SANTÉ MENTALE L'AFFAIRE DE TOUS

*Vous êtes jeunes et vous avez besoin d'informations ou de conseils, vous êtes à la recherche d'un job à l'année afin de financer vos études, vos loisirs... ou vous avez besoin d'une connexion Internet, d'un poste informatique...**SIJ** vous accueille à nouveau sur ses structures aux horaires habituels.*

SANTÉ MENTALE ET DÉCONFINEMENT

Bien que déconfinés récemment, notre quotidien est impacté par de nombreuses restrictions et il tarde à chacun de retrouver une vie normale.

Les effets néfastes de ces épisodes de crise sanitaire peuvent se faire ressentir sur la santé mentale pendant plusieurs mois : stress, anxiété, ennui, lassitude, irritabilité, dépression, troubles du sommeil... Voici des ressources utiles afin de garder le cap.

PARLER DU CORONAVIRUS AVEC SES PROCHES

Parler du Coronavirus aux plus jeunes

CocoVirus.net est une initiative bénévole destinée à combattre l'impact de la Crise du Coronavirus sur l'équilibre des plus jeunes. CocoVirus.net offre des histoires sous la forme de Bandes Dessinées relatives à des sujets associés à la Crise pour créer des discussions, disponibles en ligne ou en téléchargement.

https://www.cocovirus.net/

Par des mots simples, une histoire et des dessins, Laure GEISLER, médecin généraliste, éclaire les enfants de 3 à 7 ans sur le coronavirus et l'importance du confinement : le coronavirus expliqué aux petits.

https://www.youtube.com/watch?v=iDUyxZwmU0E&feature=youtu.be

Je suis un adolescent

En suivant ce lien, découvrez un grand nombre de question-réponse proposé par l'OMS sur la COVID-19 à l'intention des adolescents et des jeunes.

https://www.who.int/fr/news-room/q-a-detail/q-a-for-adolescents-and-youth-related-to-covid-19

Pour s'apaiser et se ressourcer : pratiquez la méditation ! Voici 5 séances de relaxation à partager avec vos ados afin de réduire leur stress. Notez qu'une pratique régulière est conseillée pour encore plus d'effet sur le bien-être général, la confiance en soi et l'apprentissage. Bonne écoute.

https://adozen.fr/5-seances-de-relaxation-gratuites-pour-les-ados-2/

Je suis parent

Comment aider son adolescent à préserver sa santé mentale pendant l'épidémie de coronavirus ? En ouvrant ce lien, découvrez les six stratégies proposées par l'UNICEF pour faire face à une nouvelle normalité (temporaire).

https://www.unicef.org/fr/coronavirus/comment-les-adolescents-peuvent-preserver-leur-sante-mentale-coronavirus-covid19

SE RENDRE ACTEUR

Témoignez et participez à la mémoire collective à Suresnes

Ouvert à tous, jeunes, moins jeunes, en couple, seul ou en famille :

Les 3 maisons de quartiers de Suresnes (Les Chênes, Gambetta et les Sorbiers) vous proposent un entretien d'une heure avec un animateur de la structure pour échanger à propos des périodes de confinement. Le but est de construire une mémoire collective et in fine, une exposition. Un shooting photo accompagne cet entretien.

A partir de janvier, contact auprès de votre maison de quartier de secteur.

https://www.suresnes.fr/mon-enfant/jeunesse/accueil-de-loisirs-maisons-de-quartier/

Les espaces JeuneS – lieux d'échanges et de partages et d'animation

Vous avez entre 15 et 25 ans, les équipes des espaces jeuneS vous donnent rendez-vous sur leurs deux structures pour venir profiter d'un programme d'animation passionnant.

Suivez toutes leurs actualités sur les réseaux sociaux :

Facebook : Suresnes jeunes

Instagram : jeunessuresnes

Réouverture des structures au public le lundi 21 décembre.

Horaires d'accueil en période de vacances scolaires : du lundi au vendredi de 15 heures à 19 heures.

Espace jeuneS Cité jardins : 5 Allée des Platanes

Espace jeuneS Centre-ville : 12 Allée des Maraîchers

En soutien et en accompagnement à la parentalité :

L'Espace des Parents vous propose des ateliers parent enfant et des temps spécifiques pour les parents pour vous écouter et échanger autour de vos préoccupations : comment rassurer les enfants ? que dire ? comment gérer le quotidien ?

Contact par téléphone : 01.41.38.94.70

https://www.suresnes.fr/mon-enfant/petite-enfance/maison-des-parents/

POUVOIR DEMANDER DE L'AIDE

PLATEFORMES TÉLÉPHONIQUES DE SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE EN ÎLE-DE-FRANCE

© ARS Île-de-France - Novembre 2020 - Gettyimages

POUR TOUS	**01 48 95 59 40** lundi au vendredi de 10h00 à 17h00 psychotrauma.avicenne@aphp.fr	Évaluation des demandes et orientation, consultations présentielles ou en visioconférence réalisées par des psychologues et psychiatres pour toute situation de traumatisme, liée ou non à la Covid	**Centre régional psychotraumatisme Paris Nord (AP-HP)**
POUR TOUS	**01 42 34 78 78** Lundi au vendredi de 9h30 à 18h00 crp.htd@aphp.fr Psycho.centreappel.htd@aphp.fr	Évaluation des demandes et orientation, consultations présentielles ou en visioconférence réalisées par des psychologues et psychiatres pour toute situation de traumatisme, liée ou non à la Covid	**Centre régional psychotraumatisme Paris Centre et Sud (AP-HP)**
POUR TOUS LES ACTEURS DE LA SANTÉ	**01 42 34 78 78** Lundi au vendredi de 9h30 à 18h00 Psycho.centreappel.htd@aphp.fr	Entretiens téléphoniques, téléconsultations et consultations présentielles réalisés par des psychologues et psychiatres. Possibilité de consultation en présentiel et en urgence H24	**Centre régional psychotraumatisme Paris Centre et Sud (AP-HP)**
POUR TOUTE PERSONNE SOUFFRANT DE TROUBLES PSYCHIQUES ET LEUR ENTOURAGE	**Numéro vert** **01 4800 4800** 7j/7j de 11h00 à 19h00	Information, conseil et soutien aux personnes et familles touchées par des troubles psychiques en vue de faciliter leur accès aux soins. Conseils aux professionnels non spécialisés. Entretiens téléphoniques réalisés par des infirmiers, psychologues et psychiatres.	**Plateforme « Psy Ile de France » Paris psychiatrie & neurosciences et l'AP-HP**
POUR LES EHPAD (personnels et familles de résidents)	**01 44 49 24 79** 7j/7 de 10h00 à 18h00 cump75.covid19.nck@aphp.fr	Soutien médico psychologique aux EHPAD, entretiens téléphoniques par les professionnels de la CUMP de Paris. Possibilité de déplacement dans les EHPAD pour assurer les prises en charges sur site en lien avec les acteurs départementaux et les dispositifs en place. Possibilité d'intervention en cas d'urgence via le 15.	**Dispositif coordonné par la CUMP de Paris (AP-HP) en lien avec le réseau des CUMP franciliennes**
POUR LES JEUNES (de 7 à 25 ans) **DONT UN MEMBRE DE LA FAMILLE SOUFFRE D'UN TROUBLE PSYCHIATRIQUE**	**01 84 79 74 60** lundi au vendredi de 11h00 à 17h00 (lundi, mercredi et jeudi jusqu'à 19H00) lesfunambules@oeuvre-falret.asso.fr	Accueil téléphonique réalisé par des psychologues avec possibilité de fixer une téléconsultation ou un entretien en présentiel	**Plateforme Les funambules L'Œuvre Falret**

ars Agence Régionale de Santé Île-de-France

Fil santé jeunes

filsantejeunes.com Le Fil santé jeunex est une ligne d'écoute anonyme et gratuite dédiée aux 12-25 ans. Vous pourrez y aborder tous les thèmes qui vous préoccupent : vie affective et sexuelle, mal être, drogues, …

Par téléphone de 9h à 23h au 0 800 235 236

https://www.filsantejeunes.com/

Service d'écoute nocturne gratuit pour les étudiants parisiens

Le stress de la vie parisienne vous pèse ? Vous ne connaissez personne dans votre fac ou votre école ? Vous souhaitez vous confier à d'autres étudiants ? Ce service d'écoute confidentiel, sans jugement, anonyme, non directif et gratuit est là pour vous.

Par téléphone tous les jours de 21 h à 2 h 30 du matin. : 01 88 32 12 32

https://www.nightline.fr/paris

SOS. Amitié

Dans ces moments difficiles pour chacun les bénévoles de S.O.S Amitié restent à votre écoute 24h/24 - 7 jours/7, écoute bienveillante, gratuite, anonyme et confidentielle.

Par téléphone au 09 72 39 40 50

https://www.sos-amitie.com/

Une cellule de soutien psychologique est ouverte pour tous à Suresnes

Des psychologues cliniciens assurent des entretiens téléphoniques. La crise sanitaire peut entrainer de nombreuses difficultés : mal être, stress, angoisses, isolement, inquiétude pour des proches, surmenage professionnel des soignants, troubles du sommeil… Pour bénéficier d'un accompagnement à Suresnes, contactez le 01.41.18.16.83

Le Point Ecoute Jeunes est ouvert : Il concerne les jeunes de 11 et 25 ans qui souhaitent discuter gratuitement avec un psychologue de choses diverses (mal être, santé, difficultés, famille, orientation, école…). Des permanences sont assurées dans les établissements scolaires de la ville et au CMM.

Prise de rendez-vous au 01 41 18 15 39

Soutien psychologique aux familles endeuillées par le Covid-19 en Ile-de-France

Entretiens téléphoniques confidentiels et gratuits réalisés par des psychologues et psychiatres du Centre Régional du Psychotraumatisme Paris Nord - CRPPN.

Vous pouvez contacter un psychologue par téléphone : 01 48 95 59 40 du lundi au vendredi de 10h à 17h. En dehors de ces horaires, vous pouvez laisser un message sur la boite vocale en indiquant vos coordonnées.

Par email : psychotrauma.avicenne@aphp.fr afin qu'un professionnel vous rappelle.

Pour les personnes âgées, handicapées, isolées, fragilisées qui ne relèvent pas d'un soutien psychologique

Possibilité d'être inscrit sur la « fragiliste » de l'unité de lutte contre l'isolement afin d'être contacté régulièrement par téléphone.

Contacter Clémence Giraudet : cgiraudet@ville-suresnes.fr / 01 41 18 38 58

L'instruction de dossier d'aides - accès aux droits et secours d'urgence à Suresnes

Le Centre communal d'action sociale, intervient pour accompagner les plus fragiles. Le Centre communal d'action sociale (CCAS) intervient auprès de plusieurs publics et dans des domaines variés : le handicap, les seniors, la solidarité

Les agents accompagnent les publics pour l'instruction de leur dossier d'ouverture de droits. Des aides municipales, financières et d'accompagnement sont également proposées.

Renseignements au numéro général du Centre Communal d'Action Sociale : 01 41 18 15 71

Droit des familles

Vous avez une question relative au droit des familles (divorce, garde enfant, autorité parentale, succession,…) Un juriste spécialisé en droit familial peut vous accompagner au sein de la Maison pour la Vie Citoyenne et l'Accès au Droit.

Prise de rendez-vous par téléphone auprès de la Maison Pour la Vie Citoyenne et l'Accès au Droit.

Tél : 01 41 18 37 34 / 01 41 18 37 36

(La MVCAD est fermée pendant les vacances de Noël – réouverture le 4 janvier 2021)

Associations de médiateurs familiaux à Suresnes :

UDAF 92 Union Départementale des Associations Familiales – au service des familles

L'UDAF propose une série d'actions d'accompagnement aux familles, comme la mise à disposition d'informations spécifiques, de soutien dans le cadre de la médiation familiale, de la protection juridique des majeurs, de l'aide à la gestion du budget familial…

Prise de rendez-vous par téléphone auprès de la Maison Pour la Vie Citoyenne et l'Accès au Droit.

Tél : 01 41 18 37 34 / 01 41 18 37 36

(La MVCAD est fermée pendant les vacances de Noël – réouverture le 4 janvier 2021)

https://www.udaf92.fr

APCE Association Pour le Couple et l'Enfant

Entretien avec un psychologue.

- Accueil et orientation sur les questions liées à l'isolement social (chômage, deuil, personnes étrangères, sans famille, victime ou acteurs de violences conjugales)

- Entretiens familiaux (soutien à la parentalité, notamment lors de la grossesse, après la naissance, soutien à la relation mère enfant, relation de couple…)

- Appui et conseil concernant le développement de l'adolescent

Prise de rendez-vous par téléphone auprès de la Maison Pour la Vie Citoyenne et l'Accès au Droit.

Tél : 01 41 18 37 34 / 01 41 18 37 36

(La MVCAD est fermée pendant les vacances de Noël – réouverture le 4 janvier 2021)

https://www.udaf92.fr/vie-associative/associations-infos/apce92/

Droit du travail

Un avocat spécialisé en droit du travail vous reçoit au sein de la Maison pour la Vie Citoyenne et l'Accès au Droit afin de répondre à toutes vos questions.

Prise de rendez-vous par téléphone auprès de la Maison Pour la Vie Citoyenne et l'Accès au Droit. Tél : 01 41 18 37 34 / 01 41 18 37 36

(La MVCAD est fermée pendant les vacances de Noël – réouverture le 4 janvier 2021)

Violences intrafamiliales / femmes victimes de violence

Vous pouvez rencontrer les professionnels d'une association spécialisée en accompagnement et droit des victimes au sein de la Maison pour la Vie Citoyenne et l'Accès au Doit.

Prise de rendez-vous par téléphone auprès de la Maison Pour la Vie Citoyenne et l'Accès au Droit : Tél : 01 41 18 37 34 / 01 41 18 37 36

La MVCAD est fermée pendant les vacances de Noël et réouvre le 4 janvier 2020 - Si besoin d'un accompagnement durant cette période : contactez l'association « l'escale » au 01 47 33 09 53, le CIDFF pour un accompagnement juridique au 01 71 06 35 50 ou le numéro national : 3919.

Les médecins sont également des personnes ressource

Si vous êtes réticents à l'idée de contacter un psychologue ou une association, n'hésitez pas à vous confier à votre médecin traitant.

Si vous n'avez pas de médecin traitant : vous pouvez prendre rendez-vous au Centre Médical Municipal qui prend de nouveaux patients :

Téléphone : 01 85 90 79 13 Rendez-vous : http://hapicare.fr