

Pour plus de contenu, connectez-vous !

# Santé mentale - ressources extérieures

Les ressources ci-dessous peuvent être recommandées aux personnes atteintes de troubles psychiques, plus largement que juste dans le cadre du travail

## Ressources

### N° à appeler

- **15 ou 112** si risque imminent de passage à l'acte lors d'une crise
- **3114** : Numéro national de prévention du suicide
- **3919** : Violences Femmes
- **119** : allô enfance en danger
- **115** : Urgence Sociale Solidarité, hébergement, accompagnement des populations vulnérables
- **114** : Alerte écrite (SMS) pour les personnes sourdes ou malentendantes ou ayant des difficultés à parler
- **3020** : SOS harcèlement
- **01 42 63 03 03** : n° de contact pour les proches d'une personne ayant un trouble psychique.

### Centres de prise en charge / associations

- [Centre Prévention Suicide](#) (Vinatier)

- <https://psypro-lyon.fr/> à Villeurbanne : centre de jour spécialisé dans la prise en charge des psychopathologies du travail
- <https://www.clubhousefrance.org/> : une solution pour accueillir et accompagner les personnes avec un handicap psychique vers la réinsertion sociale ou professionnelle. Un Clubhouse est un lieu d'entraide et d'activité de jour, non médicalisé. La gestion de ces lieux innovants est effectuée intégralement par les membres. Lyon, Paris, Bordeaux.
- <https://intervenir-addictions.fr/orienter/vers-qui-orienter/csapa/> : les CSAPAs (Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) - partout en France
- <https://unafam.france-assos-sante.org/> : asso pour les proches
- <https://bipol-air.fr/> - Centre Ambulatoire pour la prise en charge de la bipolarité

☎ 04 87 63 19 22 | [accueil@bipol-air.fr](mailto:accueil@bipol-air.fr)

- Dispositif **Vigilan's** de recontact suite à une tentative de suicide
- Les **groupes d'entraide mutuelle** (GEM) : des associations portées par et pour des usagers en santé mentale ; ils reposent sur le principe de pair-aidance.
- **ClubHouse** : une communauté de rétablissement en santé mentale (dans plusieurs villes de France, dont Lyon)
- **Apesa France** : prise en charge psychologique gratuite, rapide et confidentielle aux entrepreneurs en souffrance aiguë, pour aider les chefs d'entreprise à surmonter leur détresse.

## Sites internet

- [psycom.org](https://www.psycom.org/) : Psycom est un organisme public qui informe, oriente et sensibilise sur la santé mentale
- [epsykoi.com](https://www.epsykoi.com/) : pas mal d'interviews de personnes qui sont "passées par là", pas mal axé sur la santé mentale des jeunes.
- <https://technoplus.org/category/sante/> : pour mieux connaître les substances,
- <https://www.psychologue.net/> pour trouver un.e psychologue, et des ressources
- <https://www.petitbambou.com/fr> - méditation en ligne
- <https://www.seretablir.net/outils-interventions/peps/> le Programme Emotions Positives (PEP's) pour la Schizophrénie
- <https://www.santementale-info-service.fr/> - Une présentation de la santé mentale : la sienne, celle des autres
- <https://www.pssmfrance.fr/>

## Livres

- « **La vérité sur les troubles psychiques au travail : Dépression, anxiété, bipolarité, TOC, schizophrénie : la vie active est possible !** » : un livre optimiste sur travailler avec son/ses trouble(s) de Claire Le Roy-Hatala (Auteur paru le 2 octobre 2024, essai (broché))
- « **Pop & psy: Comment la Pop culture nous aide à comprendre les troubles psychiques** » Plon, paru le 24/02/2022 de Jean-Victor Blanc (Auteur)
- « **Intérieur nuit** » - Nicolas Demorand - France Inter. Sur le trouble bipolaire.
- « **Le guide de la santé mentale** » - Delphine Py
- « **J'arrête de râler** » - Christine lewicki
- « **Prendre soin de sa maison** » - Billon
- "**Trousse de secours mental**", par Movendo : <https://movendo.fr/trousse-de-secours-mental/>
- "**Mieux comprendre le trouble dépressif**" par PSSM France : [carnet à télécharger](#)
- "**Mieux comprendre les troubles psychotiques**" par PSSM France : [carnet à télécharger](#)
- "**Mieux comprendre le trouble lié à la consommation de substances**" par PSSM France : [carnet à télécharger](#)
- "**Mieux comprendre les troubles des conduites alimentaires**" par PSSM France : [carnet à télécharger](#)
- "**Mieux comprendre les automutilations non suicidaires**" par PSSM France : [carnet à télécharger](#)
- "**Mieux aider un adulte suite à un événement traumatique**" par PSSM France : [carnet à télécharger](#)

## Articles

- « **Qu'est-ce que la schizophrénie ? Définition, causes et symptômes**" par PSSM France
- "**Anorexie mentale, les signes et et symptômes à reconnaître**" par PSSM France

## Vidéos / Documentaires / Films / Podcasts

- <https://www.cocottesminute.fr/documentaire/la-folie-et-apres>
- <https://jardinmental.fabrique.social.gouv.fr/>
- **Ameli** : dispositif "Mon soutien psy" => jusqu'à 12 séances d'accompagnement chez un psychologue partenaire (50 € la séance, remboursée à 60 % par l'Assurance Maladie). S'adresse à toute personne, dès 3 ans, qui se sent angoissée, déprimée ou éprouve un mal-être.
- En complément des troubles liés à l'utilisation de substances, ci-joint un lien sur le site Youtube de Julien Ménielle « peut-on être addict à tout » : <https://www.youtube.com/watch?v=lw3tuB4pMVM>
- Pour approfondir la méditation, voici aussi un lien d'un documentaire scientifique d'Arte sur les différentes substances les étonnantes vertus de la méditation : [https://www.youtube.com/watch?v=B\\_kJ7D-rNoo](https://www.youtube.com/watch?v=B_kJ7D-rNoo)
- Documentaire ARTE : "y a t-il un psychopathe en nous ?"
- Court métrage "**et toi ça va ?**" - fondation Pierre deniker, sur le trouble dépressif

- Le film "un homme d'exception" qui dépeint un personnage avec un trouble paranoïaque.
- L'émission M6 "Santé mentale" de mai 2025
- Podcast "**Le lien**" de PSSM France (ex. de sujets : addiction chez les ados, lien entre sommeil et santé mentale, le harcèlement scolaire, ...)
- **Un épisode de Carnets de campagne** sur une initiative pour accompagner en entreprise les violences faites aux femmes dans la sphère familiale.
- **La différence entre anxiété et stress**, mieux comprendre l'anxiété
- **Nuggets**, une vidéo illustrant le parcours vers l'addiction avec toutes ses étapes

## Applications mobiles

- Une application pour la santé mentale des femmes : **BonHer**



- Pour la méditation : <https://www.mind-app.io/> et Petit **Bambou**
- Pour la respiration : **Respirelax**
- Un journal de bord pour suivre son état de santé mentale : <https://jardinmental.fabrique.social.gouv.fr/>

## Autres

- Le questionnaire ADOSPA :

# Questionnaire Adolescents et Substances psychoactives (ADOSPA)

Les questions suivantes sont en rapport avec ta consommation d'alcool et de drogues.

Question	Oui	Non
1 - Es-tu déjà monté(e) dans un véhicule (auto, moto, scooter) conduit par quelqu'un (toi y compris) qui avait bu ou qui était défoncé(e) ?		
2 - Utilises-tu de l'alcool ou d'autres drogues pour te détendre, te sentir mieux ou tenir le coup ?		
3 - As-tu déjà oublié ce que tu avais fait sous l'emprise de l'alcool ou d'autres drogues ?		
4 - Consomes-tu de l'alcool et d'autres drogues quand tu es seul(e) ?		
5 - As-tu déjà eu des problèmes en consommant de l'alcool ou d'autres drogues ?		
6 - Tes amis ou ta famille t'ont-ils déjà dit que tu ferais bien de réduire ta consommation de boissons alcoolisées ou d'autres drogues ?		

Deux réponses affirmatives indiquent un usage nocif de substances psychoactives

- *Le livret "GPS" du psycom* : les livrets "mon GPS..." ont été conçus pour anticiper les situations de crise et l'hospitalisation. A travers les réponses aux différentes questions, la personne apprend à mieux se connaître, à identifier ce qui l'aide et ce qui ne l'aide pas quand elle ne va pas bien. Elle-même peut s'y référer lorsqu'elle commence à se sentir mal. Cela lui permet de se rappeler des ressources dont elle dispose, quoi faire pour aller mieux et sur qui s'appuyer ou comment expliquer ce que l'on ressent à ses enfants (avec « mon GPS Parents »).

## Formations / Ateliers

- La médecine du travail organise régulièrement des formations de prévention des risques psycho-sociaux : rapprochez-vous du pôle social pour en savoir plus
- Une formation en prévention des risques psycho sociaux proposée par travail-emploi.gouv est également disponible [en ligne](#)

- La formation Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM) est proposée dans le cadre de Grap (voir le catalogue de formations).
  - Pour info, il existe un [Fonds solidaire](#) pour vous aider à financer la formation (voir les critères d'éligibilité sur le site internet).
- Movendo organise des ateliers ludiques de sensibilisation à la santé mentale

## Chansons

- Pomme, "[l'anxiété](#)"
  - Stromae, "[l'enfer](#)"
  - Eddy de Pretto "[instable](#)"
- 

Revision #11

Created 6 October 2025 09:21:30 by Sandie Favre

Updated 22 May 2026 12:48:50 by Sandie Favre