



# GUIDE POUR PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ MENTALE EN PÉRIODE DE CRISE SANITAIRE

*La crise sanitaire que nous vivons peut engendrer un risque de dégradation de notre santé mentale et de celle de nos proches.*

*Si vous ressentez le besoin d'en parler, ce guide recense des ressources locales et permanences téléphoniques offrant un espace d'écoute.*

## SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

### TOUT PUBLIC

- COVIDPSY33 (Ch. Perrens)

**0 800 71 08 90 / Lundi au vendredi 10h-17h**

Plateforme d'accompagnement psychologique pour le grand public et les professionnels libéraux. Appel gratuit.

- Association Phénix Écoute

**05 56 02 24 01 / Mer. 18h30-20h, jeud. 18h-20h, sam. 16h-18h.**

Accompagnement du lien, écoute bienveillante pour atténuer l'angoisse, le stress, la détresse, la solitude, les idées suicidaires.

Possibilité de laisser un message en laissant ses coordonnées et d'être rappelé. L'association assure une permanence téléphonique via la plateforme nationale (au **01 40 44 46 45 de 12h à 23h**) et ses accueils messagerie internet via le site de la fédération nationale SOS Suicide Phénix.

- SOS Amitiés Bordeaux

**05 56 44 22 22 / 7j/7, 24h/24**

Accueil et écoute des personnes en souffrance, les aider à mettre des mots et à prendre du recul. Appels gratuits.

Service d'écoute web : <https://www.sos-amitie.org/>

## PROFESSIONNELS

### ● CUMP33-PRO

**0 800 719 912 / lundi au vendredi 10h-18h**

Soutien des professionnels de santé de 1<sup>er</sup> et 2<sup>e</sup> ligne (SAMU, réanimation, urgences, infectiologie...).

Mail : [cumpaquitaine@ch-perrens.fr](mailto:cumpaquitaine@ch-perrens.fr)

### ● Cellule d'écoute

**05 57 57 55 90 / lundi au vendredi 9h-12h / 14h-17h**

Écoute gratuite et confidentielle, créée par le Conseil régional, destinée aux dirigeants d'entreprises, d'associations, aux professions libérales, artisans, commerçants. Soutien et solutions ponctuelles psychologiques et techniques.

Mail : [dirigeants-soutien-covid19@nouvelle-aquitaine.fr](mailto:dirigeants-soutien-covid19@nouvelle-aquitaine.fr)

## SOUTIEN A LA PARENTALITÉ

### ● La Parentèle

**05 56 24 62 35 / Mardi, mercredi, vendredi et samedi après-midi de 14h à 17h 30.**

Maintien de l'accueil physique durant la période du confinement, à destination de toutes les familles. Lutte contre l'isolement des familles, écoute bienveillante dans cette période particulière.

**Pour tous : mardi, vendredi et samedi matin : 9h30-12h**

**Futurs parents et parents d'enfants de moins de 1 an : jeudi matin 9h30-12h**

En dehors de ces horaires : [laparentele@mairie-bordeaux.fr](mailto:laparentele@mairie-bordeaux.fr) (délai de 48h).

2, rue Courpon, Bordeaux (Tram A « Saint Bruno »)

### ● L'ARPE

**05 56 94 34 34**

L'ARPE propose écoute, aide et soutien pour des parents, enfants, adolescents, jeunes adultes rencontrant toute forme de difficultés familiales.

**N° unique pour les familles : 05 56 94 34 34**

L'ARPE accompagne aussi des professionnels de l'enfance et de la famille (institutions sociales, scolaires, associatives) dans les pratiques professionnelles liées à la parentalité ou à l'éducation.

**N° unique pour les professionnels : 05 56 91 54 45**

Entretiens confidentiels, gratuits et sur démarche volontaire, sur RDV du lundi au vendredi. Les personnes qui appellent sont invitées à laisser un message. Nous les rappelons dès que possible.

Email : [larpe@agep.asso.fr](mailto:larpe@agep.asso.fr)

62, rue Belfort, Bordeaux (Tram A « Palais de Justice »)

### ● Maison des familles

**07 62 10 40 99 / 09 72 57 66 74**

Espace de vie sociale, propose un accueil en journée à des familles désireuses de rencontrer l'autre, de rompre l'isolement en créant et faisant ensemble pour et avec les autres et le quartier.

107, rue Kleber, Bordeaux (Tram B et bus 5 « Saint Nicolas », Bus 20 « La Fontaine »)

### ● CREAM (Centre Ressource pour l'Enfant et la Famille)

**05 56 06 19 54**

Association de thérapeutes diplômés d'orientation systémique dont la vocation est d'aider chacun (enfant, adulte, famille, couple) à mieux gérer les situations difficiles et les périodes de crise.

40, allées d'Orléans, App 104, Bordeaux (Tram A « Ste Catherine »)

## ● Institut de la Parentalité

**07 690 990 73**

Permanences conseil téléphoniques gratuites pour les parents d'enfant(s) de moins de 12 ans. Ecoute et conseils de professionnels de l'enfance sur les difficultés du quotidien.

Informations sur <http://institut-parentalite.fr/>

## JEUNES

### ● Maison des adolescents

**05 56 38 48 65 / Lundi au vendredi de 13h à 18h**

Espace d'accueil, d'écoute pour jeune seul ou accompagné d'un ami, d'un proche, d'un parent... anonyme, gratuit et confidentiel et sans aucune autorisation préalable des parents.

Public : jeune 12 à 25 ans

Dans le contexte de re-confinement, la Maison des Adolescents de la Gironde reste ouverte aux horaires habituels. Entretiens proposés en distanciel (téléphone ou visio) ou en présentiel.

Par téléphone ou par mail : [maisondesadolescents33@gmail.com](mailto:maisondesadolescents33@gmail.com)

5, rue Duffour Dubergier Bordeaux (Tram A « Hôtel de ville »)

### ● Pass Mirail

**09 52 98 88 87 / Lundi au vendredi 14h-17h + lundi 18h-20h30. Accueil sans rdv.**

Public : Jeunes de 18 à 25 ans en souffrance psychique. Lieu d'accueil libre, anonyme et gratuit.

8, rue du Mirail Bordeaux (Tram A, Bus 16 « Sainte Catherine »)

## VIOLENCES

### ● Permanences d'accueil des associations bordelaises

[info-violences-femmes.bordeaux.fr](mailto:info-violences-femmes.bordeaux.fr)

## TOUT PUBLIC

### ● CAUVA (Centre d'Accueil d'Urgence des Victimes d'Agressions)

**05 56 79 87 77 / Lundi au vendredi 9h-19h**

Accueil et accompagnement pluridisciplinaire au plus près de l'événement traumatique, facilitation du parcours médico-judiciaire des victimes, orientation vers les professionnels de santé, de la justice et de l'action sociale, travail avec les services de soins sur les questions médico-légales.

[cauva@chu-bordeaux.fr](mailto:cauva@chu-bordeaux.fr)

Groupe hospitalier Pellegrin (Tram A « Saint Augustin », Bus 41 arrêt « Jacquet »)

### ● Bureau d'aide aux victimes du commissariat de Bordeaux

**05 57 85 74 97**

[victime-bordeaux@interieur.gouv.fr](mailto:victime-bordeaux@interieur.gouv.fr)

### ● Barreau solidaire

**05 57 77 40 71 / 7j/7, 24h/24**

Conseil et accompagnement des victimes de violences intrafamiliales par des avocats bordelais. Service d'urgence gratuit.

## FEMMES

### ● Violences Femmes Info

**39 19 / Lundi au vendredi 9h-22h**

Accueil, écoute, information, orientation des femmes victimes de violence, leur entourage et les professionnels concernés

### ● Point info femmes Mériadeck

**Du lundi au vendredi, de 9h à 13h**

Accueil et information pour les victimes de violences et les témoins, géré par le CIDFF, animé par plusieurs associations bordelaises  
Centre commercial Mériadeck, deuxième étage - pointinfofemmes@cidff-gironde.fr

### ● CACIS

**05 56 39 11 69 / Permanence téléphonique du lundi au vendredi 10h-12h / 13h-17h**

Consultations du centre de planification (CACIS) sur rdv par téléphone et entretiens individuels hors consultation sur rdv par téléphone ou par mail : association.cacis@alicepro.fr

### ● Maison d'Ella

**06 31 05 85 78 ou 05 57 09 25 77**

Consultations maintenues en présentiel ou en visio

**Lundi : 9h 12h / Mardi : 9h-13h et 14h-17h / Jeudi : 14h-17h**

Mail : maisondella33@gmail.com

381, Boulevard du Président Wilson, Bordeaux (Bus 9, 29 « arrêt Carnot ». Tram D « barrière du médoc »).

### ● Maison des femmes

**05 56 51 30 95 / Accueil téléphonique du lundi au vendredi de 10h à 18h**

Mail : maison.des.femmes@wanadoo.fr / Chat : www.commentonsaime.fr (lundi au samedi de 10h à 21h)

## FAMILLES

### ● Enfance en danger

**119 - 7jours/7 et 24h/24**

Ecoute, assistance, information et orientation des personnes confrontées à des situations de maltraitance à enfants. Appel gratuit.

+ Formulaire de signalement en ligne : <https://www.allo119.gouv.fr/>

### ● Planning familial 33

**05 56 44 00 04**

**Permanence téléphonique : lundi au vendredi de 9h à 17h**

Permanences d'accueil anonymes et gratuites :

Les lundis de 18h à 20h : sur rendez-vous au local, 19, rue Eugène Leroy à Bordeaux

Les mercredis de 14h à 18h sur Zoom : <https://us02web.zoom.us/j/88096526352>

Les vendredis de 10h à 13h sur Zoom : <https://us02web.zoom.us/j/85857678428>

planningfamilial33@gmail.com

### ● CIDFF

**05 56 44 30 30**

informations juridiques

**Permanence téléphonique du lundi au vendredi : 9h-12h / 14h-17h (sauf mardi AM)**

Mail : cidff.gironde@orange.fr