

Recensement des structures locales en santé mentale sur le Centre Ouest Bretagne et des dispositifs nationaux de soutien et d'écoute durant le confinement (*liste non exhaustive*)

RESSOURCES LOCALES Centre Ouest Bretagne	
ECOUTE, SOUTIEN ET/OU SOINS – SANTE MENTALE	
<p><b>Point Accueil Ecoute Jeunes – PAEJ OXYJEUNES</b></p>	<p>Basculement de l'ensemble des activités d'écoute sur des outils dématérialisés. S'adresse aux jeunes de 11 à 30 ans, aux parents, et aux professionnels des domaines du médico-social, de l'aide sociale à l'enfance et de la jeunesse.</p> <p>→ par téléphone : 02 98 99 41 86 / Mobile : 06 33 50 94 08 – du lundi au vendredi</p> <p>→ Mail : <a href="mailto:paej.oxyjeunes@sesam-bretagne.fr">paej.oxyjeunes@sesam-bretagne.fr</a></p> <p>→ Facebook : paej.oxyjeunes</p>
<p><b>Association Parentel - Finistère</b></p>	<p>→ Le Service Écoute Parents : la permanence téléphonique d'aide psychologique continue de fonctionner et est accessible aux parents du Finistère au 02 98 43 21 21 – le mardi de 9h à 12h et de 15h30 à 18h30, le mercredi de 9h à 12h, le jeudi de 13h30 à 16h30, le vendredi de 9h à 15h.</p> <p>→ Parent'âge - Service d'aide psychologique pour les personnes âgées et/ou handicapées et leurs familles : permanence téléphonique au 02 98 43 25 26 - le mardi de 9h à 12h, le jeudi de 9h à 12h et de 16h à 19h. Ou par mail : <a href="mailto:parentage@parentel.org">parentage@parentel.org</a></p>
<p><b>Association Carhaix-Relais</b> <i>Pour les personnes résidant à Carhaix, Poullaouen, Plounevezel, Kergloff, Treffrin, Cléden-Poher, Motreff, Saint-Hernin, Spézet</i></p>	<p>Une écoute téléphonique à destination des personnes isolées et souffrant à domicile du fait du confinement est assurée par la psychologue de l'association Carhaix relais.</p> <p>→ Cette permanence gratuite aura lieu du mardi au vendredi, <u>sur rendez-vous</u> en contactant l'accueil de la Maison des Services Au Public : 02 98 99 09 39.</p>
<p><b>Centre Médico Psychologique Infanto-juvénile (CMPI) Carhaix</b> <i>Jusqu'à 16 ans</i></p>	<p>→ par téléphone : 02 98 93 22 90 – du lundi au vendredi – de 9h à 17h</p>
<p><b>Centre Médico Psychologique pour Enfants et Adolescents (CMPEA) Rostrenen</b> <i>Jusqu'à 16 ans</i></p>	<p>→ par téléphone : 02 96 29 28 77 – du lundi au vendredi – de 9h à 17h</p>
<p><b>Centre Médico Psychologique pour Enfants et Adolescents (CMPEA) Gourin</b> <i>Jusqu'à 16 ans</i></p>	<p>→ par téléphone : 02 97 23 49 79 – lundi, mercredi et vendredi – de 9h à 17h</p>

<p align="center"><b>Centre Médico-Psychologique adulte (CMP) Carhaix</b></p> <p><i>Pour les personnes résidant sur les communes de Carhaix-Plouguer, Saint-Hernin, Motreff, Cléden-Poher, Kergloff, Plounévezel, Poullaouen, Châteauneuf-du-Faou, Leuhan, Laz, Saint-Goazec, Spezet, Landeleau, Lennon.</i></p>	<p>→ téléphone : 02 98 99 18 81 – du lundi au vendredi – de 9h à 17h</p>
<p align="center"><b>Centre Médico-Psychologique adulte (CMP) Huelgoat</b></p> <p><i>Pour les personnes résidant sur les communes de Berrien, Bolazec, Botmeur, Le Cloître Pleyben, Collorec, La Feuillée, Huelgoat, Locmaria-Berrien, Plouyé, Scrignac, Braparts, Brennilis, Lannedern, Loqueffret, Pleyben, Plonevez-du-Faou, St-Rivoal.</i></p>	<p>→ téléphone : 02 98 27 69 53 – du lundi au vendredi – de 9h à 17h</p>
<p align="center"><b>Centre Médico-Psychologique adulte (CMP) Briec</b></p> <p><i>Pour les personnes résidant sur les communes de Lothey, Gouezec, Saint Thoïs, Tregourez et Coray</i></p>	<p>→ téléphone : 02 98 57 59 38 – du lundi au vendredi – de 9h à 17h</p>
<p align="center"><b>Centre Médico-Psychologique adulte (CMP) Rostrenen</b></p> <p><i>Pour les personnes résidant sur les communes de Rostrenen, Treffrin, Le Moustoir, Plevin, Treogan, Trebrivan, Maël-Carhaix, Paule, Glomel, Kergrist-Moëlou, Mellionnec, Plouguernevel, Plounevez-Quintin, Tremargat, Lanrivain, Gouarec, Plelauff, Lescouët-Gouarec, Bon Repos sur Blavet, Sainte-Trephine, Saint-Ygeaux, Saint-Nicolas-du-Pélem, Canihuel, Saint-Gillec Pligeaux, Saint-Connan.</i></p>	<p>→ téléphone : 09 96 57 40 65 – du lundi au vendredi – de 9h à 18h</p>
<p align="center"><b>Centre Médico-Psychologique adulte (CMP) Gourin</b></p> <p><i>Pour les personnes résidant sur les communes de Gourin, Roudouallec, Le Saint, Langonnet, Plouray, Saint-Tugdual, Ploerdut, Langoelan, Le Croisty, Saint-Caradec-Tregomel, Kernascleden, Lignol, Persquen, Locamalo, Guémené-sur-Scorff.</i></p>	<p>→ téléphone : 02 97 23 42 45 – du lundi au vendredi – de 9h à 18h</p>
<p align="center"><b>Centre Médico-Psychologique (CMP) Plouay</b></p> <p><i>Pour les personnes résidant sur les communes de Guiscriff, Le Faouët, Priziac, Lanvenegen, Meslan, Berné.</i></p>	<p>→ téléphone : 02 97 23 49 79</p>
<p align="center"><b>Centre Médico-Psychologique (CMP) Pont de Buis</b></p> <p><i>Pour les personnes résidant sur la commune de Lopérec.</i></p>	<p>→ téléphone : 02 98 73 10 56</p>

FAMILLES ET PROCHES DE PERSONNES AYANT UNE MALADIE PSYCHIQUE	
UNAFAM 29	L'association UNAFAM ( <i>Union nationale des familles et amis des personnes ayant une maladie psychique et/ou un handicap psychique : dépression, maladie bipolaire, schizophrénie,...</i> ) informe les familles concernées, adhérentes ou non, qu'un service d'écoute, de soutien, et d'informations est mis en place. → par téléphone : 06 30 67 41 74, 7jours/7, de 10h à 19h.
UNAFAM 22	Nos accueils et groupes de paroles ne peuvent avoir lieu pendant cette période mais les bénévoles en charge de ces missions restent accessibles (bénévoles ayant un proche malade et formés à l'écoute). → par téléphone : 06 42 94 94 45 → par mail : <a href="mailto:22@unafam.org">22@unafam.org</a>
UNAFAM 56	→ par téléphone : 06 47 47 47 67 → par mail : <a href="mailto:56@unafam.org">56@unafam.org</a>
ACCOMPAGNEMENT DEUIL	
JALMALV 22 – accompagnement deuil	JALMALV Côtes d'Armor assure une permanence d'écoute téléphonique → numéro d'appel gratuit : 0 800 400 242, 7jours/7, de 8h à 22h.
Echange et partage deuil / Deuil jeunesse Morbihan	→ par téléphone : 02 97 67 54 76 – du lundi au samedi – de 10h à 18h → par mail : <a href="mailto:echangeetpartagedeuil@wanadoo.fr">echangeetpartagedeuil@wanadoo.fr</a>
VIOLENCES CONJUGALES	
Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles CDIFF 29	Une permanence juridique est maintenue dans le cadre du dispositif Téléphone Grave Danger, pour l'accompagnement des victimes de violences sur le département. → Rendez-vous et informations uniquement par téléphone : 06 48 53 59 48 – les lundi, mardi, jeudi et vendredi – de 9h30 à 12h30 et 14h à 17h → par mail : <a href="mailto:contact@cidff29.fr">contact@cidff29.fr</a>

<p align="center"><b>Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles CDIFF 22</b></p>	<p>Une permanence juridique est maintenue.  → par téléphone : 02 96 78 47 82 – du lundi au vendredi – de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00  → par mail : <a href="mailto:contact@cidff22.fr">contact@cidff22.fr</a></p>
<p align="center"><b>Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles CDIFF 56</b></p>	<p>Une permanence téléphonique de prise de rendez-vous est maintenue.  → par téléphone : 02 97 63 52 36 - du lundi au vendredi – de 9h00 à 12h30</p>
<p align="center"><b>ECOUTE, SOUTIEN ET/OU SOINS – ADDICTOLOGIE</b></p>	
<p align="center"><b>Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA) Carhaix/Morlaix</b></p>	<p>→ par téléphone : 02 98 62 64 02 – du lundi au vendredi – de 9h à 17h</p>
<p align="center"><b>Centre Médico Psychologique Spécialisé (CMPS) Rostrenen</b></p>	<p>→ par téléphone : 02 96 57 40 65 – du lundi au vendredi – de 9h à 18h</p>
<p align="center"><b>Centre Médico Psychologique Spécialisé (CMPS) Gourin</b></p>	<p>→ par téléphone : 02 97 23 42 45 – le mardi et jeudi – de 9h à 18h</p>

## DISPOSITIFS NATIONAUX D'ECOUTE

### MAL ETRE – ISOLEMENT

<p><b>Numéro vert mis en place par le Gouvernement</b> Ce numéro, initialement dédié à une ligne d'information sur le coronavirus, assure également un soutien psychologique pour toute personne en ressentant le besoin. <a href="https://www.gouvernement.fr/">https://www.gouvernement.fr/</a></p>	<p>→ par téléphone : 0 800 130 000 – 7jours/7 – 24h/24</p>
<p><b>SOS Amitié</b> Service d'écoute, par téléphone, tchat ou messagerie. Destiné à accueillir la parole de celles et ceux qui, à un moment de leur vie, traversent une période difficile. Ecoute bienveillante, gratuite, anonyme et confidentielle. <a href="https://www.sos-amitie.com/web/internet/accueil">https://www.sos-amitie.com/web/internet/accueil</a></p>	<p>→ par téléphone au 09 72 39 40 50 – 7 jours/7 – 24h/24 → par tchat : <a href="https://www.sos-amitie.com/web/internet/chat">https://www.sos-amitie.com/web/internet/chat</a> du lundi au dimanche, de 13h à 3h du matin → par messagerie (réponse sous 48h) : <a href="https://www.sos-amitie.com/web/internet/messagerie">https://www.sos-amitie.com/web/internet/messagerie</a></p>
<p><b>Solitud'écoute – par Les petits frères des pauvres</b> Ligne d'écoute et de soutien téléphonique destinée aux personnes de plus de 50 ans souffrant de solitude, d'isolement ou de mal-être. Numéro d'appel gratuit, anonyme et confidentiel. <a href="https://www.petitsfreresdespauvres.fr/nos-actions/apporter-une-presence/ecoute-anonyme">https://www.petitsfreresdespauvres.fr/nos-actions/apporter-une-presence/ecoute-anonyme</a></p>	<p>→ par téléphone : 0 800 47 47 88 – 7jours/7 – de 15h à 20h</p>
<p><b>Croix Rouge</b> Ecoute téléphonique à destination de toute personne vulnérable confinée en situation d'isolement social. <a href="https://www.croix-rouge.fr/Actualite/Coronavirus-COVID-19/COVID-19-Croix-Rouge-chez-vous-maintenir-le-lien-social-des-personnes-isolees-2356">https://www.croix-rouge.fr/Actualite/Coronavirus-COVID-19/COVID-19-Croix-Rouge-chez-vous-maintenir-le-lien-social-des-personnes-isolees-2356</a></p>	<p>→ par téléphone : 09 70 28 30 00, 7jours/7, de 8h à 20h</p>
<p><b>ALMA 22</b> Alma 22 Association LOI 1901 est membre de la Fédération 3977 en charge du dispositif national de lutte contre la maltraitance envers les Personnes âgées et Adultes en situation de handicap. Dans la lutte du COVID19 , le Centre ALMA 22 a élargi l' accès à sa plateforme d'écoute aux personnes isolées et confinées rencontrant des difficultés majeures et ayant un besoin d' écoute et d' orientation. <a href="https://web-alma22.jimdofree.com/">https://web-alma22.jimdofree.com/</a></p>	<p>→ par téléphone : 3977 – du lundi au vendredi – de 9h à 19h (appel gratuit depuis un poste fixe)</p>

<p><b>Suicide Ecoute</b>          Ecoute anonyme et confidentielle  <a href="https://suicideecoute.pads.fr/accueil">https://suicideecoute.pads.fr/accueil</a></p>	<p>→ par téléphone : 01 45 39 40 00 – 7jours/7 – 24h/24</p>
<p><b>Agri-écoute</b>          Agri'écoute est un service d'écoute en ligne dédié au monde agricole. Il permet de dialoguer de façon confidentielle avec un professionnel.          Une situation de mal-être ou de détresse peut être liée à des difficultés professionnelles ou personnelles, un isolement, des problèmes sociaux, familiaux ou de santé ou au stress.          Pour y faire face, la MSA se mobilise pour accompagner les exploitants et salariés agricoles, ainsi que leur famille, en cas de situation de souffrance ou de détresse.</p>	<p>→ par téléphone : 09 69 39 29 19 (prix d'un appel local), 7jours/7, 24h/24.</p>
<p><b>Réseau Boost</b>          Un numéro à destination des proches aidants :          - Vous accompagnez une personne handicapée, âgée ou malade et la situation actuelle vous inquiète ?          - Avec le confinement, de nouveaux problèmes se posent ?          - Vous ne savez plus très bien où vous en êtes, et vous avez des décisions à prendre ?</p>	<p>→ par téléphone : 09 80 80 90 31 – 7jours/7 – de 8h à 22h          → site internet : <a href="https://www.reseauboost.com/">https://www.reseauboost.com/</a></p>
<p><b>Psychologues solidaires</b>          Téléconsultations gratuites <u>pour tous les personnels soignants et non-soignants des établissements de santé et les soignants libéraux</u> en ressentant le besoin sur l'ensemble du territoire français et pendant toute la durée de la crise sanitaire.</p>	<p>→ via le site internet : <a href="https://psychologues-solidaires.fr/">https://psychologues-solidaires.fr/</a></p>
<p><b>Numéro vert à destination des soignants mis en place par le Gouvernement</b>          Ce numéro assure un soutien psychologique auprès des professionnels de santé, qu'ils exercent en milieu hospitalier, médico-social ou libéral, ou qu'ils soient étudiants en santé et internes.</p>	<p>→ par téléphone : 0800 73 09 58 – 7jours/7 – de 8h à minuit.</p>

ADDICTIONS	
<p><b>Alcool Info Service</b>            Ecoute anonyme et confidentielle  <a href="https://www.alcool-info-service.fr/">https://www.alcool-info-service.fr/</a></p>	<p>➔ par téléphone : 0 980 980 930 – 7 jours/7 – de 8h à 2h du matin            ➔ pat tchat : 7jours/7 – de 8h à minuit</p>
<p><b>Drogues Info Services</b>            Ecoute anonyme et confidentielle  <a href="https://www.drogues-info-service.fr/">https://www.drogues-info-service.fr/</a></p>	<p>➔ par téléphone : 0 800 23 13 13 – 7 jours/7 – de 8h à 2h du matin            ➔ pat tchat : 7jours/7 – de 8h à minuit</p>
VIOLENCES INTRA-FAMILIALES	
<p><b>En cas d'urgence – Police Secours</b></p> <p><b>Violences Femmes Info</b>            Numéro d'écoute national destiné aux femmes victimes de violences, à leur entourage et aux professionnels concernés. Appel anonyme et gratuit.            Possibilité d'effectuer un signalement en ligne :  <a href="https://arretonslesviolences.gouv.fr">https://arretonslesviolences.gouv.fr</a></p> <p>Par ailleurs, le Ministère de l'Intérieur a convenu avec le Conseil national de l'Ordre des pharmaciens que, durant la période de confinement, les victimes de violences intra-familiales pourraient se rendre dans la <b>pharmacie</b> la plus proche de leur domicile, où elles seront accueillies et où l'alerte sera immédiatement donnée auprès des forces de l'ordre. Plus d'infos :  <a href="https://mobile.interieur.gouv.fr/Actualites/Communiqués/Engagement-des-pharmacies-pour-permettre-l-accueil-des-victimes-de-violences-intrafamiliales">https://mobile.interieur.gouv.fr/Actualites/Communiqués/Engagement-des-pharmacies-pour-permettre-l-accueil-des-victimes-de-violences-intrafamiliales</a></p>	<p>➔ appel au 17 ou possibilité d'envoyer un sms au 114.</p> <p>➔ par téléphone – Violences Femmes Info : 39 19 – 7jours/7 – de 9h à 22h du lundi au vendredi / de 9h à 18h le samedi, dimanche et jours fériés.</p>
<p><b>Allo Enfance en Danger</b>            Numéro dédié à la prévention et à la protection des enfants en danger ou en risque de l'être. A destination des enfants et adolescents confrontés à une situation de risque et de danger, pour eux-mêmes ou pour un autre enfant qu'ils connaissent. A destination des adultes confrontés ou préoccupés par une situation d'enfant en danger ou en risque de l'être (famille proche ou élargie, voisins, communauté éducative,...)  <a href="https://www.allo119.gouv.fr/">https://www.allo119.gouv.fr/</a></p>	<p>➔ par téléphone : 119 – 7jours/7 – 24h/24</p>

AIDE AU NUMERIQUE	
<p><b>Plateforme Solidarité numérique</b>            Cette plateforme a été lancée pour aider les personnes en difficulté face aux outils numériques et aux démarches en ligne.</p>	<p>→ site internet : <a href="https://www.solidarite-numerique.fr/">https://www.solidarite-numerique.fr/</a>            → par téléphone : 01 70 772 372 – du lundi au vendredi – de 9h à 18h</p>
URGENCES DENTAIRES	
<p><b>Communiqué de l'Ordre national des chirurgiens-dentistes pour l'organisation de la prise en charge des soins bucco-dentaires :</b>            Mise en place d'un numéro national dédié à la prise en charge des urgences bucco-dentaires. Les personnes peuvent contacter ce numéro après avoir contacté leur chirurgien-dentiste en 1<sup>ère</sup> intention.</p>	<p>→ par téléphone : 09 705 00 205</p>



Document évolutif – dernières mises à jour à retrouver sur le site internet du Pays COB :

<https://www.centre-ouest-bretagne.org/Actualites/Informations-Covid-19>