

RESSOURCES EN SANTE MENTALE

DEPRESSION

Téléphone et aide en ligne	Stop Blues : outil de e-santé (application mobile)
Site internet	<p>France dépression : www.france-depression.org</p> <p>Depression info : www.depression-infos.fr</p> <p>Info dépression : www.info-depression.fr</p> <p>La santé mentale et les jeunes : www.epsykoi.com</p> <p>Info spécifiques sur la bipolarité : www.argos2001.fr; www.troubles-bipolaires.com; www.bipolaritefrance.com; troubles bipolaires web.pdf</p>
Livres d'auto aide	<p><i>Guide d'autoaide soins TCC pour la dépression</i> : Bilsker et Paterson, 2^{ème} édition Simon Fraser University</p> <p><i>La dépression, comment s'en sortir</i> : Dr Christine Mirabel-Sarron, Editions Odile Jacob</p> <p><i>Changez vos émotions, changez votre vie</i> : Dennis Greenberger et Christine Padesky, thierry Soucar Editeur</p> <p><i>Surmonter la faible estime de soi</i> : Mélanie Fenneil, Editions Dunod</p> <p><i>Mieux vivre avec un trouble bipolaire, comment le reconnaître et le traiter</i> : Christine Mirabel-Sarron, Editions Dunod</p>
Livres d'information	<p><i>La dépression en savoir plus pour en sortir</i> : https://www.unafam.org/sites/default/files/fichiers-joints/06-2023/INPES%20guide%20d%C3%A9pression_1.pdf</p> <p>Livret sur les troubles dépressifs du Psycom : www.psycom.org</p> <p>Livret sur les troubles bipolaires du Psycom : www.psycom.org</p> <p>Apprendre à vivre avec des troubles bipolaires : https://www.unafam.org/recherche?search_api_fulltext=troubles+bipolaires</p> <p><i>Encore vivant</i> : Souchon p., Edition du Rouergue</p> <p><i>Vivre avec un maniaco-dépressif</i> : Gay Christian, Editions Hachette littérature</p>
Autres ressources utiles : des lignes d'écoute	<p>Lignes strictement bénévoles et ne permettent pas d'accéder à des soins professionnels. Elles ne sont pas en mesure d'intervenir en cas de risque de passage à l'acte.</p> <p>SOS Amitié : 09 72 39 40 50</p> <p>Suicide Ecoute : 01 45 39 40 00</p> <p>SOS Suicide Phénix : 01 40 44 46 45</p>

TROUBLES PSYCHOTIQUES

Téléphone et aide en ligne	TIPP outil numérique e-santé pour les jeunes : https://www.santementale.fr/2008/06/le-programme-tipp/
Site internet	<p>Collectif schizophrénie : www.collectif-schizophrenies.com, www.unafam.org</p> <p>La santé mentale et les jeunes : www.epsykoi.com</p> <p>Réseau français sur l'entente de voix (Rev France) : www.revfrance.org</p> <p>Le premier épisode psychotique : www.ateliers-rehab.ch</p> <p>Reprendre sa vie en main : https://ateliers-rehab.ch/kits-brochures/ Kit qui propose des astuces pratiques pour gagner la maîtrise de ses vulnérabilités, avancer dans son rétablissement et promouvoir</p>
Livres d'auto aide	<p><i>Mieux vivre avec la schizophrénie</i> : Anne Victoire ROUSSELET, Editions Dunod</p> <p><i>La schizophrénie, mieux comprendre la maladie et mieux aider la personne</i> , guide pour s'aider soi-même : Jean Louis Monestès, Editions Odile Jacob</p>
Livres d'information	<p><i>Livret sur la schizophrénie</i> du Psycom : https://www.psycom.org/comprendre/la-sante-mentale/les-troubles-psy/troubles-schizophreniques</p> <p><i>Les troubles schizophréniques, Vivre et comprendre</i> : David Gourion et Anne Gut-Fayand, Editions ellipses</p> <p><i>Obscure clarté : Schizophrénia</i> – Livre témoignage de Florent Babillote, Editions Laius</p> <p><i>Vivre avec la schizophrénie, un nouveau regard sur l'avenir</i> : https://www.unafam.org/recherche?search_api_fulltext=vivre+avec+la+schizophr%C3%A9nie</p>

TROUBLES ANXIEUX

Téléphone et aide en ligne	Respirelax+ : outil numérique de e-santé, application mobile Mind : outil numérique de e-santé, application mobile 08 Victimes : 01 47 83 42 08 numéro national d'aide aux victimes
Site internet	Informations spécifiques et actualités sur l'anxiété : www.anxiete.fr , www.epsykoi.com Info-trauma (trouble de stress post-traumatique) : www.info-trauma.org , site qui a pour vocation de vous donner de l'information sur le traumatisme psychique que vous soyez victime, proche de victimes ou professionnel France Victimes (trouble de stress post-traumatique) : www.france-victimes.fr/index.php AFTOC (Association Française de personnes souffrant de Troubles Obsessionnels et Compulsifs) : www.aftoc.org
Livres d'auto aide	<i>Soigner le stress et l'anxiété par soi-même</i> : Dr Dominique Servant, Editions Odile Jacob <i>Surmontez vos peurs – Vaincre le trouble panique et l'agoraphobie</i> : Dr Jean Luc Emery, Editions Odile Jacob
Livres d'information	<i>Plus serein, le stress et l'équilibre intérieur, un abécédaire</i> : Dr Dominique Servant, Editions Odile Jacob <i>Je dépasse mes peurs et angoisses</i> : Christophe André et Muzo , Editions Points poche <i>Livret sur les troubles anxieté et phobiques</i> du Psycom : www.psycom.org

BURN OUT

Téléphone et aide en ligne	Grow : application mobile Pranabreath : respirer, méditer : application mobile Trill : plateforme pour s'exprimer librement
Site internet	AFBO, première association française d'aide aux victimes de burn out : https://asso-franceburnout.fr/ Epuisement professionnel, de la détection à la prévention, auto-évaluation : https://burnout.carsat-centreouest.fr/ Site d'information, évaluation personnelle et d'aide pour la prévention de l'épuisement professionnel : https://noburnout.ch/ Le site ressources du burn out : https://burnout-pro.com/
Livres d'auto aide	<i>Se reconstruire après un burn-out</i> : Sabine Bataille, Editions Dunod Le Burn-out pour les Nuls de Marie Pezé, Editions Pour les Nuls Prévenir et soigner le burn-out pour les Nuls, Editions Pour les Nuls Burn-out : le détecter et le prévenir : catherine Vasey, Editions Jouvence

NUMEROS D'URGENCE

☎ 15
SAMU

Pour obtenir l'intervention d'une équipe médicale lors d'une situation de détresse vitale, ainsi que pour être redirigé vers un organisme de soins.

☎ 17
POLICE SECOURS

Pour signaler une infraction qui nécessite l'intervention immédiate de la police.

☎ 18
SAPEURS-POMPIERS

Pour signaler une situation de péril ou un accident concernant des biens ou des personnes et obtenir leur intervention rapide.

☎ 112
NUMÉRO D'URGENCE EUROPÉEN

Si vous êtes victime ou témoin d'un accident dans un pays de l'Union Européenne.

LES NUMÉROS D'URGENCE À CONNAÎTRE

GRATUITS ET JOIGNABLES
7J/7 ET 24H/24.

FÉDÉRATION
FRANÇAISE
DES TÉLÉCOMS

114

NUMÉRO D'URGENCE POUR LES PERSONNES SOURDES ET MALENTENDANTES

Accessible par visioconférence, tchat, SMS et fax pour contacter le 15, 17 et 18. Application "Urgence 114" disponible sur iOS et Android.

NON AU HARCÈLEMENT

Numéro d'appel national

3020



☎ 3117

Pour signaler par téléphone une situation suspecte, dangereuse ou d'une agression dans le bus, métro, RER, en gare ou à bord d'un train.

☎ 39 19

Chantage, humiliation, injures, coups... Les femmes victimes de violences peuvent contacter le 3919. Gratuit et anonyme, ce numéro de téléphone est accessible de 9h à 19h du lundi au samedi.

☎ 119

Numéro d'urgence dédié aux enfants en danger, victimes de violences physiques ou psychologiques.

31 117

Pour signaler par SMS une situation suspecte, dangereuse ou d'une agression dans le bus, métro, RER, en gare ou à bord d'un train.

☎ 115

Numéro du SAMU Social, vient en aide aux personnes sans abri et en grande difficulté sociale.

☎ 116 000

Numéro d'urgence en cas de disparition d'enfants, il a pour mission d'écouter et soutenir les familles d'enfants disparus.



3114

NUMERO NATIONAL DE PREVENTION DU SUICIDE

Ce numéro permet une prise en charge sanitaire des personnes ayant des idées suicidaires, depuis les premières idées de mort jusqu'à la crise suicidaire.