1 Repérer et comprendre

En contact avec des personnes présentant des difficultés telles que :
du mal être, de l'agressivité, des idées suicidaires, de l'agitation, un délire...

Vous pouvez avoir le sentiment parfois de ne pas ou ne plus être en capacité de vous mettre à la disposition de l'autre.

La souffrance psychique est :
un ensemble de manifestations possibles
isolement, ruptures, conduites à risques, addictions...
mais aussi des ressentis
abandons, insécurité, épuisement, dévalorisation, angoisses...

Elle survient lorsque la personne a épuisé ses ressources personnelles d'adaptation face à la situation.

La personne se sent alors incapable de se projeter dans l'avenir, elle perd ses capacités à utiliser ses liens sociaux, ses compétences, elle éprouve une solitude affective, sociale, relationnelle.

Cette souffrance psychique peut être liée à des déterminants :

Psychosociaux : comme le chômage, une rupture, un deuil, de l'isolement, des problèmes financiers, des problèmes dans le milieu du travail : stress, harcèlement, climat de travail dégradé..

L'histoire de la personne : comme des traumatismes dans l'enfance...

Des troubles psychiques avérés : comme des psychoses, des troubles de la personnalité, un syndrome dépressif.

Il n'est pas toujours facile ou possible de soutenir seul une personne en souffrance, vous-même pouvez être épuisé.

N'hésitez pas dans tous les cas, à vous appuyer sur le réseau local !

2 Aider et orienter

Face à une personne en difficulté ou en souffrance psychique :

Que faire ?

Prendre le temps d'écouter et établir avec elle un climat de confiance
Reconnaître sa souffrance et ne pas la banaliser
Faire savoir à la personne que vous vous souciez d'elle
Aider la personne à verbaliser sa souffrance et à exprimer ses émotions
Rétablir du lien : famille, amis, voisins, collègues de travail, médecin traitant, médecin du travail...
Recentrer la personne sur ses capacités
Chercher de l'aide pour la personne en souffrance et pour vous-même
Maintenir avec elle un contact téléphonique ou physique, selon la situation.

Les professionnels du réseau d'Oléron peuvent vous aider à

Trouver une solution avec vous et la personne

Orienter la personne vers un accueil ou un service adapté à la situation

Recevoir la personne en souffrance

En cas d'urgence

Appel d'urgence : 17
Les Pompiers : 18 d'un fixe / **112** d'un portable
Le Samu : 15
Sans abri : 115
Enfance maltraitée : 119
Urgence sourds et malentendants : 114
Gendarmerie Oléron : 05 46 47 06 97
Violences conjugales : 3919 ou **01 40 33 80 60**
Fil Santé Jeunes : 32 24 (fixe) **01 44 93 30 74** (portable)
Lutte contre la maltraitance des personnes âgées et des personnes handicapées : 39 77
Suicide Écoute : 01 45 39 40 00
SOS amitié : 05 46 45 23 23
SOS Dépression : 08 92 70 12 38
Drogues info service : 0 800 231 313
Tabac Info Service : 0 825 309 310
Viol femmes info : 0 800 05 95 95

L'assistante sociale de votre quartier :

3 Enfance, adolescence

Les médecins généralistes, les spécialistes libéraux : psychiatres, psychologues, thérapeutes familiaux (de votre réseau ou de la personne).

Les assistants sociaux de secteur : 05 46 47 00 68.

Les acteurs de l'Éducation Nationale : enseignants, non enseignants, médecins, assistants sociaux, infirmiers, psychologues scolaires, conseillers d'orientation psychologues...

L'éducateur(trice) de prévention de la Délégation Territoriale de Rochefort Marennes Oléron
8 rue des allées 17 310, St-Pierre d'Oléron - **05 46 85 09 87.**

Psychologues de l'Éducation Nationale du Centre d'Information et d'Orientation de Rochefort
3 ter rue des Broussailles, 17 300 Rochefort - **05 46 99 46 00.**

Association Départementale de Défense Juridique des Mineurs
Conseil, écoute, défense juridique des mineurs. Confidentiel et gratuit.
Palais de justice, rue Chanzy, 17 300 Rochefort.

Centre Hélio Marin
Centre de Réadaptation d'Oléron – Pôle pédiatrique médico-social
Etablissement de soins de suite et de réadaptation et d'éducation spécialisée. (de 0 à 20 ans) handicapés moteur, polyhandicapés. Ouvert toute l'année.
19 bd Félix Faure 17 370 Saint-Trojan-Les-Bains - **05 46 75 53 53.**

C.M.P.E.A. (Centre Médico-psychologique à l'Enfance et l'Adolescence)
Centre de consultations spécialisées pour les enfants et les adolescents (0 à 18 ans). Accueil parents-enfants par une équipe pluridisciplinaire. Soins individuels et/ou groupe, prise en charge globale de l'enfant et de sa famille. 9 av. du Maréchal Leclerc 17320 Marennes. 14, rue de la torse, 17 310 Saint-Pierre d'Oléron - **05 46 08 28 93.**

C.P.E.F. (Centre de Planification et d'Éducation Familiale)
Consultation médicale pour la contraception, information sur la sexualité, l'éducation familiale, conseils conjugales familiales.
Centre Hospitalier de la Rochelle, antenne de Rochefort :
28 rue A. Chanzy, 17 300 Rochefort - **05 17 83 42 51.**

C.M.P.P. (Centre Médico Psycho Pédagogique)
Diagnostics et soins ambulatoires (0-20 ans), accueil des familles par des pédopsychiatres, psychologues, psychomotriciens, orthophonistes et assistantes sociales. Rue du Dr. E. Roux 17 320 Marennes - **05 46 85 19 35.**

Enfance Maltraitée 119.

La Maison de Pierre – G.E.M. (Groupe d'entraide mutuelle)
Lieu d'accueil et de réinsertion sociale pour les personnes atteintes de troubles psychiques et d'isolement. Rue Cariñena, 17 310 Saint-Pierre d'Oléron.
07 63 47 42 16 / 06 32 90 37 95 / 06 42 07 77 34.

M.D.A.J.A. 17 (Maison des adolescents et des jeunes adultes)
Lieu d'information, d'écoute et de prévention pour les jeunes 12- 25 ans. Accueil des parents, des familles et des professionnels sur rdv. Gratuit et anonyme. Ouverture d'une antenne sur Oléron en 2019.
5 ter av du Président JF Kennedy, 17 000 La Rochelle.
05 46 50 01 49.

OR'PHELINS 17 Réseau Deuil
Groupe de jeunes endeuillés/orphelins. Écoute téléphonique par un spécialiste du deuil. 0 à 20 ans. C.M.P.P., 34, place de Verdun, 17 000 La Rochelle.
05 46 41 07 46.

Pédiatrie du Centre Hospitalier de Rochefort
Accueil enfants et adolescents jusqu'à 18 ans : soins et bilans somatiques, soutien psychologique.
1 avenue de Béligon BP 30 0009, 17 301 Rochefort Cedex. **05 46 88 54 70.**

P.M.I. (Protection Maternelle et infantile) du Conseil Général de la Charente-Maritime
Préparation à la naissance, consultations péri natale des enfants jusqu'à l'âge de 6 ans, informations sur les modes de garde et aide à la recherche d'une assistante maternelle agréée.
8 route des allées 17 310 St Pierre d'Oléron - **05 46 47 00 68.**

U.E.M.O. P.J.J. (Unité Éducative en Milieu Ouvert de la Protection Judiciaire de la Jeunesse)
Des rendez-vous éducatifs peuvent organisés sur le pays Marennes-Oléron.
1 rue J. Perrin, le challenge Est, 17 000 La Rochelle. **05 46 44 46 74.**

4 Vieillissement, Handicap

Les médecins généralistes, les spécialistes libéraux : psychiatres, psychologues (de votre réseau ou de la personne).

Les assistantes sociales de secteur : 05 46 47 00 68.
- **Assistante sociale de l'E.N.I.M.**
(Etablissement National des Invalides de la Marine) – **05 46 85 60 73.**
- **Service social C.A.R.S.A.T.**
05 46 87 87 34.
- **Assistante sociale de la M.S.A** (Mutualité Sociale et Agricole)
06 11 87 00 32.

A.P.F. France handicap
Délégation départementale. Accueil, écoute, information et orientation pour les personnes en situation de handicap moteur avec ou sans trouble associé et leur famille.
33 av. des Amériques, les minimes, 17 000 La Rochelle.
05 46 30 46 60.

Association France Alzheimer
Groupe de parole sur Saint-Pierre d'Oléron.
Sur RDV pour les familles au **05 46 92 25 18.**

C.C.A.S. (Centres Communaux d'Action Sociale)
Aide financière d'urgence, aide alimentaire. Orientation vers les institutions. Portages de repas.
Contact auprès des mairies de chaque commune de l'île d'Oléron.

I.S.T.F. 17 – Information et Soutien aux Tuteurs Familiaux
Sur RDV le 1er mercredi matin de chaque mois à St Pierre d'Oléron.
06 49 52 90 78.

Maltraitance personnes âgées : 3977.

M.D.P.H. (Maison Départementale des Personnes Handicapées)
Informations, accueil et conseil, aide à la définition du projet de vie, accompagnement, médiation, mise en œuvre du droit à la compensation du handicap. 61 rue de Jéricho, 17 000 La Rochelle.
0 800 15 22 15 (appel gratuit).

MONALISA (Mobilisation Nationale de Lutte contre l'Isolement et la Solitude des Âgés)
Interventions de bénévoles à domicile (discussion, jeu, sorties, etc.).
Contactez le CCAS de votre commune ou le CLIC Oléron.

Numéro d'urgence pour les sourds, malentendants et aphasiques : 114

P.T.A. (Plateforme d'Appui Territoriale) de Charente Maritime
Accompagnement des personnes au parcours de santé complexe. Route de Mosnac Rés. Philippe, Bat B, Apprt 301 BP 144 - 17 504 Jonzac cedex.
08 09 10 91 09 (service gratuit).

Service Autonomie Marennes-Oléron
Délégation Territoriale Rochefort Aunis Sud Marennes Oléron
05 46 85 09 87
06 47 06 87 38

Solitud'écoute
Pour les plus de 50 ans, 7 jours sur 7, les après-midis.
0 800 47 47 88.

S.O.S. Amitié Charente-Maritime
Permanence téléphonique d'écoute et d'aide des personnes en détresse psychologique (24/24h - 7/7j).
05 46 45 23 23.

Mal être, détresse, souffrance psychologique, handicap psychique...

Repérer et comprendre
Comment aider ?
Vers qui orienter ?

Communauté de commune de l'île d'Oléron