

4

ÉCOUTE ET SOUTIEN

En cas de mal-être, il faut en parler, à une personne de confiance ou à des professionnels qui pourront aider. Quelle que soit la raison (éloignement de la famille, difficultés financières, discriminations, harcèlement, séparation amoureuse, isolement géographique, difficultés scolaires, pas de raison précise, ...), vous trouverez des réponses auprès des professionnels :

LES PROFESSIONNELS

LA MAISON DES ADOLESCENTS (11 À 21 ANS), ANONYME ET GRATUIT : 04 68 78 01 23 - RDV en ligne possibles (permanences CROUS, Campus Info et établissements) <http://maisondesados11.fr>

CAMPUS INFO AGRÉÉ CROUS : 85 rue de Verdun – Carcassonne
04 68 77 71 88

LES PSYCHOLOGUES PARTENAIRES AU DISPOSITIF MONPSY :

- **Christelle PROMET** : 15, Boulevard du commandant Roumens
11000 CARCASSONNE / 06 72 97 28 73
- **Maria SANTAMARIA GALINDO** : 10, Rue du palais
11000 Carcassonne / 06 81 25 09 87
- **Christelle KALDOR KLEIN** : 1, rue de Séville 11000 Carcassonne
/ 06 40 83 23 76
- **Michel MAUGARD** : 9, rue de la loubatière 11000 Carcassonne /
06 33 85 16 72
- **Johann ISERN** : 10, avenue Léo Lagrange 11620
Villemoustaussou / 06 03 49 94 02
- **Monique VIGUIER COCORDAN** : 6, rue des muscats 11800
Trèbes / 06 10 60 31 41

LES PSYCHOLOGUES PARTENAIRES AU DISPOSITIF SANTÉ PSY ETUDIANTS :

Michel MAUGARD : 9, rue de la loubatière 11000 Carcassonne
06 33 85 16 72

LES LIGNES D'ÉCOUTE

ALLO ÉCOUTE ADO (PEP 43) : Écoute pour les adolescents et jeunes adultes de 10 à 25 ans, par des psychologues, service **confidentiel** et **gratuit 06 12 20 34 71** (lundi au vendredi 17h-20h, rappel possible)

ÉTUDIANTE OU ÉTUDIANT EN SOUFFRANCE (SPS, SOCIÉTÉ PROS CONSULTE) :

Écoute pour les étudiantes et les étudiants préoccupés par un avenir incertain, la solitude, l'isolement ou la précarité, par des psychologues, service **anonyme et gratuit 0 805 23 23 36** (7j/7 et 24h/24)

FIL SANTÉ JEUNES (ECOLE DES PARENTS) : Écoute, soutien et orientation des jeunes de 12 à 25 ans sur la santé, la sexualité, l'amour, le mal-être, par des professionnels de santé et des professionnels du net, service **anonyme et gratuit 0 800 235 236** (7j/7 9h-23h)

NIGHTLINE (ASSOCIATION) : Écoute pour les étudiants par des étudiants bénévoles formés. Service **gratuit, anonyme** et confidentiel, en français ou en anglais, limité pour le moment à certaines villes et régions Toulouse **05 82 95 10 11** (7j/7, 21h-2h30)



LES DISPOSITIFS

DISPOSITIF MONPSY

Le médecin traitant oriente vers un psychologue conventionné et partenaire du dispositif (jusqu'à 8 séances)

SANTÉ PSY ETUDIANTS

Les étudiants peuvent bénéficier de 3 séances gratuites de 45 minutes avec un psychologue, renouvelables dans la limite de 3 séances, sans avance de frais

Le dispositif MonPsy

1. Je consulte mon médecin traitant et je lui parle de ma souffrance psychique
2. Il me propose de suivre un accompagnement avec un psychologue conventionné
3. Un entretien d'évaluation est réalisé avec le psychologue tarif remboursé : 40 euros
4. A tout moment, je peux être orienté vers une structure plus adaptée à mes besoins
5. Selon mon état, jusqu'à 7 séances peuvent être remboursées par l'assurance maladie tarif remboursé: 30 euros
 - Si je vais mieux, la prise en charge est terminée
 - Si je ne vais pas mieux, mon médecin m'oriente vers un nouvel accompagnement

JE SUIS EN SITUATION DE HANDICAP

Les demandes d'aménagement et de conditions d'étude sont à adresser directement à l'administration de chaque établissement d'enseignement.

JE SUIS EN DIFFICULTÉ SOCIALE OU FINANCIÈRE

Je contacte le service social du CROUS qui pourra m'aider : crous.perpignan@crous-montpellier.fr
<https://www.crous-montpellier.fr/contacts/social-et-accompagnement/>

LES ADDICTIONS

L'addiction se caractérise par l'impossibilité répétée de contrôler un comportement et la poursuite de ce comportement en dépit de la connaissance de ses conséquences négatives.

LES ADDICTIONS AUX SUBSTANCES PSYCHO-ACTIVES

- L'ALCOOL
- LE TABAC
- LES DROGUES (HEROÏNE, MORPHINE, COCAÏNE, POPPERS, MÉDICAMENTS, METHAMPHÉTAMINES)
- LE PROTOXYDE D'AZOTE

LES ADDICTIONS COMPORTEMENTALES, SANS SUBSTANCE PSYCHO-ACTIVE

- LES JEUX D'ARGENT
- LES JEUX VIDEOS
- LES ÉCRANS
- LE SPORT
- LE SEXE
- LES TROUBLES ALIMENTAIRES

COMMENT SAVOIR SI JE SUIS ADDICT ?

Les comportements addictifs de la personne envahissent progressivement la vie quotidienne, au détriment de sa vie familiale, professionnelle, ...

Les symptômes comportementaux regroupent :

- la perte de contrôle progressive sur la quantité de substance prise et le temps dédié à l'activité addictive
- l'impossibilité croissante d'arrêter ou de réduire les comportements addictifs
- le craving: l'envie irrésistible de consommer alors que celle-ci est ressentie comme inappropriée. La personne ne parvient pas à la faire disparaître ou à l'atténuer

LES DISPOSITIFS D'AIDE

LES STRUCTURES SPECIALISÉES

CSAPA- CENTRES DE SOINS, D'ACCOMPAGNEMENT ET DE PRÉVENTION EN ADDICTOLOGIE : prise en charge anonyme et gratuite. Equipe pluridisciplinaire (médecins, psychologues, assistants sociaux, éducateurs)

- **CSAPA-CAARUD (Union Sanitaire et Sociale pour l'Accompagnement et la Prévention)** : 04 68 11 92 92
46, rue Pierre Germain, 11 000 CARCASSONNE
- **CSAPA (Centre Hospitalier)** : 04 68 24 30 60
11, rue Pierre Germain, 11 000 CARCASSONNE

CJC- CONSULTATIONS JEUNES CONSOMMATEURS Pour les moins de 25 ans, rattachés aux CSAPA : 04 68 11 92 92

- **MDA- Maison Des Adolescents** : 04 68 78 01 23
10, rue Alfred de Musset, Carcassonne
- **MLOA- Mission Locale Ouest Audois** : 04 68 10 22 90
6, rue JA Chaptal, Carcassonne
- **PAEJ- Point d'Accueil Ecoute Jeune** : 04 68 10 22 90
6, rue JA Chaptal, Carcassonne

LES LIGNES D'ÉCOUTE

TABAC INFO SERVICE : 39 89

Du lundi au samedi de 8h à 20h. Appel **gratuit**.

ALCOOL INFO SERVICE : 0 980 980 930

De 8h à 2h, 7 jours sur 7. **Gratuit** et **anonyme**.

DROGUES INFO SERVICE : 0 800 23 13 13

De 8h à 2h, 7 jours sur 7. Appel **anonyme** et **gratuit depuis un poste fixe**. Appel depuis un portable au coût d'une communication ordinaire : **01 70 23 13 13**

ÉCOUTE CANNABIS : 0 980 980 940

De 8h à 2h, 7 jours sur 7. De 8h à 2h, 7 jours sur 7.

Appel **anonyme** et **gratuit depuis un poste fixe**.

JOUEURS INFO SERVICE : 0 974 75 13 13

De 8h à 2h, 7 jours sur 7. Appel **anonyme** et **non surtaxé**

FIL SANTÉ JEUNES : 0 800 235 236

La ligne téléphonique des **12 – 25 ans, gratuite** et ouverte tous les jours de 9h à 23h. Cette ligne a été créée pour écouter les jeunes qui **rencontrent des difficultés** (sociales, psychologiques, familiales...) et pour répondre à l'ensemble des **questions** qu'ils se posent en matière de drogues, de sexualité, de mal-être...

ÉCOUTE DOPAGE : 0 800 15 2000

Numéro vert, joignable du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h à 17h30. Ce numéro s'adresse à **tous les sportifs** à la **recherche d'informations** sur un ou des médicaments.