



**RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE**

*Liberté
Égalité
Fraternité*



**UNIVERSITÉ
CAEN
NORMANDIE**

RESSOURCES EN SANTÉ MENTALE EN NORMANDIE



**CALVADOS – 14
CAEN – LISIEUX – VIRE**

**MANCHE – 50
CHERBOURG-EN-COTENTIN
SAINT-LÔ**

**ORNE – 61
ALENÇON DAMIGNY**

La santé mentale correspond à un état de bien-être mental qui permet à chacun d'affronter les sources de stress de la vie, de réaliser son potentiel, de bien apprendre, de bien travailler, & de contribuer à la vie de la communauté...

Organisation mondiale de la santé · OMS – 2023

Parmi ses missions, l'université a à cœur d'accompagner la réussite, l'émancipation et l'épanouissement de ses étudiantes et étudiants.

L'entrée dans l'enseignement supérieur est une période particulière de la vie des jeunes. Ils doivent faire face à plusieurs défis d'ordre scolaire, social, familial, sanitaire et financier.

Cette étape de transition peut rapidement devenir une source de stress intense, d'anxiété, et favoriser l'émergence de troubles psychiques. C'est pourquoi la détection des troubles psychiques et l'intervention précoce s'imposent pour prévenir des états de trop grande souffrance chez les jeunes.

C'est dans cet esprit que l'université de Caen Normandie, en lien avec l'Agence régionale de santé · ARS Normandie, s'est engagée à développer les Premiers secours en santé mentale · PSSM au sein de l'établissement. Ce programme PSSM a pour vocation de déstigmatiser les troubles psychiques et de former des volontaires, qu'ils soient personnels, étudiantes ou étudiants, au repérage d'un problème de santé mentale chez une personne et pratiquer les premiers secours.

Déployer le secourisme en santé mentale est une opportunité pour notre communauté. Il contribue au développement à la fois d'une culture de la prévention des situations de détresse psychique et d'une lutte contre la stigmatisation des troubles en santé mentale.

Ce guide est un outil d'information au service des secouristes en santé mentale et de la communauté étudiante. Il répertorie ressources, contacts et aides professionnelles présentes sur l'ensemble des sites de notre établissement.

Puissent ces premiers secours en santé mentale servir au mieux-être de nos étudiantes et étudiants, et à leur réussite !

Mathilde Lechevrel
Vice-présidente déléguée
en charge du sport,
de la santé & de la qualité de vie

CAEN – 14

PERMANENCES D'ACCUEIL & DE SOINS

Bureau d'aide psychologique universitaire ACSEA

Consultations d'aide psychologique à la demande de l'étudiante ou de l'étudiant, de 18 à 28 ans.

4, rue Jean-de-la-Varende, Caen
02 31 86 49 38
directrice.dps@acsea.asso.fr

Bureau d'aide psychologique universitaire Gaston Mialaret

Consultations d'aide psychologique à la demande de l'étudiante ou de l'étudiant de l'université de Caen Normandie, de 18 à 28 ans.

10, rue Chanoine Xavier de Saint-Pol, Caen
02 31 26 49 00
bapu@mialaret.asso.fr

Service de santé étudiante • SSE

Accueil, écoute, conseil, prévention. Consultations d'aide psychologique individuelles.

47, avenue de Bruxelles, Caen
Sur place ou 02 31 56 52 30
sumpps@unicaen.fr

Centre médico-psychologique • CMP

Accueil tout public. Premier contact assuré par un infirmier pour une évaluation de la situation. Orientation vers des consultations médico-psychologiques. Les CMP sont sectorisés : saisir la rue de son domicile pour connaître le CMP de secteur.

Maison des Adolescents du Calvados

Permanences d'accueil gratuites & confidentielles sans rendez-vous. Publics accueillis : jeunes de 12 à 21 ans, parent d'adolescent, & professionnels. À savoir : Permanences d'accueil sans rendez-vous Bayeux, Courseulles-sur-Mer, Honfleur, Isigny-sur-mer, Lisieux, Mondeville, Vire. Jours & horaires, s'informer sur le site. Consultation sur rendez-vous.

9, place de la Mare, Caen
Sur place
02 31 15 25 25 ou 02 31 30 50 50

ADDICTOLOGIE

CSAPA – Addictions France

Accueil : sur rendez-vous. Publics accueillis : usagers de drogue, personnes sous traitement de substitution, entourage.

45, rue de Bretagne Caen
02 31 85 56 80
csapa@epsm-caen.fr

Association

Addictions France

1^{er} accueil sans rendez-vous – consultation sur rendez-vous. Publics accueillis : Personnes confrontées à une addiction (sauf opiacés) avec ou sans substance, & leur entourage.

CSAPA Rive gauche, 9, rue Docteur Vincent, Caen
02 31 93 61 32
csapa.caenrg@addictions-france.org

Association

Addictions France

Par téléphone. Consultations par téléphone ou sur rendez-vous pour tout consommateur actif de substances psychoactives illicites ou médicaments détournés de leurs usages.

CSAPA Rive droite, 41, Avenue Père Charles de Foucauld, Caen
02 31 52 95 90
csapa.caenrd@addictions-france.org

Centre d'accueil & d'accompagnement à la réduction des risques pour les usagers de drogues • CARRUD

Publics accueillis : personnes ayant une consommation active de substances psychoactives (illicites, médicaments détournés, alcool...). Accueil libre, collectif et/ou individuel, anonyme & gratuit.

EPSM Caen – 26 rue Neuve Bourg l'Abbé, Caen
02 31 72 28 75
caarud@epsm-caen.fr

Maison des adolescents du Calvados

Permanences d'accueil anonyme pour jeunes consommateurs de 12 à 21 ans, avec ou sans entourage.

maisondesados@maisondesados14.fr

URGENCES PSYCHIATRIQUES DE L'HÔPITAL

Accueil traitement des urgences du CHU

Publics accueillis : accueil, évaluation orientation des personnes présentant une souffrance psychologique ou psychiatrique (24h/24).

Avenue de la Côte de Nacre, Caen

Médecin généraliste de garde

116 – 117

(numéro gratuit joignable en Normandie)

LISIEUX – 14

PERMANENCES D'ACCUEIL & DE SOINS

Maison des adolescents du Calvados

Publics accueillis : adolescents & jeunes adultes de 12 à 21 ans. Permanences d'accueil gratuites & confidentielles sans rendez-vous. Consultation sur rendez-vous.

Centre de santé Paul Dubois ou Centre socioculturel CAF
06 33 84 19 23
unitemobile.paysdauge@maisondesados14.fr

Centre médico-psychologique · CMP

Publics accueillis : adultes

4, rue Fournet Lisieux
02 31 61 19 59

ADDICTOLOGIE

Centre hospitalier Robert Bisson – Service addictologie/alcoologie

Pour personnes en situation d'addiction. Consultations sur rendez-vous.

4, rue Roger Aini, Lisieux
Tél. : 02 31 61 31 44

Association Éducation Solidarité

Information · CSAPA

Accueil de personnes addictées à des produits (drogue alcool) ou à des comportements (jeux, sexe, troubles alimentaires). Modalités : Interventions sur l'ensemble du Calvados.

4, rue des petits jardins, Lisieux
02 31 31 44 58
contact@esi14.fr

Centre d'accueil et d'accompagnement à la réduction des risques pour les usagers de drogues · CAARUD

Publics accueillis : personnes ayant une consommation active de substances psychoactives (illícites, médicaments détournés, alcool...). Accueil libre, collectif et/ou individuel, anonyme & gratuit.

4, rue des petits jardins, Lisieux
02 31 31 44 58 ou 07 56 36 27 13
contact@esi14.fr

URGENCES PSYCHIATRIQUES DE L'HÔPITAL

Évaluation, orientation des personnes présentant une souffrance psychologique ou psychiatrique.

Centre hospitalier Robert Bisson

4, rue Roger Aini, Lisieux
02 31 61 19 59

Médecin généraliste de garde

116 – 117

(numéro gratuit joignable en Normandie)

VIRE – 14

PERMANENCES D'ACCUEIL & DE SOINS

Maison des adolescents du Calvados

Publics accueillis: adolescents & jeunes adultes de 12 à 21 ans. Permanences d'accueil sans rendez-vous. Accueil confidentiel & gratuit.

Pôle enfance, adolescence famille - PEAf, rue François Gallet, Vire
06 76 98 39 46
unitemobile.bocage@maisondesados14.fr

Centre médico-psychologique - CMP

Permanences d'accueil gratuites & confidentielles sans rendez-vous. Consultation sur rendez-vous, pour tout public.

3, rue de Blon, Vire
02 31 66 67 80 (répondeur en cas d'absence).

ADDICTOLOGIE

Centre de soin, d'accompagnement et de prévention en addictologie - CSAPA

Publics accueillis: personnes présentant des difficultés avec des addictions ainsi que leur entourage. Accompagnement gratuit & anonyme.

1, rue du neufbourg, Vire
02 31 67 55 93
csapa.vire@addictions-france.org

URGENCES PSYCHIATRIQUES DE L'HÔPITAL

Centre hospitalier - Urgences

Évaluation, orientation des personnes présentant une souffrance psychologique ou psychiatrique 24H/24.

4, rue Emile Desvaux, Vire – Rez-de-jardin du bâtiment
Abraham Drucker
Médecin généraliste de garde: 116 – 117
(numéro gratuit joignable en Normandie)

CHERBOURG-EN-COTENTIN – 50

PERMANENCES D'ACCUEIL & DE SOINS

Service de santé étudiante - SSE

Accueil, écoute, conseil, prévention. Consultations d'aide psychologique individuelles.

IUT Grand Ouest Normandie, 60, rue Max Paul Fouchet,
Cherbourg-en-Cotentin
02 33 01 40 09 ou 02 33 01 45 15
sumpps.manche@unicaen.fr

Dispositif ambulatoire de psychiatrie adulte - DAPA du Bon Sauveur

Consultations psychologiques individuelles de soutien ou de psychothérapie pour toute personne souffrant de troubles psychiques, quelle que soit la gravité.

3, rue d'Alsace, Cherbourg-en-Cotentin
02 33 88 70 30

Maison des adolescents de la Manche - MADO

Accueil avec ou sans rendez-vous gratuit & confidentiel. Entretien téléphonique avec un accueillant écoutant au 02 33 72 70 60 ou/et en conversation instantanée sur Facebook.

Centre Bruder, 1, rue du Léon, Cherbourg-en-Cotentin
02 33 72 70 67

Point d'accueil & d'écoute pour les jeunes - PAEJ

Publics accueillis: Jeunes 16 à 25 ans, parents & proches. Accueil gratuit & anonyme, seul ou accompagné, par des professionnels, psychologue ou infirmier.

1, rue d'Anjou, Cherbourg-en-Cotentin
02 33 01 64 64

ADDICTOLOGIE

Centre de soin, d'accompagnement et de prévention en addictologie · CSAPA Presqu'île de la Fondation Bon Sauveur

Pour personne en situation de pratiques addictives ainsi que leurs proches.

12-18, rue de Franche Comté, Cherbourg-en-Cotentin
02 33 10 03 03
csapa@fbs50.fr

Centre de consultation & de thérapie spécialisée en alcool & tabac · CCTSAT

Pour personne en situation de pratiques addictives ainsi que leurs proches, pour adultes en situation d'addiction.

359, avenue de la Banque à Genêts, Cherbourg-en-Cotentin
02 33 88 61 34
cctsat@fbs50.fr

Centre d'accueil et d'accompagnement à la réduction des risques pour les usagers de drogues · CAARUD

Publics accueillis : personnes ayant une consommation active de substances psychoactives (illicites, médicaments détournés, alcool...). Accueil libre, collectif et/ou individuel, anonyme & gratuit.

6, rue Becquerel, Cherbourg-en-Cotentin
02 33 87 39 05
caarud@fbs50.fr

URGENCES PSYCHIATRIQUES DE L'HÔPITAL

Accueil Urgences consultations

42, rue du Val-de-Saire, 50110 Cherbourg-en-Cotentin
02 33 88 70 30

Antenne psychiatrique des Urgences

02 33 20 70 00 – Après 15h appeler le 15

Médecin généraliste de garde

116 – 117
(numéro gratuit joignable en Normandie)

SAINT-LÔ – 50

PERMANENCES D'ACCUEIL & DE SOINS

Service de santé étudiante · SSE

Accueil, écoute, conseil, prévention. Consultations d'aide psychologique individuelles.

IUT Grand Ouest Normandie, 60, rue Max Paul Fouchet,
Cherbourg-en-Cotentin
02 33 01 40 09 ou 02 33 01 45 15
sumpps.manche@unicaen.fr

Centre médico-psychologique · CMP

Pavillon Normandie

Consultations sur rendez-vous pour adultes.

65, rue de Baltimore, Saint-Lô
02 33 77 77 53
pole.psyadulte@fbs50.fr

Centre médico-psychologique · CMP

Georges Daumezon

Consultations sur rendez-vous pour adultes.

4, rue de l'Abbaye, Saint-Lô
02 33 77 12 60
cmp.daumezon@fbs50.fr

CMPEA

Consultations sur rendez-vous, pour enfants & Adolescents.

2/4, Rue Elisabeth de Surville, Saint-Lô
02 33 77 77 58

Maison des adolescents de la Manche · MADO

Rendez-vous d'accueil. Consultations sur rendez-vous. Pour jeunes de 12 à 21 ans. Lieu d'accueil & d'écoute. Gratuit & confidentiel avec ou sans rendez-vous.

Maison des adolescents de la Manche, La Source,
Place des Champs de mars, Saint-Lô
02 33 72 70 60

ADDICTOLOGIE

CMP Bateson

Consultations & soins ambulatoires pour adultes.

70, rue de Buot, Saint-Lô
02 33 77 37 20
pole.addictologie@fbs50.fr

CSAPA Presqu'île – Maison de la Prévention

Consultations & soins ambulatoires pour adultes.

70, rue de Buot, Saint-Lô
02 33 77 74 74
microcentre.csapa@fbs50.fr

URGENCES PSYCHIATRIQUES DE L'HÔPITAL

En priorité le 15

Médecin généraliste de garde

116 -117

Services des urgences de l'Hôpital Mémorial de Saint-Lô

L'accès aux urgences se fait par la rue principale, rue Dunant (appelée route de Villedieu) ou par la route du Vieux Candol (Entrée n°1).

02 33 06 30 09 du lundi au vendredi de 8h30 à 18h
02 33 06 30 47 (infirmier)

ALENÇON DAMIGNY – 61

PERMANENCES D'ACCUEIL & DE SOINS

IUT Grand Ouest Normandie

Présence d'une infirmière tous les matins dans le hall d'accueil de l'IUT, pour personnes étudiant à l'université de Caen Normandie.

02 33 80 85 00

Service de santé étudiante · SSE

Accueil, écoute, conseil, prévention. Consultations d'aide psychologique individuelles.

02 33 56 52 30
sumpps.orne@unicaen.fr

Centre médico-psychologique · CMP d'Alençon

Toute personne quel que soit le niveau d'urgence de sa situation.

76 bis, rue Jullien, Alençon
02 33 32 07 71

Maison de l'adolescent de l'Orne · ADO61

Avec ou sans rendez-vous. Confidentiel & possibilité d'anonymat. Accueil de jeunes de 12 à 25 ans, leur famille & toute personne qui travaille au contact des jeunes.

10, rue du Moulin de Lancrel, Alençon
02 33 32 30 65

ADDICTOLOGIE

Centre de soin, d'accompagnement et de prévention en addictologie · CSAPA

Pour une addiction à des produits (drogues, alcool) ou à des comportements addictifs (jeux, sexe, troubles alimentaires...).

37, cours Clémenceau, Alençon
02 33 26 89 16
csapa.alencon@addictions-france.org

Espace Santé tabac alcool dépendances · ESTAD

Pour personne souffrant d'une addiction ainsi que leur entourage.

25, rue de Fresnay Hôpital d'Alençon
02 33 32 31 32
elsa@ch-alencon.fr

DROG'Aide 61 – service CAARUD

Accompagnement & soutien dans l'accès aux soins & aux droits. Mise à disposition de matériel de consommation & prévention des infections.

Pour personnes en situation de consommation, sans le préalable d'une démarche de soin. Personnes marginalisées ou bien insérées.

38, place du bas de Montsort, Alençon
02 33 32 00 11

URGENCES PSYCHIATRIQUES DE L'HÔPITAL

Centre hospitalier inter-communal Alençon-Mamers: service des urgences

Accueil & évaluation des personnes en souffrance psychique importante 24h/24, 7j/7. Un médecin du lundi au vendredi: permanences tous les matins.

25, rue de Fresnay, Alençon
02 33 32 30 65

PRÉVENTION AU SUICIDE

3114

Numéro de téléphone national de prévention du suicide.

Dites je suis là

Plateforme nationale de prévention du suicide pour le grand public.

Association départementale de prévention du Suicide dans la Manche

Que faire et à qui s'adresser face à une crise suicidaire ?
Ministère de la santé.

Infosuicide.org

Portail d'informations, espace d'échanges et de débats.

AIDE & ÉCOUTE TÉLÉPHONIQUE

15

Accès au Samu (service d'aide médicale urgente). 24h/24, depuis un téléphone fixe ou mobile.

116-117

Médecin généraliste de garde (numéro gratuit joignable en Normandie).

114

Urgences pour sourds & malentendants (sms 24h/24 et 7j/7).

fil santé jeunes

0800 235 236

Drogue info service

Appel anonyme & gratuit :
0 800 23 13 13 — de 8 h à 2 h,
7 jours sur 7

SOS Amitié

09 72 39 40 50 — Écoute anonyme & gratuite 24h/24 -7j/7.
Prix d'un appel local.

Vivre son deuil

02 31 82 20 16 — Antennes
Caen, Cherbourg-Octeville,
Argentan.

France dépression Normandie

07 84 96 88 28 — Lundi au
vendredi : 9 h – 12 h & 14 h –
20 h — Samedi : 14 h – 20 h
— Dimanche : 16 h – 20 h.
Plus d'informations sur :
info-depression.fr

AIDE & ÉCOUTE EN LIGNE

Fil Santé Jeunes

Le lien qui te libère

Service anonyme & gratuit pour les 12/25 ans tous les jours de 9 h à 23 h. Sur le site : chat, forums de discussions, quizz & newsletter autour des questions liées à la santé, la sexualité, l'amour & le mal-être.

EPSYKOI

Webdocumentaire d'information & de prévention en santé mentale participant à la lutte contre la stigmatisation. Il présente la déprime, l'angoisse, les addictions, le sentiment de persécution.

PSYCOM

Ressource publique nationale, pour que la santé mentale devienne l'affaire de toutes & de tous.

Drogue info service

Tout savoir sur les drogues : chat & service question-réponse.

SOS Amitié

Chat 7j/7 de 13 h à 3 h.