

**CRISE SANITAIRE – SANTE MENTALE**

**MEMENTO DES CONTACTS UTILES**

Pour la population générale

* 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 : 0 800 130 000, 7J/7 24h/24.
* Numéro national « SOS Confinement » : écoute, soutien, information et orientation des personnes fragilisées par le confinement : 0800 19 00 00. 7J/7, de 9H à 21H.
* Numéro d’urgence (CHRU) en cas de besoin d’aide pour une personne en souffrance psychique : 03.81.66.80.13 et mail : [psychiatrie-urgences@chu-besancon.fr](mailto:psychiatrie-urgences@chu-besancon.fr)
* 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’information fiables, trouver de l’aide et du soutien : <https://www.stopblues.fr/detente/covid-19>

Pour les proches et aidants des malades psychiques

* 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 : 01.42.63.03.03

Contact UNAFAM sur Besançon 03.81.53.68.56

* ARGOS 2001 : un lieu de parole et d’écoute pour les proches et personnes souffrant de troubles bipolaires tel : 06.76.43.29.46

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

* Cellule d’écoute nationale mise en place par l’AGEFIPH : 0800 11 10 09 (9h à 18h). A noter qu’une réponse locale peut être apportée.
* Site internet : plateforme solidaire handicap : [https://solidaires-handicaps.fr](https://solidaires-handicaps.fr/)

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.

Pour les parents

* Numéro national « allo parents confinés » de la Fédération nationale des Écoles des parents et des éducateurs 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: 0 805 382 300,  
  du lundi au samedi de 10h à 13h et de 14h à 20h.

Pour les étudiants

* Bureau d’Aide Psychologique Universitaire (BAPU) au sein du CMPP BRIED rue Chifflet de Besançon : 03.81.81.19.67
* Service Universitaire en Prévention et Promotion de la Santé (SUMPPS) à Besançon : une psychologue reçoit sur demande les étudiants. 03.81.66.61.30
* Consultations de psychologue ouvertes aux étudiants à la Maison de l’adolescent de l’Aire Urbaine, sur le site de Belfort : 03.84.57.43.10
* Un guide pour « prendre soin de sa santé psychique » (production IREPS/ARS BFC) :



Pour les chefs d’entreprise, commerçants :

* Cellule d’écoute et de soutien psychologique aux entrepreneurs en souffrance psychologique par l’association APESA :

Numéro vert national : 08.05.65.50.50, 7J/7 de 8h à 20h.

Numéro local (Besançon) : 03.81.25.25.25

* CUMP : travaux en cours pour engager une démarche « d’aller vers », par maraudes auprès des commerçants.

Deux équipes mobiles interviennent dans le Doubs auprès de publics ciblés :

* Equipe mobile prévention précarité : intervention auprès du public en situation de grande précarité, en rupture ou refus de soins psychiatriques : 03.81.40.38.05
* Equipe mobile psychiatrique de la personne âgée (alternative à l’hospitalisation psychiatrique, maintien dans le lieu de vie) : 03.81.60.58.23

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

*Non diffusable auprès de la population générale*

* Les cellules des cas complexes en santé mentale (postes de coordonnateurs pourvus par des psychologues) : à disposition des professionnels de santé démunis face à l’accompagnement d’une personne semblant souffrir de troubles psychiques.

Secteur Grand Besançon :

Sylvia PANTALEO Tel : 03 81 41 21 16 Mail : [clsm@besancon.fr](mailto:clsm@besancon.fr)

Pour le secteur du Premier Plateau et Hauts Doubs :

Axelle BOURGEOIS Tel : 07 86 98 23 31 Mail : [axelle.bourgeois@ch-novillars.fr](mailto:axelle.bourgeois@ch-novillars.fr)

Haut-Doubs secteur CHI et Doubs Central secteur CHN :

Gilles ROLLAND Tel : 07 88 29 99 40 Mail : [gilles.rolland@ch-novillars.fr](mailto:gilles.rolland@ch-novillars.fr)

* L’équipe mobile de prévention du risque suicidaire du CHRU : orientation des patients par le service des urgences psychiatriques. 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 » du CH de Dole: lorsqu’une personne a été hospitalisée pour 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). Mail [chs.vigilans@chsjura.fr](mailto:chs.vigilans@chsjura.fr)

**Pour aller plus loin**

Sites internet

* [Covid-19-prendre-soin-de-sa-sante-mentale-pendant-l-epidemie](https://www.santepubliquefrance.fr/maladies-et-traumatismes/maladies-et-infections-respiratoires/infection-a-coronavirus/articles/covid-19-prendre-soin-de-sa-sante-mentale-pendant-l-epidemie)
* <https://www.psycom.org/comprendre/la-sante-mentale/sante-mentale-et-covid/>