

L'Orspere-Samdarra, observatoire national sur les thématiques de santé mentale et vulnérabilités, est dirigé par Halima Zeroug-Vial, médecin psychiatre. L'équipe pluridisciplinaire travaille sur les problématiques qui lient santé mentale et questions sociales.

04.37.91.53.90 | orspere-samdarra@ch-le-vinatier.fr
www.orspere-samdarra.com


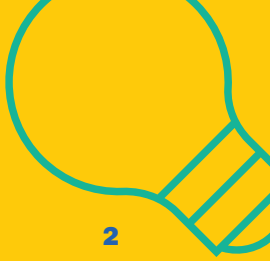



Mieux comprendre la santé mentale, des repères pour agir

Guide pratique sur la santé mentale pour les personnes en situation de précarité ou de migration

Réalisé par l'Orspere-Samdarra





La santé mentale	2
Qu'est-ce que c'est ?	2
Quelles situations peuvent entraîner un mal-être en santé mentale ?	3
Quels genres de problèmes de santé mentale peut-on avoir ?	4
Comment être accompagné en santé mentale en France ?	7
Qui peut m'aider ?	7
Le système de soins et les différentes structures qui peuvent faire soutien	8
Quelles difficultés je peux rencontrer pour voir un psychologue ou un psychiatre ?	10
Que faire en cas d'urgence psychiatrique ?	10
Et avec le soignant, comment cela va se passer ?	10
Comment cela va se passer ?	10
Raconter ma vie à un inconnu ?	11
Le médecin ou le psychiatre me prescrit des médicaments	12
Je ne parle pas français	12
Comment prendre soin de ma santé mentale ?	13
Qu'est-ce que je peux faire pour aller bien ?	14
Des exercices pratiques à essayer	15
Des dispositifs spécifiques	16
Pour mes enfants et adolescents	16
Et pour les femmes ?	16
Autres dispositifs spécifiques	17
Ressources complémentaires	17

Au cours de votre parcours ou à votre arrivée en France, les difficultés auxquelles vous êtes confronté peuvent avoir des effets importants sur votre santé mentale. Il est, par exemple, possible que vous vous sentiez déprimé, perdu, seul, stressé, que vous ne réussissiez plus à vous détendre, que vous ressentiez différents symptômes qui ne sont parfois pas faciles à comprendre et qui peuvent même vous faire peur.

Éprouver ces sentiments, ces symptômes ou un mal-être est souvent problématique dans la vie quotidienne. Toutefois, ces ressentis sont des réactions normales qui surviennent lorsque l'on fait face à des situations difficiles : Il est important de retenir que ces ressentis sont causés par les situations dans lesquelles les personnes se trouvent et ne sont donc pas directement liées

aux personnes elles-mêmes.

Ce guide a été créé pour vous aider à mieux comprendre ce qu'est la santé mentale et comment fonctionne l'accès aux soins en France. Vous y trouverez des témoignages de personnes exilées en France.

Ce guide peut aussi être un support pour parler de santé mentale : n'hésitez pas à l'amener avec vous chez le médecin, à en parler avec un travailleur social, à vos amis, vos colocataires, la famille qui vous accueille... Vous trouverez des informations et ressources complémentaires sur le site internet de l'Orspere-Samdarra : www.orspere-samdarra.com

Pour présenter ce document à une personne francophone, vous pouvez lui montrer ce paragraphe explicatif :

Ce guide est un outil à destination des personnes en situation de précarité ou migration. Il a pour objectif d'expliquer ce qu'est la santé mentale et le fonctionnement des dispositifs de soins en France. Vous pouvez retrouver une version en français de ce document à : www.orspere-samdarra.com

Un imagier à la fin de ce guide peut faciliter la communication avec les personnes allophones.

La santé mentale



Qu'est-ce que c'est ?

Les **représentations** de la santé mentale sont différentes selon les pays, les cultures, les personnes : il est donc difficile de proposer une définition unique. Vous pourrez entendre différents termes qui s'y rapportent : « **santé psychologique** », « **santé psychique** », « **santé mentale** », « **santé de l'esprit** », « **santé de la tête** », ou « **santé de l'âme** ». Globalement, cela concerne ce qui se passe dans notre tête, notre esprit, nos pensées. Toutefois, même s'il s'agit de la « santé de notre tête », notre santé mentale est très influencée par notre environnement.

La santé mentale fait partie de notre santé. Il s'agit de la possibilité de se sentir bien avec soi-même et avec les autres. Une bonne santé mentale, ce n'est pas uniquement l'absence de maladie : ce n'est pas parce que je ne suis pas malade que je me sens bien. Et je peux être considéré comme étant malade par d'autres et me sentir bien !

Par ailleurs, notre santé mentale n'est pas figée : ce n'est pas parce que je vais mal aujourd'hui que j'irai mal tout le temps. La santé mentale évolue en fonction de ce qu'il se passe dans la vie, de l'environnement dans lequel on évolue...

● « Symptôme » ? « Maladie » ?

Le **symptôme** est un signe qui peut être la manifestation d'une maladie ou de son évolution. Par exemple, la toux peut être l'un des symptômes de la grippe. Pour la santé mentale, des « mauvais rêves » ou des cauchemars récurrents, peuvent être des symptômes du psychotraumatisme (ce terme sera expliqué plus loin).

Le **maladie** est un changement négatif de notre état de santé, un trouble du fonctionnement de notre corps.

Pour la santé mentale comme pour la santé physique, il y a des symptômes et des maladies, mais il y a aussi des solutions et des remèdes qui permettent d'aller mieux.

● C'est « tabou » ?

En France, le fait de ressentir un mal-être en santé mentale est un sujet qui peut être abordé avec les professionnels qui vous accompagnent sans crainte de répercussions négatives.

OMAR
RÉFUGIÉ,
EXPLIQUE :

« Personnellement ça m'angoissait de parler, en fait je ne parlais pas de tout avec le médecin. Surtout avec le psychiatre je ne parlais pas trop... Pour par-

ler de santé mentale, il y a une chose qui est vraiment difficile : c'est la peur. Déjà, avec tout le système, avec tout ce qu'on a vécu là-bas au pays, déjà c'est difficile... Pour retrouver la confiance c'est un peu... tu as peur : peut-être que ce

que tu vas dire au médecin ça va tourner mal pour toi ? Il faudrait vraiment dire aux gens que vous êtes ici en France [...]. Quand vous allez chez le médecin, il ne faut pas avoir peur, c'est pour votre bien. »

Pourtant de nombreuses personnes ont du mal à comprendre et à admettre qu'elles souffrent même si cela peut arriver à tout le monde, et que, comme c'est le cas pour les maladies physiques, des solutions existent.

En France, cela est courant de se confier à des professionnels de santé si on ne va pas bien, si on a des symptômes, si on souffre... Parler du mal-être en santé mentale avec les professionnels qui vous accompagnent ne doit pas faire peur, ils pourront vous aider ou sauront vous conseiller.

Mes problèmes de santé mentale peuvent-ils avoir un impact sur l'obtention de mes papiers ?

Vos informations médicales ne seront pas transmises à l'Ofpra ou à la CNDA, sauf si vous le demandez. Dans certains cas, les démarches pourront être adaptées pour que

ce soit plus facile pour vous. Aussi, les personnes ayant des soucis de santé ou de santé mentale importants non pris en charge dans leurs pays peuvent demander un titre de séjour pour soins en France.

Quelles situations peuvent entraîner un mal-être en santé mentale ?

L'exil et la migration confrontent les personnes à de nombreux événements et situations difficiles, notamment au vu de ce qu'elles ont pu vivre dans leur pays d'origine, sur la route migratoire pour rejoindre l'Europe, ainsi qu'en France, comme par exemple :

- les violences vécues dans le pays d'origine, sur la route, en France;
- le manque du pays et des proches, l'inquiétude pour la famille et les amis restés au pays;
- le fait de vivre dans des conditions précaires : ne pas avoir d'argent, ne pas avoir facilement accès à un logement, à de la nourriture, être dans un hébergement collectif...;
- le sentiment d'être seul;
- la barrière de la langue, les incompréhensions ou les différences culturelles;
- la demande d'asile, qui implique de revenir sur des événements difficiles et qui met en doute la parole de la personne exilée qui peut ne pas être « crue »;
- l'attente et l'incertitude pour l'avenir : Est-ce que je vais avoir des papiers ? Que va-t-il se passer pour moi ?;
- l'incompréhension du système administratif dans lequel on se trouve, qui peut être complexe et la difficulté pour faire des démarches (par exemple auprès de Pôle emploi, de l'assurance maladie...);
- l'impossibilité de travailler en raison des procédures, l'ennui;
- le fait de ne pas savoir à qui s'adresser quand on a un problème, le manque d'accès à l'information;
- la difficulté à apprendre la langue, à trouver un logement, du travail....

Ces situations peuvent avoir un impact négatif sur la santé mentale. Lorsque l'on est dans une situation compliquée (administrative, sociale, juridique), **il est normal que cela nous fasse souffrir, d'avoir des symptômes, de se sentir perdu, car la situation est difficile.** Ce sont souvent des souffrances passagères qui peuvent s'apaiser.

Quels genres de problèmes de santé mentale peut-on avoir ?

Qu'est-ce qu'on peut ressentir concrètement ?

Face à ces événements qui font souffrir, nous pouvons donc avoir différents ressentis et symptômes, comme par exemple :

- avoir envie de ne rien faire, se sentir vide, triste;
- se sentir angoissé, stressé, toujours en alerte (par exemple, en sursautant au moindre bruit);
- se sentir isolé/seul;
- repenser et revivre très souvent des événements passés (flashbacks);
- avoir des problèmes de sommeil : ne pas arriver à dormir, faire des cauchemars, dormir beaucoup et être toujours fatigué;
- avoir des problèmes d'alimentation : ne plus avoir d'appétit, avoir faim tout le temps;
- avoir des difficultés pour se concentrer, des problèmes de mémoire, pour se repérer dans le temps, dans l'espace;
- se mettre en danger;
- boire beaucoup d'alcool, prendre de la drogue;
- ressentir des douleurs physiques persistantes et inexpliquées: douleurs dans la poitrine, le dos, l'estomac, des maux de tête;
- se replier sur soi, se sentir détaché des autres;
- se sentir inutile, se sous-estimer;
- le sentiment d'être bloqué, qu'il n'y a pas de solution;
- avoir peur, ne plus avoir envie ou ne plus pouvoir sortir de chez soi;
- avoir des excès de colère, être impulsif, nerveux, irritable, agressif;
- se sentir persécuté, suivi, avoir peur et se méfier des autres;
- avoir des idées négatives, ne plus avoir goût à la vie;
- entendre des voix;
- voir des choses irréelles;
- entendre des bruits;
- avoir le sentiment d'être étranger à soi-même, détaché de son corps, de son environnement, d'être un observateur extérieur de sa vie;
- avoir envie de se suicider.

Certains de ces **symptômes** peuvent venir de **causes physiques ou mentales** : il est parfois difficile de savoir d'où vient le « problème », quelles sont les causes de ces symptômes. Vous pouvez, par exemple, avoir mal au ventre parce que vous avez un problème digestif (cause physique), mais cela peut aussi être parce que vous êtes stressé (cause psychologique). Il est donc important de prendre en compte ces deux possibilités.

Ces symptômes et sentiments peuvent inquiéter car on ne les comprend pas, on ne les a jamais ressentis auparavant ou on ne se reconnaît pas. On peut aussi avoir peur de ressentir cela toute sa vie.

PIERRE RÉFUGIÉ, ÉVOQUE SON EXPÉRIENCE :

« En réalité c'est que... vu que je n'avais pas d'activité, je n'avais pas d'amis, je ne parlais pas la langue... je n'avais plus d'appétit, je n'arrivais plus à m'alimenter ! Physiquement j'ai commencé à me dégrader et pendant la nuit je faisais des cauchemars... »

et je me retrouvais dans la rue en train de me promener ! Mais, ce n'était pas moi quoi ! Moi je me voyais normal, mais les gens autour de moi disaient : "Mais il a pété un câble le mec !" »

SEYDOU DEMANDEUR D'ASILE, EXPLIQUE :

« Je ne dormais pas, j'avais accumulé

beaucoup de manque de sommeil, ce qui a commencé à me donner des maux de tête. À un moment je voyais un peu des choses que je n'arrivais pas à définir et à comprendre. Et ça commençait à me stresser, comme si j'étais à la porte de la folie... »



Suite à des événements difficiles, les réactions et symptômes peuvent être **différents selon les personnes**. Ils peuvent aussi avoir lieu à divers moments (pendant la procédure d'asile, à l'obtention des papiers) et être de durées variées.

Certaines périodes sont plus « à risque » pour la santé mentale : ce sont notamment les périodes de changements importants. La rédaction du récit de demande d'asile ; l'obtention ou le refus du

statut de réfugié ; l'obtention d'un appartement ; l'agrandissement de la famille... Différentes situations peuvent bousculer votre équilibre et donc vous faire souffrir.

Ressentir un mal-être en santé mentale est un véritable sujet : **vous avez le droit de dire que vous n'allez pas bien et d'en parler.**

La santé mentale concerne tout le monde. Vous n'êtes pas le seul à ressentir ce genre de symptômes. Chaque personne au cours de sa vie fait face à des situations difficiles et est susceptible de ressentir un mal-être. Ce sont bien souvent des symptômes

passagers qui vont s'estomper avec le temps et/ou un accompagnement. **En fonction de la durée (notamment si les symptômes perdurent), de leur importance, de leur impact sur votre vie, vous pouvez être accompagné pour vous sentir mieux.**

Des problématiques de santé mentale fréquentes

Parmi les problématiques de santé mentale les plus courantes chez les personnes exilées, il y a notamment :

● Le psychotraumatisme

Lorsqu'on a vécu ou été témoin d'un ou plusieurs événements difficiles (blessures, torture, emprisonnement, menaces, viols, morts de personnes proches...) qui nous ont fait extrêmement peur et nous ont fait souffrir et face auxquels nous nous sommes sentis impuissants, nous pouvons avoir du mal à les « digérer », à les intégrer et à vivre avec ce « choc psychique ».

Cela se manifeste, par exemple, par le fait qu'on a du mal à oublier ce qui est arrivé : les images de l'évènement reviennent sans cesse, sans qu'on le veuille, comme si on revivait l'évènement. On peut également faire des **cauchemars**, des « mauvais rêves », avoir des problèmes de sommeil. Pour essayer d'oublier, il est courant d'éviter tout ce qui peut rappeler l'évènement : ne plus prendre le métro si on y a été agressé, ne plus vouloir voir la mer lorsque l'on a fait la traversée en bateau. On peut également être très agité et tendu, tout le temps en état d'alerte, sursauter, être irritable et se mettre en colère facilement, comme si l'évènement allait se reproduire. Certaines

personnes peuvent aussi se sentir déconnectées de leurs sentiments ou d'elles-mêmes, comme si elles étaient dans le brouillard.

Face à des chocs psychiques (des menaces, des accidents, des violences, l'expérience de la guerre), tout le monde peut ressentir ce genre de symptômes, cela est normal. Lorsqu'ils perdurent, il est nécessaire d'être accompagné par des professionnels de santé. Les symptômes peuvent être épuisants et faire peur, mais différentes solutions qui montrent de bons résultats existent pour traiter le psychotraumatisme.

● Le stress

C'est une réaction normale lorsqu'on fait face à des épreuves, des situations difficiles. Quand il y a beaucoup de stress, on peut ressentir des symptômes physiques comme des maux de tête, des douleurs musculaires, des vertiges, des nausées, des troubles du sommeil, une fatigue intense, des troubles de l'alimentation.

● L'anxiété et les troubles anxieux

L'anxiété est une émotion d'inquiétude, d'angoisse, ressentie par tout le monde. C'est l'attente, plus ou moins consciente, d'un danger ou d'un problème à venir. Lorsque ce sentiment se répète, s'installe dans la durée, est envahissant ou affecte notre qualité de vie, un accompagnement peut-être nécessaire.

● La dépression

La dépression fait qu'on se sent triste, vide, fatigué, qu'on n'a pas envie et pas d'énergie pour faire des choses, même les activités qu'on préfère. On peut avoir des idées négatives, se sentir seul, se sentir nul, se dire que la vie n'a pas de sens. Souvent cela s'accompagne par le fait de ne pas bien manger, de ne pas bien dormir. La dépression est une souffrance très courante qui peut toucher n'importe qui et pour laquelle des professionnels peuvent vous aider.

● Les addictions

On peut devenir dépendant à de nombreuses substances, légales ou illégales en France : l'alcool, le tabac, le cannabis, les médicaments... Lorsqu'on en consomme régulièrement, on peut commencer à désinvestir d'autres activités (par exemple, en arrêtant d'aller voir ses amis, de faire du sport, de se faire à manger...) et passer de plus en plus de temps et d'énergie à consommer des substances, aussi parce qu'on ne se sent pas bien lorsqu'on n'en consomme pas.



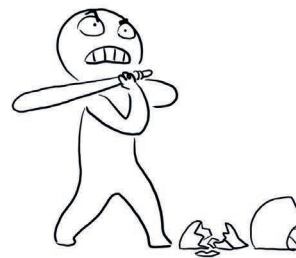
(RESSASSER)



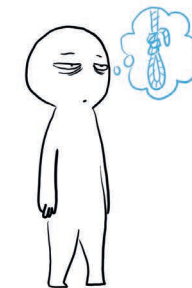
(INSOMNIE)



(APATHIE)



(VIOLENCE)



(SUICIDAIRE)



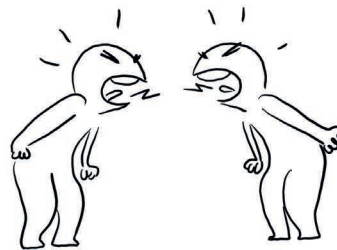
(DÉSORIENTATION)



(ADDICTIONS)



(COLÈRE)



(DISPUTES)

Nous avons essayé ici d'illustrer plusieurs symptômes que vous pouvez ressentir.

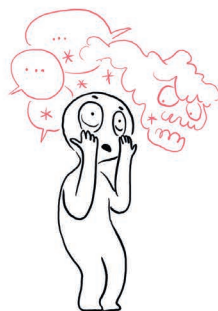
N'hésitez pas à utiliser ces images lors des consultations avec le soignant.



(MAUX)



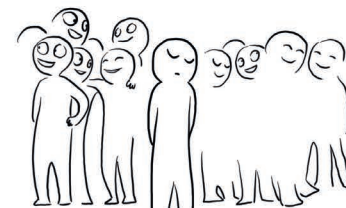
(ÉPUISEMENT)



(HALLUCINATIONS)



(PARANOÏA)



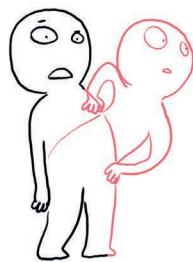
(ISOLEMENT)



(ENURESIE)



(IDÉES NOÏRES)



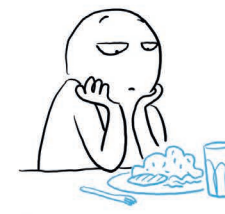
(DÉTACHEMENT)



(APPRENTISSAGE)



(TRISTESSE)



(TROUBLE DE L'ALIMENTATION)

HASSAN
RÉFUGIÉ,
TÉMOIGNE :

« Moi je bois de l'alcool, après je dors.

Si je ne bois pas d'alcool, je ne dors pas, toutes les nuits je bouge beaucoup, ce n'est pas bon. C'est vraiment très compliqué. C'est pour oublier les problèmes, mais ça ne fait rien, le lendemain c'est la même chose. »

On peut ressentir un désir parfois très fort de consommer et avoir du mal à contrôler sa consommation ou à s'empêcher de consommer, même si cela a des conséquences négatives sur notre vie et même si on souhaite arrêter. De nombreux services spécialisés existent, notamment les centres d'accueil et d'accompagnement à la réduction des risques pour usagers de drogues (Caarud) et les centres de soins d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA), ou votre **médecin traitant** peut vous accompagner dans l'arrêt de votre consommation (y compris pour les substances illégales), sans que cela vous crée des problèmes judiciaires.

● Des troubles psychiatriques

Il existe aussi des **troubles durables** qui peuvent avoir des conséquences plus importantes sur la vie des personnes. Il s'agit, par exemple, de la schizophrénie, des troubles bipolaires, de l'autisme. Pour ces troubles aussi, un accompagnement et un traitement adaptés permettent de mieux vivre avec les symptômes.

Face à toutes ces difficultés, il existe des solutions et des professionnels pour vous aider. N'hésitez pas à en parler.

Comment être accompagné en santé mentale en France ?

Qui peut m'aider ?

Si les amis, la famille, les compatriotes peuvent être un soutien, l'aide d'un professionnel est complémentaire et peut être nécessaire. Parler de votre santé mentale peut vous aider à aller mieux ! Beaucoup de personnes consultent des psychologues et des psychiatres en France, ceci est très courant et il n'y a pas à en avoir honte. Si vous n'avez pas envie d'aller directement chez un spécialiste de la santé mentale, vous pouvez en parler avec les personnes qui vous accompagnent déjà, par exemple :

● Le travailleur social, l'assistante sociale

Ils ne sont pas dans le domaine médical, mais apportent bien souvent un soutien important en santé mentale. Ils pourront vous aider à accéder aux soins, vous dire comment cela fonctionne autour de votre lieu de vie et vous orienter au mieux en fonction de vos besoins.

● Les infirmiers

Ils peuvent parfois intervenir dans les centres d'hébergement. Ils sont présents dans les hôpitaux et les lieux de soin et peuvent être vos premiers interlocuteurs. Ils ont une bonne connaissance des problématiques de santé mentale et pourront vous accompagner.

● Le médecin généraliste

Le médecin que vous choisissez peut devenir votre « **médecin traitant** ». N'hésitez pas à lui parler de ce que vous ressentez : il pourra vous donner un traitement pour apaiser les symptômes si cela semble nécessaire ou vous orienter vers un professionnel de santé mentale.

Le médecin traitant est un médecin qui est déclaré à l'assurance maladie comme le médecin qui vous suit habituellement et qui connaît votre situation.



En France, des professionnels **s'occupent spécifiquement de la santé mentale**, ce sont les psychologues et les psychiatres :

● Les psychologues

Ils assurent un soutien psychologique par des entretiens basés sur l'échange et la parole, avec différents outils et méthodes. Ce ne sont pas des médecins et ils ne peuvent donc pas prescrire de médicaments. Ils peuvent exercer dans des structures rattachées à l'hôpital ou **en libéral**, dans des associations ou d'autres dispositifs (par exemple à la mission locale, à l'école....). Lorsqu'ils exercent en libéral, ils ne sont pas remboursés par l'assurance maladie (la consultation sera donc généralement payante).

● Les psychiatres

Ce sont des médecins qui ont choisi de se spécialiser en psychiatrie pour traiter et prévenir les troubles psychiatriques. Ils peuvent prescrire des médicaments et des hospitalisations, et certains proposent également des **psychothérapies**. Ils travaillent majoritairement à l'hôpital et en libéral. Les consultations en libéral sont remboursées par l'assurance maladie, vous n'aurez donc a priori rien à payer.

Les psychologues et les psychiatres peuvent proposer des « **psychothérapies** » : vous pourrez échanger avec le professionnel sur vos sentiments, ce qui vous préoccupe, votre vécu et chercher ensemble les manières d'améliorer la situation.

Les professionnels en libéral exercent à leur compte dans des cabinets en ville ou en clinique. Pour les psychiatres, les frais sont pris en charge par la sécurité sociale.



Le système de soins et les différentes structures qui peuvent faire soutien

L'assurance maladie

En France, chaque personne en situation régulière sans moyens financiers peut accéder à des soins de santé et de santé mentale sans payer, grâce à un système appelé « **assurance maladie** » pour lequel participent les citoyens qui travaillent.

Pour en bénéficier, il faut que vous ayez fait un dossier auprès de la caisse primaire d'assurance maladie (CPAM) : vous aurez alors une « **carte vitale** » ou une **attestation** que vous devrez présenter à chaque rendez-vous médical. Si vous êtes en situation irrégulière, vous pouvez bénéficier de l'aide médicale d'État (AME) pour vous soigner chez un médecin généraliste ou spécialiste, ou à l'hôpital. C'est aussi l'assurance maladie qui gère ce dispositif. Vous aurez une carte AME mais pas une carte vitale. Vous aurez des droits plus restreints.

Carte vitale et attestation : elles contiennent différentes informations : votre identité et celle de vos enfants de moins de 16 ans, votre numéro d'assurance maladie, ainsi que vos droits à l'assurance maladie. Elle ne contient pas d'informations sur votre état de santé ou ce qu'il se passe dans les consultations avec les médecins.



Le système de soins

En France, le lieu qui regroupe la majeure partie de l'offre de soins en santé mentale est l'hôpital (général ou spécialisé en psychiatrie), auquel différentes structures de santé sont rattachées.

En dehors de l'hôpital, il y a aussi de nombreux psychologues et psychiatres qui travaillent dans des **cabinets privés, en libéral**. Vous pouvez trouver la liste des psychiatres libéraux sur l'annuaire santé du site internet www.ameli.fr.

Aussi, en fonction des territoires, vous pouvez parfois trouver des psychologues et psychiatres dans les structures sociales, ainsi que des structures spécialisées.

N'hésitez pas à vous rapprocher des associations locales, des travailleurs sociaux, de votre médecin, pour savoir comment cela fonctionne concrètement dans votre région ou votre ville.

Je veux voir un psychologue/un psychiatre

SERVICES DE L'HÔPITAL

Centres médico-psychologiques (CMP)

Ils permettent de consulter un professionnel de santé mentale (psychiatres, psychologues, infirmiers)

« Je n'ai pas de droits ouverts. » « Je n'arrive pas à accéder aux soins au CMP. » « J'ai des conditions de vie précaires, des difficultés financières. »
Il existe des services spécialisés pour les personnes en situation de précarité. Plusieurs travaillent avec des personnes concernées par la migration.

Les équipes mobiles psychiatrie précarité (EMPP)

Les équipes sont composées de psychologues, psychiatres, infirmiers et d'assistants sociaux. Elles se déplacent dans les lieux de vie, proposent parfois des permanences dans des foyers, dans la rue, dans

les squats ou reçoivent, en entretien, dans leurs locaux.
**Permanences d'accès
aux soins de santé
psychiatriques**

Les équipes proposent un accompagnement vers une prise en charge médicale, psychologique ou sociale.

Les urgences : en cas d'urgence appelez les pompiers au ☎️ 18.

EN LIBERAL, À LEUR CABINET

Psychologue libéral

Ils ne sont pas remboursés par l'assurance maladie, les consultations sont donc généralement payantes. Certaines complémentaires santé (mutuelles) peuvent rembourser une partie des frais.

Psychiatre libéral

Les consultations sont remboursées par l'assurance maladie. Certains psychiatres libéraux peuvent demander plus d'argent, mais si vous avez la protection universelle maladie (Puma) ou l'aide médicale d'État (AME), les consultations sont théoriquement gratuites.

STRUCTURES SOCIALES

Il peut y avoir des consultations gratuites de psychologues et psychiatres dans des centres sociaux, dans des centres communaux d'action sociale (CCAS), à l'école, à la mission locale, dans les services d'accompagnement pour personnes victimes de violences.

STRUCTURES SPECIALISEES

Consultations transculturelles, spécialisées dans la prise en charge de personnes concernées par la migration.

Il y en a, par exemple, à Nantes, à Bobigny, à Avicennes et à Lyon.

Centres régionaux psychotrauma (CRP) : Ils accompagnent les personnes ayant vécu des traumatismes : à Lyon, Tours, Lille, Toulouse, Paris, Bobigny, Strasbourg, Nice, Dijon, Poitiers, Bordeaux.

Quelques structures sont spécialisées pour les personnes en situation de migration et de précarité ou ayant vécu des traumatismes extrêmes, par exemple :

- **Paris :** *Le Comede, Primo Levi, le Centre Minkowska, le Chêne et l'hibiscus, Parcours d'Exil*
- **Rennes :** *Le réseau Louis Guilloux*
- **Montpellier :** *Le Centre Frantz Fanon*
- **Lyon :** *Le centre Essor*
- **Marseille :** *le centre Osiris*
- **St Etienne :** *le Comede*
- **Strasbourg :** *Parole sans frontières.*
- **À Bordeaux :** *l'Association Accompagnement psychologique et médiation interculturelle (AMI)*
- **Dans les centres d'accueil de soins et d'orientation (CASO) de Médecins du Monde dans plusieurs villes**
- **Au Havre :** *Terra psy*

Quelles difficultés je peux rencontrer pour voir un psychologue ou un psychiatre ?

● Dans la réalité, l'accès aux soins peut être difficile :

- les délais d'attente pour avoir un premier rendez-vous peuvent être très longs ;
- l'accès à des interprètes professionnels est parfois compliqué ;
- certains professionnels peuvent refuser de vous recevoir. Si cette situation se produit en raison du type de couverture maladie dont vous disposez (par exemple l'AME), du fait de votre origine ou de votre orientation sexuelle, cela s'appelle de la **discrimination**. En France, cette pratique est interdite et punie par la loi. Vous pouvez dénoncer ces refus de soins notamment au Défenseur des droits (par téléphone, par courrier et en ligne), mais aussi à l'Ordre des médecins et à la caisse primaire d'assurance maladie (CPAM).

Défenseur des droits
09 69 39 00 00
www.defenseurdesdroits.fr

N'hésitez pas à vous rapprocher des associations locales, et ne vous découragez pas : il suffit parfois de peu de choses pour que cela fonctionne.

Que faire en cas d'urgence psychiatrique ?

● Une urgence psychiatrique peut être :

- une souffrance insupportable qui donne envie de ne plus vivre, de se faire du mal, voire de se suicider ;
- un sentiment de rage ou de colère tellement envahissant qu'on a l'impression de perdre le contrôle, et qui donne l'impression qu'on peut faire du mal aux autres, voire tuer quelqu'un.



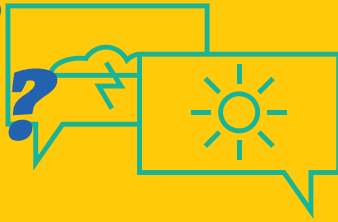
Quel que soit le lieu où l'on habite, il existe toujours un service d'urgence. Il peut être rattaché à l'hôpital général, ou directement à l'hôpital psychiatrique. Si vous allez très mal, ou que vous êtes avec quelqu'un qui va très mal, et que vous n'avez pas d'autre solution d'aide évidente, vous pouvez vous rendre aux urgences ou appeler les pompiers (en composant le 📞 **18**). Les urgences sont ouvertes 24 h/24 et sont accessibles à tout le monde, quelle que soit la situation administrative des personnes.

Lorsqu'une personne est dangereuse pour elle ou pour autrui, ne restez pas seul avec elle et appelez les pompiers 📞 **18** qui sauront comment vous aider. Parfois, un médecin peut décider de l'hospitaliser pour qu'elle soit soignée même si elle n'est pas d'accord pour cela.

Par ailleurs, sachez que le numéro de téléphone 📞 **112** est accessible dans tous les pays européens depuis un téléphone portable pour les urgences médicales, les infractions, les situations de péril. Le 📞 **114** est accessible par SMS pour les personnes sourdes ou malentendantes.

Ces numéros de téléphone sont accessibles gratuitement même sans crédit téléphonique.

Et avec le soignant ?



Comment cela va se passer ?

Le soignant va discuter avec vous de ce qui vous pose problème et sur ce qui pourrait être fait pour aller mieux. Il ne va pas trouver les solutions à votre place, mais va vous aider, par un questionnement extérieur et par sa connaissance de la santé mentale, à élargir vos possibilités et à trouver vous-même les ressources nécessaires. Parfois le professionnel peut utiliser des supports pour faciliter l'échange : les dessins, la musique...

N'hésitez pas à parler de votre situation sociale ou juridique au soignant (de préciser, par exemple, si vous vivez dans la rue, si vous êtes dans une colocation nombreuse, si vous n'avez pas d'argent...). Il est important que vous lui transmettiez ces informations pour qu'il puisse comprendre au mieux votre situation et vous proposer des solutions les plus adaptées possibles.

● En individuel, en groupe, en famille et en couple

En plus des consultations individuelles, il existe des séances de groupes organisées dans certaines structures. Les discussions avec les participants, dans un cadre sécurisant, peuvent permettre d'échanger autour de problématiques communes et de chercher ensemble des solutions pour se sentir mieux. Les thérapies peuvent également être proposées en famille ou pour les couples.

● Combien de temps dure une consultation ?

Cela dépend des professionnels, mais généralement les consultations durent entre 30 minutes et 1 heure. Cela peut durer plus longtemps lorsque c'est une consultation familiale.

● À quelle fréquence j'y vais ?

Combien de temps cela va durer ?

Les rendez-vous peuvent avoir lieu tous les 15 jours, tous les mois, ou un peu plus, selon ce qui paraît le plus adapté et selon les possibilités du professionnel. Le suivi peut être court et être mis en place seulement pour 2 ou 3 séances, et parfois durer plusieurs années ; là aussi cela dépend de vos besoins et vos envies.

VOUS AVEZ DES DROITS !

- Il est possible de changer de soignant.
- La relation patient-soignant doit être une relation consentie ; si vous n'avez pas confiance, ou pas envie de parler de certaines choses, il n'y a pas d'obligation.

i

Raconter ma vie à un inconnu ?

Parler de moi à quelqu'un que je ne connais pas, c'est bizarre...

Le fait d'être face à face avec une personne qu'on ne connaît pas, de raconter des choses personnelles et intimes peut sembler étrange. Les questions posées peuvent alors être ressenties comme une intrusion, une indiscretion. Même si cela vous semble bizarre, c'est bien d'essayer, de ne pas vous décourager dès le premier entretien ! Souvent, c'est surtout le lien de confiance et la bienveillance qui vont permettre d'entrer dans le soin : il faut que vous vous sentiez à l'aise avec le professionnel qui vous reçoit.

SAFIA
EN SITUATION
DE PRÉCARITÉ,
EXPLIQUE :

« En fait moi je préfère raconter ma vie à une personne de confiance, quelqu'un

qui va rien dire qui va pas juger, une personne neutre en fait. ... »

Si vous ne vous sentez pas à l'aise avec la personne, cela ne veut pas dire pour autant que les entretiens psychologiques ne sont pas faits pour vous. Ce n'est peut-être juste pas le bon moment, ou pas la personne qui vous convient : n'hésitez pas à réessayer.

Si le premier entretien vous inquiète, vous pouvez demander au travailleur social ou à un ami de vous accompagner si cela vous rassure.

Je n'ai pas confiance...

Les soignants **sont soumis au « secret professionnel »**, ils ne peuvent pas partager des informations qui vous concernent sans votre accord, ni avec les intervenants sociaux, ni avec les administrations (préfecture, Ofpra, CNDA), ni avec la police. Lorsqu'un interprète professionnel est présent lors de l'entretien pour traduire vos échanges avec le soignant, celui-ci est également soumis au secret professionnel. **N'hésitez pas à en reparler au début de la consultation si cela vous inquiète.**

Secret professionnel : ce que vous dites ne peut pas être répété sans votre accord à qui que ce soit.



Qu'est-ce que je dois lui dire ? Est-ce que je dois tout lui dire ?

La personne qui vous reçoit est un professionnel de la santé mentale, elle a l'habitude d'entendre des choses intimes, il ne faut donc pas avoir peur ou honte de dire les choses. Ce n'est pas grave si vous ne savez pas quoi lui dire, elle va vous accompagner, vous poser des questions... Toutefois, **vous n'avez aucune obligation ! Vous n'êtes pas obligé de répondre aux questions et vous pouvez parler avec elle uniquement de ce que vous souhaitez.**

ESHETE RÉFUGIÉ, TÉMOIGNE DE SON EXPÉRIENCE :

« En fait on a besoin de quelqu'un ! Ce n'est pas seulement le médicament, moi je trouve qu'il faut

communiquer avec les gens... c'est un soulagement ! Par exemple si je ne suis pas bien, je parle avec vous et je suis très content, j'oublie tous les problèmes! Si je reste soit dans la rue, soit dans la

chambre, si je communique avec personne... c'est normal je deviens fou ! Il faut communiquer ! On a besoin de quelqu'un qui nous aide qui nous soutient. »

Cet espace de parole est votre espace, que vous pouvez utiliser comme vous le souhaitez.

Le médecin ou le psychiatre me prescrit des médicaments

Il existe différents médicaments pour aider à surmonter des problèmes de santé mentale, ils peuvent être prescrits pour quelques temps pour apaiser les symptômes lorsqu'ils prennent trop de place dans votre vie. C'est par exemple le cas lorsque l'on n'arrive plus à dormir ou lorsqu'on a des idées noires.

Ce n'est jamais anodin de prendre des médicaments. Il est très important que vous compreniez pourquoi votre médecin vous les a prescrits et comment vous devez les prendre. Interrogez le médecin, plusieurs fois si nécessaire, pour bien comprendre votre traitement. Vous devez **respecter les doses et la durée de traitement prescrites par le médecin.**

Afin que le traitement soit adapté, il est important que vous disiez au médecin si vous vivez à la rue ou dans un environnement non sécurisé, si vous n'avez pas d'argent pour acheter les médicaments...

S'il y a des effets secondaires, que vous constatez un changement important qui vous inquiète, que le médicament ne vous convient pas ou n'est pas efficace, il ne faut pas hésiter à retourner voir le médecin pour lui en parler. **Ne changez pas vous-même les doses, n'arrêtez pas le médicament sans prévenir votre médecin.** Il est souvent possible d'essayer un autre médicament équivalent.

Le traitement est individuel, adapté à votre situation : **il ne faut pas donner ses médicaments à une autre personne. Ne prenez jamais un traitement prescrit à quelqu'un d'autre, ni un médicament acheté dans la rue : vous mettez votre vie en danger car ce médicament peut non seulement ne pas être adapté à vos besoins mais il peut aussi vous causer d'autres problèmes de santé graves.**

Les médicaments peuvent aider, mais il est aussi important de pouvoir parler, échanger, communiquer, s'entourer, faire des activités...
Seuls, les médicaments ne suffisent pas.

Selon vos droits à l'assurance maladie et le type de médicament, ils peuvent être totalement remboursés ou payants. En cas de difficulté pour avoir vos médicaments, parlez-en à celui qui vous les a prescrits et rapprochez-vous d'une permanence d'accès aux soins de santé (Pass).

Je ne parle pas français

Le fait de se retrouver dans un pays où l'on ne comprend pas la langue est compliqué. Cela rend difficile la possibilité de dire ce qui ne va pas, de l'exprimer et d'être compris.

En France, dans certains services et structures, on peut avoir recours à des **interprètes** : c'est une personne qui maîtrise au moins deux langues et à laquelle on peut faire appel pour traduire un échange entre deux personnes qui n'ont pas de langue commune. Les interprètes professionnels (en France, ils sont des travailleurs indépendants ou sont rattachés à une association d'interprétariat) sont tenus au secret : ils ne peuvent pas répéter ce qui a été dit pendant les échanges avec les soignants. Ils ne sont pas censés exprimer leurs opinions politiques, ethniques ou religieuses. L'interprète peut être présent dans la consultation avec le soignant, ou traduire par téléphone ou par visioconférence.

L'interprète n'a pas une formation de soignant, mais il va pouvoir faciliter la compréhension et l'échange entre le professionnel et vous. Il est aussi attentif aux éventuelles incompréhensions liées à la façon dont nous imaginons le soin, ce que c'est que d'être soigné, ce qu'est un psychologue, un psychiatre...

En France, plusieurs associations et services hospitaliers travaillent avec des associations d'interprétariat professionnel et vous proposeront l'assistance d'un interprète **gratuitement** pendant votre consultation. Si ce n'est pas le cas, vous avez le droit de demander à en bénéficier.

En pratique, bien souvent les scénarios suivants pourront se présenter :

- **On vous demande de venir à votre consultation médicale accompagné de quelqu'un pour traduire. Même si vous êtes avec quelqu'un de confiance, vous pouvez vous sentir mal à l'aise de parler de choses intimes devant lui, avoir peur que votre histoire soit racontée ailleurs, d'être jugé... N'hésitez pas à clarifier avec la personne ce que vous attendez d'elle et de la consultation.**
- **Demander à votre famille de traduire peut vous mettre tous en difficulté, et particulièrement les enfants, notamment lorsqu'il s'agit de consultations en santé mentale.**
- **Certains compatriotes peuvent vous vendre leurs services de traduction : cette solution n'est a priori pas la meilleure si ce ne sont pas des interprètes professionnels.**

Dans tous les cas :

- vous avez le droit de dire que vous ne vous sentez pas à l'aise avec l'interprète ;
- vous avez le droit de choisir de ne pas avoir d'interprète ;
- vous avez le droit de demander à avoir un interprète professionnel ;
- vous avez le droit de questionner l'interprète : pour qui travaille-t-il ?;
- n'hésitez pas à faire répéter l'interprète et à poser des questions quand vous ne le comprenez pas ou n'êtes pas sûr d'avoir bien compris.

S'il y a un problème, n'hésitez pas à le signaler au soignant, notamment si vous ne comprenez pas bien l'interprète.

Comment prendre soin de ma santé mentale ?



En plus des professionnels et des dispositifs spécialisés en santé mentale, plusieurs choses peuvent peut-être vous aider à aller mieux.

Qu'est-ce que je peux faire pour aller bien ?

Nous comprenons que les idées ci-dessous peuvent paraître décalées, légères, inutiles par rapport aux souffrances que vous pouvez ressentir. Toutefois, ces activités et propositions du quotidien peuvent vous soutenir et avoir de réels effets, **n'hésitez pas à les essayer !**

● Échanger

- n'hésitez pas à parler avec des personnes en qui vous avez confiance (que ce soit des professionnels, des colocataires, des amis, des bénévoles...) de ce que vous ressentez. Cela pourra peut-être vous faire du bien de vous exprimer ;
- vous pouvez aussi chercher le soutien de vos proches ou pairs : peut-être que d'autres personnes ayant un parcours de migration ont ressenti ou ressentent la même chose que vous, n'hésitez pas à en parler avec eux.

ADEL,
RÉFUGIÉ,
EXPLIQUE :

« Des fois tu as envie d'avoir quelqu'un à

qui tu peux parler de tes problèmes pour te sentir bien. Des fois tu as besoin de quelqu'un à qui parler, pour te soulager

et te dire : "Non mon ami, ne t'inquiète pas, ça va aller." Donc si on pouvait avoir ça, ça peut aider beaucoup. »

● S'exprimer et expérimenter

- Vous pouvez essayer de partir de votre expérience : Qu'est-ce qui vous détend, vous apaise ? Quelles activités aimez-vous faire ? Qu'est-ce que vous aimiez faire avant ? Peut-être que vous pouvez aussi le faire ici ?

- Écrire, dessiner, créer, chanter, danser... Ces activités peuvent parfois faire du bien et vous permettre d'y voir plus clair. N'hésitez pas à essayer ! Allez-vous promener ! Même en ville, il y a souvent des parcs et des aires de jeux pour les enfants qui sont libres d'accès et dans lesquels vous pouvez vous balader.

- Faites des activités que vous aimez : du sport, de la musique, des activités manuelles, lire, jardiner, bricoler, si vous êtes croyant aller à l'église/à la mosquée/au temple/ou autres...

● Essayer des activités collectives

- N'hésitez pas à vous rapprocher des activités mises en place par votre centre d'hébergement, votre quartier, des associations, des centres sociaux. Y participer peut vous faire du bien et vous permettre de rencontrer des gens.



- Si vous ne pouvez pas travailler, vous pouvez parfois faire du bénévolat dans différentes associations.

- Renseignez-vous sur les activités organisées par la ville : il peut y avoir des expositions, des concerts gratuits.

- Vous pouvez aussi participer à des activités collectives axées sur le bien-être, telles que le yoga, la méditation, les groupes de parole, le sport...

- Si vous voulez rencontrer des gens, n'hésitez pas à proposer à vos voisins de faire une balade, les courses ensemble, de cuisiner, de participer à une activité...

PIERRE,
RÉFUGIÉ,
TEMOIGNE :

« Physiquement je n'étais pas bien, mentalement aussi je n'étais pas bien... et grâce aux ateliers de l'association on

se réunissait et on faisait des activités ensemble. On a monté une équipe de foot ensemble on a fait plein de choses. Mais moi personnellement ça m'a reboosté ! C'est vrai que ça m'a fait monté d'un

cran... J'étais complètement déprimé et petit à petit grâce à ces activités là et après aussi je me suis mis à travailler avec les associations et j'ai repris le gout à la vie, ça m'a vraiment aidé ! »



● Créer/maintenir une routine

- Essayer de maintenir un rythme régulier dans lequel vous vous sentez bien peut aider à préserver une bonne santé mentale : essayer de manger et dormir à des heures régulières, de sortir et faire des activités durant la journée. Vous pouvez également vous organiser un planning d'activités et de tâches, cela peut vous aider à structurer votre semaine.
- Même si vous n'avez rien à faire en particulier, essayer de sortir (aller au parc, au stade, au cinéma, vous balader...).

Certaines de ces activités peuvent sûrement vous apaiser, d'autres pas, et certaines vous apaiseront aujourd'hui mais pas demain : l'idée est d'essayer de trouver ce qui vous fait du bien.

Ne vous mettez pas la pression et ne vous découragez pas !

Des exercices pratiques à essayer

Ces propositions d'exercices pour vous apaiser ne vous conviendront peut-être pas. Si vous vous apercevez qu'un exercice ne vous convient pas, sentez-vous libre de l'arrêter à tout moment.



La relaxation progressive (d'Edmund Jacobson)

En inspirant, contractez fort vos poings. Serrez de toutes vos forces. Maintenez la contraction quelques secondes, repérez la sensation dans votre main.

En expirant, relâchez votre main, vos doigts... toute votre main se détend progressivement. Relâchez tous les muscles. Observez et appréciez la détente. Prenez conscience de toutes les sensations que vous ressentez. Cet exercice peut être fait avec chaque partie du corps : les bras, les jambes....

Respiration anti-panique

(par Emmanuel Contamin)

Respiration spécifique en cas d'émotions débordantes :

1. **Inspirez par le nez, pendant 3 secondes.**
2. **Bloquez votre souffle pendant 4 secondes.**
3. **Expirez par la bouche pendant 5 secondes.**

On se concentre ici sur l'expiration, quand on souffle, car c'est ce qui permet la détente. À faire 2 à 3 fois seulement (car peut provoquer un étourdissement), puis reprendre une respiration normale. Si nécessaire, refaire 1 ou 2 respirations anti-panique.

Plusieurs applications proposent des programmes de relaxation et de respiration gratuits, en différentes langues : n'hésitez pas à regarder sur internet.

Le 5-4-3-2-1 pour s'apaiser

(D'après B. Ericsson, L. Isebaert et Y. Dolan)

Nommez à voix haute :

5 choses que je vois (par exemple : un stylo, le mur blanc, une personne qui marche dans la rue, les nuages dans le ciel, le bois de la chaise...) en répétant à chaque fois « Je vois... ».

5 choses que j'entends (par exemple : le bruit des voitures dans la rue, des oiseaux, le silence dans la pièce, le son de ma voix, du bruit chez les voisins...) en répétant à chaque fois « J'entends... ».

5 choses que je sens dans mon corps ou « avec le corps » (par exemple : je sens ma respiration, le contact de mon bras avec la chaise, de mes pieds dans mes chaussures, ma main contre ma jambe, je sens que je suis bien assis sur la chaise...) en répétant à chaque fois « Je sens... ».

Continuez en nommant 4 choses que vous voyez, 4 choses que vous entendez, 4 choses que vous sentez (d'autres choses, ou les mêmes), puis poursuivez le même exercice avec 3 choses, 2 choses, puis 1 chose.

Des dispositifs spécifiques



Pour mes enfants et adolescents

Vos enfants sont aussi concernés par les problèmes de santé mentale et différents signes peuvent vous alerter :

- ils ont des difficultés pour dormir;
- ils refusent de s'alimenter;
- ils sont en situation d'isolement relationnel : ils n'ont pas de copains, sont agressifs avec les autres (mordent par exemple), ils ne vous regardent pas;
- ils ont l'air triste;
- ils sont agités et manquent de concentration;
- ils ont des difficultés pour parler français et pour apprendre à l'école;
- les difficultés pour bien grandir et être à l'aise dans son corps;
- ils continuent ou se remettent à faire pipi ou caca sur eux ou au lit, la nuit et parfois même le jour, alors même qu'ils sont grands.

Des structures et des professionnels proposent un accompagnement gratuit pour les enfants et adolescents, comme par exemple :

- les centres médico-psychologiques (CMP) enfants et adolescents : rattachés à l'hôpital, ils permettent de rencontrer des infirmiers, psychologues et psychiatres;
- les centres médico-psycho-pédagogiques (CMPP) : ils proposent des consultations et un suivi pour les enfants et adolescents de 0 à 20 ans;

- **la protection maternelle et infantile (PMI) pour les enfants de moins de 6 ans** : ils proposent des consultations, des actions collectives, des actions pour les femmes enceintes, pour les enfants et dans le domaine de la planification des naissances et de l'éducation familiale;
- **l'aide sociale à l'enfance (ASE)** : ce service peut apporter un soutien matériel, éducatif et psychologique aux mineurs et à leur famille;
- **les maisons des adolescents** : ce lieu propose un accueil et un accompagnement des adolescents ainsi que de leur famille;
- **les points accueil écoutes jeunes** pour les jeunes de moins de 25 ans;
- les psychologues et psychiatres pour enfants en libéral;
- les psychologues, infirmières, assistantes sociales et médecins de l'Éducation nationale.

N'hésitez pas à demander les coordonnées des structures proches de chez vous.

Comme pour les adultes, de nombreuses activités permettent aux enfants et adolescents d'aller mieux : l'école, pour jouer et rencontrer d'autres enfants, la crèche et la halte-garderie pour les bébés, les centres aérés, les amis, la famille...

Et pour les femmes ?

Les femmes concernées par la migration ou la précarité peuvent être confrontées à des difficultés supplémentaires.

Pour les femmes victimes de violences, un numéro national anonyme et gratuit existe : le ☎ **39 19**, « **Violences femmes info** ». Vous pourrez être écoutée et orientée vers les associations et structures spécialisées au plus près de chez vous.

En France, des associations et des structures spécifiques nationales existent pour l'accompagnement des femmes.

Vous trouverez des antennes proches de votre lieu de vie, comme par exemple :

- **les centres de planification familiale** : accessibles à toutes, gratuitement pour les personnes mineures ou sans assurance maladie. Une équipe de professionnels de santé et du social pourra vous donner des informations et conseils sur la vie affective et sexuelle, des consultations médicales pour délivrer une contraception, des dépistages d'infections sexuellement transmissibles, des tests de grossesse, un accompagnement vers la poursuite ou l'interruption volontaire de la grossesse (IVG);
- **les centres d'informations sur les droits des femmes et des familles (CIDFF)** informent, orientent et accompagnent les femmes dans l'accès aux droits;
- **la Fédération nationale GAMS** est engagée dans la lutte contre toutes les formes de violences faites aux femmes et aux filles et notamment les mutilations sexuelles féminines, les mariages forcés et/ou précoces, les autres pratiques néfastes à la santé des femmes et des filles.

Dans ces structures et associations, il peut y avoir également des professionnels de santé mentale. Si ce n'est pas le cas, ces structures pourront vous orienter vers des professionnels de votre territoire.

Autres dispositifs spécifiques

En France il existe énormément d'associations, de structures différentes selon les problématiques ou les besoins que l'on rencontre. Ainsi, il y a par exemple des associations et groupes de soutien pour les personnes ayant des problèmes d'alcool, des associations de lutte contre l'homophobie, des dispositifs d'accompagnement spécifiques pour les personnes autistes, pour les personnes victimes de violences sexuelles... Ces dispositifs peuvent également vous soutenir, n'hésitez pas à vous renseigner.

Ressources complémentaires

LEXIQUE

AME : Aide médicale d'État

ASE : Aide sociale à l'enfance

Caarud : Centres d'accueil et d'accompagnement à la réduction des risques pour usagers de drogues

CCAS : Centre communal d'action sociale

CIDFF : Centres d'informations sur les droits des femmes et des familles (CIDFF)

CMP : Centre médico-psychologique

CMPP : Centre médico psycho-pédagogique

CNDA : Cour nationale du droit d'asile

CPAM : Caisse primaire d'assurance maladie

CSAPA : Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie

EMPP : Équipe mobile psychiatrie précarité

Ofpra : Office français de protection des réfugiés et apatrides

Pass : Permanence d'accès aux soins de santé

PMI : Protection maternelle et infantile

NUMÉROS UTILES

Urgences	112
Samu	15
Police	17
Pompiers	18
Samu Social	115
Allo enfance en danger	119
Violences faites aux femmes	3919
France victime	116 006
SOS homophobie	0 810 108 135
SOS Viols	0 800 05 95 95
Drogues info service	0 800 23 13 13
Tabac info service	39 89
Alcool info service	0980 980 930

Pour approfondir, vous trouverez des ressources complémentaires ici : www.orspere-samdarra.com