

LES TROUBLES PSYCHIQUES SONT

INVISIBLES

(troubles bipolaires & schizophréniques,
dépressions chroniques, addictions)

SOYONS TOUS

SOLIDAIRES

& **ACTEURS**

POUR...

NE LES LAISSONS PAS

GÂCHER

NOS VIES !



ENFIN

PRÉVENIR

Les troubles psychiques

COMMENT AGIR DÈS L'APPARITION DES TROUBLES PSYCHIQUES ?

LISEZ ET CONSERVER CE FLYER : IL PEUT CHANGER VOTRE VIE

OU CELLE DE L'UN DE VOS PROCHES !



TOUS ENSEMBLE
SOLIDAIRES & ACTEURS
pour prévenir les troubles psychiques

**QUELQUES INFORMATIONS PRATIQUES POUR
PREVENIR LES TROUBLES PSYCHIQUES
EN SANTÉ MENTALE SUR LE BERGERACOIS**

- **Si vous souffrez d'un trouble psychique**, parlez-en rapidement à votre médecin généraliste ou venez consulter au CMP de Bergerac.
- **Si vous avez une personne adulte proche de vous en situation de souffrance psychique** - signes de persécution, idées délirantes, entente de voix, fluctuations importantes de l'humeur, profonde tristesse, fortes addictions, isolement social - n'attendez pas pour agir.
 - 1/ Aidez cette personne à faire une demande d'aide auprès d'un professionnel.
 - 2/ Si elle n'est pas capable de faire cette démarche par elle-même, venez vous informer pour savoir comment l'aider au mieux.

Vous trouverez ci-dessous des acteurs engagés pour agir

—> JE ME DÉPLACE

- Le **CMP de Bergerac**, Centre Médico-Psychologique, accueille les personnes adultes en souffrance psychologique et leurs proches tous les jours de 9h00 à 16h00 sans RDV (sauf le mardi après-midi).

> Adresse : 32, avenue Calmette, Bergerac / Tél : 05 53 27 42 46
- Les **URGENCES du Centre Hospitalier de Bergerac** vous accueillent 7 jours sur 7 pour toute situation urgente nécessitant des soins, y compris psychiatriques.

> Adresse : 9, Bd du Professeur Albert Calmette, Bergerac / Tél : 05.53.63.86.77

- La **PERMANENCE INFO SANTÉ MENTALE du C2A** accueille les proches de personnes adultes en situation de souffrance psychique les 3 premiers mercredis de chaque mois sur Bergerac, de 17h00 à 19h00, sans RDV. Si vous êtes inquiet pour la santé mentale d'une personne proche de vous, venez chercher des informations et du soutien pour l'aider à faire face à ses difficultés.

> [Informations pratiques au 05 53 27 45 49](tel:0553274549)

—> JE DEMANDE CONSEIL PAR TÉLÉPHONE

- La **PTA**, Plateforme Territoriale d'Appui de la Dordogne, informe et oriente la population vers un professionnel du territoire. > [Tél : 0809 109 109](tel:0809109109)
- Le **C2A de Bergerac** est un centre de formation au rétablissement pour les personnes ayant des troubles psychiques et leurs proches. > [Tél : 05 53 27 45 49](tel:0553274549)
- L'association **ESPAIRS DORDOGNE** soutient le développement de la pair-aidance en Dordogne. Des pairs ressources en santé mentale sont disponibles pour répondre à vos questions et soutenir personnes concernées et familles sur le chemin du rétablissement. > [Tél : 07 80 95 81 57](tel:0780958157) / [mail : espairs24@gmail.com](mailto:espairs24@gmail.com)

—> JE CONSULTE LE SITE

- Le **PSYCOM** est un organisme national d'information sur la santé mentale et de lutte contre la stigmatisation. Il a pour objectif de faire de la santé mentale l'affaire de toutes et de tous. > <https://www.psycom.org>
- L'**UNAFAM** accueille, écoute, soutient, forme, informe et accompagne les familles et l'entourage de personnes vivant avec des troubles psychiques.
> <https://www.unafam.org> / [Tél : 06 07 37 46 74](tel:0607374674)
- Le **GEM Le Renc'Art** est un groupe d'entraide mutuelle, ouvert à tous et non médicalisé. > *Facebook « GEM Bergerac Le Renc'Art »* / *Tél : 05 53 22 55 24 / 07 82 22 95 11*

Ce flyer a été réalisé dans le cadre des
« Semaines d'Information sur la Santé Mentale »
par le CLSM de Bergerac (Conseil Local de Santé Mentale)
Pour plus d'informations, nous contacter au : 0623649600 / 0685509245

Remerciements à Canal Pourpre et au Café « Chez Albert »



- Ne pas jeter ce flyer sur la voie publique -

The flyer is for the 32nd edition of the 'Semaines d'information sur la santé mentale' (Weeks of information on mental health), held from October 4 to 17, 2021. The central theme is 'POUR MA SANTÉ MENTALE RESPECTONS MES DROITS' (For my mental health, let's respect our rights). The flyer includes the website www.semaines-sante-mentale.fr and the social media handle @Sism_Officiel. At the bottom, there is a grid of logos for various partner organizations, including ARESM, AMF, ANMH, UNAF, ANPCOM, CAE, AFD, EPE, ERES, ERES SAINTE MARIE, ESCODOCPSY, Balint, FNA-ICA, UNAFAM, and others.

Semaines d'information
sur la santé mentale