
mais aussi des ressentis
abandons, insécurité, épuisement, dévalorisation, angoisses...

Elle survient lorsque la personne a épuisé ses ressources personnelles d'adaptation à la situation.

La personne se sent alors incapable de se projeter dans l'avenir, elle perd ses capacités à utiliser ses liens sociaux, ses compétences, elle éprouve une solitude affective, sociale, relationnelle.

Cette souffrance psychique peut être liée à des déterminants :

Psychosociaux : comme le chômage, une rupture, un deuil

L'histoire de la personne : comme des traumatismes dans l'enfance

Des troubles mentaux avérés : comme des psychoses, des troubles de la personnalité, un syndrome dépressif.

Il n'est pas toujours facile ou possible de soutenir seul une personne en souffrance, vous-même pouvez être épuisé.

N'hésitez pas dans tous les cas à vous appuyer sur le réseau local.

2 Aider et orienter

Face à une personne en difficulté ou en souffrance psychique :

Que faire ?

Prendre le temps d'écouter et établir avec elle un climat de confiance

Reconnaître sa souffrance et ne pas la banaliser

Faire savoir à la personne que vous vous souciez d'elle

Aider la personne à verbaliser sa souffrance et à exprimer ses émotions

Rétablir du lien : famille, amis, voisins, collègues de travail, médecin traitant...

Recentrer la personne sur ses capacités

Chercher de l'aide pour la personne en souffrance et pour vous-même

Maintenir avec elle un contact téléphonique ou physique, selon la situation.

Les professionnels du réseau de La Rochelle peuvent vous aider à :

Trouver une solution avec vous et la personne

Orienter la personne vers un accueil ou un service adapté à la situation

Recevoir la personne en souffrance

En cas d'urgence :
La Police : 17
Les Pompiers : 18 d'un fixe
112 d'un portable
Le Samu : 15
Sans abri : 115

MEMO

L'assistante sociale de votre quartier :

3 Enfance, adolescence

Vous pouvez contacter ou orienter vers :

Les médecins généralistes, les spécialistes libéraux : psychiatres, psychologues (de votre réseau ou de la personne).

Consultations de Protection Maternelle et Infantile : du Conseil général de la Charente Maritime **05 17 83 44 82**.

L'assistante sociale de secteur : renseignements au **05 46 31 70 00**.

Les acteurs de l'éducation Nationale : enseignants, non enseignants, médecins, psychologues, assistants sociaux, infirmiers.

Des services d'accueil, d'écoute et de prévention

Maison Des Adolescents et des jeunes adultes 17 : **05 46 50 01 49**, 5 Ter av. Président J. F. Kennedy 17000 La Rochelle. Accueil des jeunes, des parents, des familles et des professionnels sur RDV. Gratuit. www.maisondesadolescents17.fr

Service De Santé Universitaire : **05 46 45 84 46**, 44 avenue Albert Einstein, 17000 La Rochelle. Consultations gratuites pour les étudiants de l'université, de l'EIGSI et de Sup de Co. Soins, écoute, soutien psychologique, accompagnement social. Gestion du stress, des addictions : acupuncture, relaxation, nutrition, gynécologie, contraception, médecine générale.

Des services d'accueil, d'évaluation et de soins

C.M.P.E. : Consultation Médico Psychologique pour l'Enfant : **05 46 45 69 58**, Groupe Hospitalier La Rochelle-Ré-Aunis, rue du Dr Schweitzer, 17019 La Rochelle. Accueil des jeunes de 0 à 11 ans révolus.

C.A.M.P.S. : Centre d'Action Médico Social Précoce **05 46 45 69 72**, Groupe Hospitalier La Rochelle-Ré-Aunis, rue du Dr Schweitzer, 17019 La Rochelle. Prise en charge des mères en difficulté pendant leur grossesse et autour de la naissance, des enfants de 0 à 6 ans présentant des difficultés ou retards dans leur développement, des enfants de 0 à 6 ans présentant des troubles du spectre autistique.

C.M.P. Eldorado : Centre Médico Psychologique **05 16 49 40 30**, Intersecteur Adolescents de Psychiatrie du Groupe Hospitalier La Rochelle-Ré-Aunis, rue de Beauregard, 17000 La Rochelle. Consultations médicales spécialisées, consultations psychologiques et entretiens infirmiers pour les jeunes de 12 à 18 ans accompagnés d'un parent ou d'un représentant légal.

C.M.P.P. : Centre Médico Psycho Pédagogique, **05 46 41 07 46**, 34 place de Verdun, 17000 La Rochelle. Accueil, diagnostics, soins ambulatoires en individuel, famille ou groupes spécialisés (0/20ans) par des pédopsychiatres, psychologues, psychomotriciens, orthophonistes et psychopédagogues (Prise en charge 100% sécurité sociale).

Antenne Marans et Surgères contact CMPP La Rochelle.
Réseau Deuil Orphelins 17 groupe de jeunes endeuillés/orphelins. Groupe de parole adultes endeuillés/orphelins. Ecoute téléphonique par un spécialiste du deuil.

Des numéros d'écoute

Fil Santé Jeunes : **0800 235 236**
Mal à la vie, pouvoir en parler. Ecoute anonyme et gratuite, tous les jours de 8h à 24h.

Enfance maltraitée : **119**.

4 Vieillesse, Handicap

Vous pouvez contacter ou orienter vers :

Les médecins généralistes, les spécialistes libéraux : psychiatres, psychologues (de votre réseau ou de la personne).

L'assistante sociale de secteur : renseignements au **05 46 31 70 00**

Des services d'information et d'orientation

A.P.F. France HANDICAP : **05 46 30 46 60**
33, avenue des Amériques - Les Minimes, 17000 La Rochelle. Délégation territoriale 17 / 79. Accueil, écoute, information et orientation pour les personnes en situation de handicap moteur avec ou sans troubles associés et leur famille.

Service des retraités C.L.I.C. : Centre Local d'Information et de Coordination **05 46 28 35 35**
11 rue Bletterie, 17000 La Rochelle. Lieu d'accueil, d'écoute, d'animation, de soutien, d'information, d'orientation et de coordination pour les retraités rochelais de plus de 60 ans. Ouvert le lundi AM de 13h30 à 17h, mardi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h.

M.D.P.H. : Maison Départementale des Personnes Handicapées
Numéro vert : **0800 15 22 15**.
61 av. de Jéricho 17000 La Rochelle. Ouvert de 9h à 12h30 et de 14h30 à 17h. Information, accueil et conseil, aide à la définition du projet de vie, accompagnement, médiation, mise en œuvre du droit à la compensation du handicap.

Point Info Handicap du Centre Communal d'Action Sociale : **05 46 35 21 44**
31 rue Amelot, 17000 La Rochelle. Point d'accueil et d'information pour les personnes en situation de handicap et leur famille. Ouvert de 8h à 17h sans interruption.

Des services de soins

Centre Médico Psychologique Psychogériatrique du Groupe Hospitalier La Rochelle-Ré-Aunis. **05 46 45 89 74**, Centre de Soins pour Personnes Agées - BP 519 - 17022 La Rochelle CEDEX 1. Prise en charge des troubles psychiatriques et anxio dépressifs apparaissant après 65 ans.

C.M.P. : Centre Médico Psychologique du Groupe Hospitalier La Rochelle-Ré-Aunis.

Secteur 1 : C.M.P le Sémaphore, **05 46 45 60 70**, Centre Hospitalier Marius Lacroix, 208 rue Marius Lacroix, 17022 La Rochelle.

Secteur 2 : C.M.P le Bélem, **05 46 28 10 65**, 7 allée des Combes, 17440 Aytré.

Mal être, détresse, souffrance psychique, santé mentale...

Repérer et comprendre

Comment aider ?

Vers qui orienter ?

La Rochelle