

The background of the entire page is an abstract painting. It features several stylized faces in various colors (brown, blue, red, orange, yellow) with large, expressive eyes and mouths. The faces are arranged in a way that they seem to be looking out from the page. The style is reminiscent of mid-20th-century abstract art, with bold colors and thick brushstrokes.

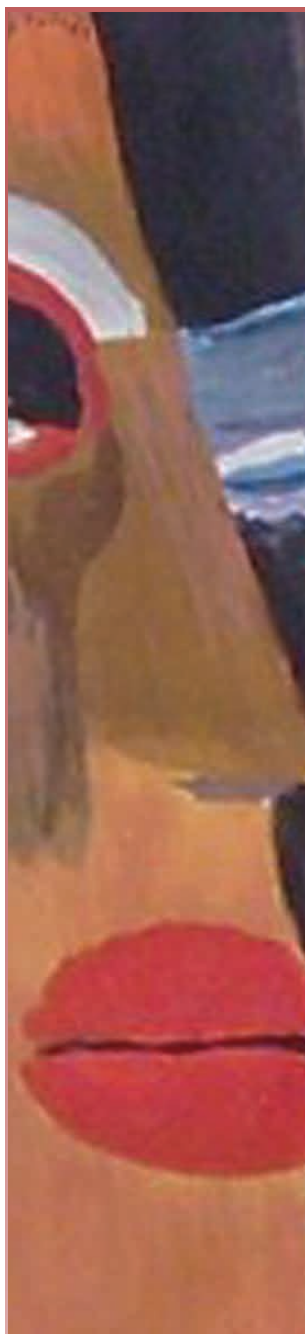
Guide pratique en santé mentale

Soins et structures en Sarthe

EPSM de la Sarthe
Etablissement public
de santé mentale de la Sarthe

**Union nationale des
familles et amis de
personnes malades
et/ou handicapées
psychiques (UNAFAM)**
Délégation de la Sarthe

Dernière MAJ : Juin 2023



Ce guide a été souhaité par le Comité de pilotage des semaines d'information sur la santé mentale 2014 en Sarthe. Il a été rédigé par des professionnels de l'EPSM de la Sarthe et des bénévoles de l'UNAFAM 72.

Il est prioritairement destiné aux usagers du système de santé et à leur famille. Il s'adresse également aux professionnels issus d'horizons très divers, reflétant le caractère interdisciplinaire des prises en charge en santé mentale : professionnels de la santé, professionnels sociaux et médico-sociaux, de la justice et de l'éducation nationale, mais aussi des élus locaux participant à la mise en oeuvre de la politique de santé mentale en Sarthe.

Il a pour but :

- de permettre à chacun d'être informé sur les démarches à suivre,
- d'accompagner et d'orienter tout citoyen concerné vers les structures de soins, les organismes et les associations d'aide.

Nous souhaitons que le partenariat qui a permis la réalisation de ce livret contribue dans notre département à une meilleure prise en considération des maladies mentales.

Les auteurs seront attentifs à toutes remarques et remercient ceux qui leur feront des propositions d'amélioration pour les éditions suivantes.



Sylvie Guiheux

Merci à Sylvie Guiheux pour les illustrations de la couverture et des pages 2, 7, 15 et 19 extraites de sa peinture exposée à l'occasion des journées d'étude "Les pratiques de l'art-thérapie" en 2012 (oeuvre volée à l'issue de cette exposition).

Sommaire

► De quoi parle-t-on ?

La santé mentale 4

Les troubles psychiques 5

► Comment agir ?

Attitudes à adopter 6

En cas de crise 7

Prendre soin de sa santé 7

► A qui s'adresser ?

Pour les adultes 8

Pour les enfants, adolescents et jeunes adultes 10

Pour les urgences 13

► Quelles prises en charge ?

Les modalités de soins 14

Les professionnels de la psychiatrie 16

Les équipes mobiles 17

► Quels accompagnements ?

La protection juridique 18

Les formes d'aide et de soutien 19

L'entraide 20

► Annexes

Adresses des lieux de consultation
de l'EPSM de la Sarthe 22

Points d'accueil de la maison départementale
des adolescents 23

De quoi parle-t-on ?

►La santé mentale

«C'est un état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté».

Définition par l'Organisation Mondiale de la Santé

Préserver sa santé mentale

Prendre soin de sa santé mentale, cela signifie rechercher un équilibre entre tous les aspects de sa vie personnelle, familiale, sociale et professionnelle tout en prenant soin de son corps (alimentation, activité physique, repos).

Un maître mot : Equilibre

- entre vie affective, sociale et professionnelle
- entre temps d'activité et temps de repos
- entre activité physique et activités relationnelles

Que faire pour prendre soin de sa santé mentale ?

Les conduites suivantes sont des forces que chacun peut développer pour maintenir ou retrouver l'équilibre :

Sur le plan personnel

- se garder du temps pour soi
- planifier son emploi du temps et ses activités en ordonnant les priorités
- planifier son budget pour éviter les soucis d'argent

Sur le plan émotionnel

- apprendre à gérer son stress
- renforcer son estime de soi en apprenant à apprécier ses qualités et à accepter ses limites
- apprendre à voir les choses de façon réaliste en prêtant attention aux aspects positifs aussi bien qu'aux points négatifs d'une situation

Sur le plan relationnel

- se créer ou maintenir un réseau de personnes avec qui on aime passer de bons moments et sur qui on peut compter quand ça va moins bien
- apprendre à mieux communiquer avec ses proches

Sur le plan physique

- faire de l'activité physique modérée chaque jour
- manger sainement
- dormir suffisamment

► Les troubles psychiques

Il est important de différencier une déficience intellectuelle d'un trouble psychique.

Une déficience intellectuelle peut prendre des formes variées avec une ou plusieurs déficiences dans le fonctionnement de l'intelligence, s'accompagnant le plus souvent de troubles secondaires sur le plan du langage, de la motricité, des perceptions sensorielles, de la communication, du discernement.

La déficience intellectuelle résulte le plus souvent de pathologies identifiables (troubles neurologiques, anomalies génétiques, accident cérébral ...) dès le jeune âge.

Un trouble psychique est une perturbation de la santé mentale. La notion de trouble psychique est large et elle renvoie à des affections de nature différente : anxiété, phobie, dépression, addictions ... Par ailleurs, les troubles psychiques sont variables en intensité et en durée.

Les troubles psychiques peuvent intervenir à tous les âges de la vie et atteindre les personnes sans distinction. Lorsque ces troubles deviennent importants, ils sont un véritable handicap au quotidien. Et pourtant, cette réalité est encore mal connue du grand public, les préjugés négatifs ont la vie dure, avec des conséquences douloureuses pour les malades et leurs proches.

Que sont-ils ?

Les troubles peuvent apparaître à tout âge et prendre de multiples formes :

- des troubles du comportement et du jugement
- des difficultés à s'adapter à la vie en société
- des capacités intellectuelles perturbées lors des crises
- des manifestations durables ou épisodiques

Des troubles qui ne se voient pas

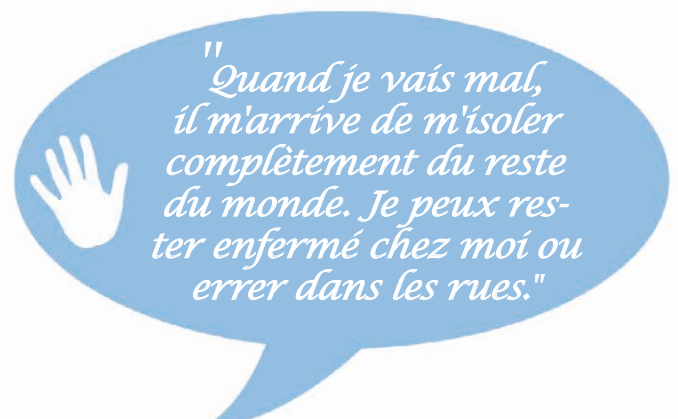
Bien que les troubles psychiques ne soient pas visibles sur le physique de la personne, **certaines attitudes peuvent attirer l'attention :**

Troubles du comportement et de la pensée :

- un comportement inadapté et des gestes incontrôlés
- un repli sur soi
- des dérèglements alimentaires
- des addictions
- des idées délirantes ou des hallucinations

Façon d'être inhabituelle :

- un stress important
- une difficulté à communiquer
- une tristesse importante



Comment agir ?

► Attitudes à adopter

Les troubles psychiques peuvent se traduire, à certains moments, par des comportements et un mode d'échange déroutants pour les autres, car éloignés des conduites convenues ou habituelles. Ces éléments peuvent concerner la capacité à prendre soin de soi, à établir des relations durables, à se former et assurer une activité, à se maintenir dans un logement, à organiser une vie sociale, professionnelle, scolaire, familiale et des loisirs.

S'il est difficile d'aider une personne en crise, certaines attitudes préventives contribuent à la détendre :

► Evitez de...

- contredire brutalement la personne
 - imposer votre interprétation
 - chercher à lui prouver qu'elle a tort
-
- être agressif et impatient
 - apporter des commentaires critiques, ironiques ou dévalorisants
 - minimiser les angoisses ou phobies de la personne
-
- faire preuve d'agacement, de couper la parole, de hausser la voix
 - donner trop d'informations à la fois
 - faire des reproches
 - menacer
 - poser à plusieurs reprises la même question

► Efforcez vous de...

- rester calme
 - admettre que cette personne perçoit la réalité différemment de vous
-
- prendre en compte la souffrance de la personne
 - créer un climat de confiance
-
- reconnaître que la personne ne met pas de la mauvaise volonté
 - comprendre que l'agressivité de la personne est peut-être due à son mal-être
 - rester à l'écoute
 - laisser la personne s'exprimer jusqu'au bout

Une modification importante du comportement doit alerter.

► En cas de crise

Pour les urgences
A qui s'adresser ?
Voir page 13

- restez à l'écoute
- ne soyez jamais agressif, ni impatient
- laissez la personne s'exprimer jusqu'au bout
- évitez de poser plusieurs fois la même question
- restez calme
- laissez toujours à la personne la possibilité de partir
- n'employez pas des termes indignes et irrespectueux

Plus simplement, il suffit d'être humain, compréhensif et généreux.

► Prendre soin de sa santé

Pour les personnes en souffrance et bénéficiant de soins, prendre soin de sa santé mentale veut dire aussi :

- Respecter tous les aspects de son traitement même si on se sent mieux.
- Participer activement aux soins prescrits. Ceux-ci aident à prendre conscience des émotions, des pensées et des comportements qui nuisent au bien-être mental. Les soins permettent de parler de ses blessures, de développer ses forces et de prendre des dispositions pour retrouver son équilibre.
- Prendre ses médicaments, respecter la durée du traitement, la posologie établie et les recommandations du médecin ou du pharmacien.
- Parler avec un médecin, un pharmacien ou une infirmière avant d'arrêter de prendre ses médicaments ou de diminuer les doses prescrites.
- Garder confiance : le rétablissement demande du temps, de la patience et un engagement personnel, mais il est possible de retrouver un mieux-être et une vie satisfaisante.

A qui s'adresser ?

► Pour les adultes

Par sa connaissance de l'environnement familial et social de ses patients, le **médecin traitant est le premier interlocuteur** qui détecte souvent très tôt des signes de 'fragilisation'. Il intervient aussi dans le suivi de personnes atteintes de troubles psychiques.

Par sa connaissance de l'environnement professionnel, le **médecin du travail** est également un interlocuteur privilégié.

Ils sont en mesure d'orienter soit vers un **médecin psychiatre libéral**, soit vers un **service public ou privé de santé mentale**.

Vers un établissement public de santé mentale

► L'EPSM de la Sarthe

20 avenue du 19 mars 1962, 72703 Allonnes cédex ☎ 02.43.43.51.51

Il assure des missions de prévention, de diagnostic, de soins et un accompagnement social à l'intention de la population du département de la Sarthe. Il contribue à la lutte contre les exclusions des patients.

Il est organisé en secteurs géographiques : six secteurs de psychiatrie générale (**adultes à partir de 16 ans**) associés en pôles.



Département
de la Sarthe

Pour connaître le secteur de la personne
(fonction de son domicile),
consultez le site internet :
www.epsm-sarthe.fr

Chaque secteur dispose d'unités d'hospitalisation complète à Allonnes, et aussi de lieux de soins de proximité sur la ville du Mans et dans les villes périphériques : les centres d'activités thérapeutiques à temps partiel, les hôpitaux de jour et les **centres médico-psychologiques**.

Le centre médico-psychologique (CMP) est le pivot du dispositif du secteur. Il est l'unité de coordination et d'accueil. Il permet d'assurer :

- l'**accueil**, l'écoute, le **diagnostic** et l'**orientation** vers les soins
- des soins ambulatoires
- des interventions à domicile dans le cadre de soins définis
- le soutien aux actions de prévention

Au sein des CMP, des **consultations** sont assurées par des médecins psychiatres, des psychologues et des infirmiers.

→ *Liste et adresses page 22.*

Vers un autre service de l'EPSM de la Sarthe

► **Le service d'addictologie**

208-210 rue Prémartine, Le Mans ☎ 02.43.76.09.09

Ce service de l'EPSM prend en charge des personnes dépendantes de conduites addictives (alcool, tabac, autres drogues, addictions sans substance ...).

► **L'institut départemental de thérapie familiale**

2 rue Laroche, Le Mans ☎ 02.43.42.25.41

L'équipe de thérapeutes familiaux (psychologues) propose aux familles avec enfants, adolescents ou jeunes adultes en difficultés relationnelles ou ayant un de leurs membres en souffrance psychologique et aux couples en crise, des entretiens familiaux, des thérapies de couple ou de famille.

Vers un établissement privé de santé

► **Le Centre médico-chirurgical du Mans (CMCM) au Pôle santé sud**

Rue de Guetteloup, Le Mans ☎ 02.43.78.38.38

Le Pôle santé sud assure des soins et suivis spécifiques en psychiatrie (consultations, admissions) dans un service de 50 lits (adultes à partir de 16 ans).

Les demandes d'admission sont adressées à un des psychiatres du service par téléphone, fax ou courrier. Il étudie la demande et propose une hospitalisation, ou une consultation, en fonction des indications. Le service n'est pas habilité à prendre des patients non consentants aux soins en milieu spécialisé.

Le service des urgences du Pôle santé sud assure la prise en charge des pathologies en détresse, avec demande de consultation d'un psychiatre.

Le service de psychiatrie assure des soins à visée thérapeutique avec une équipe soignante pluridisciplinaire (aides soignants, infirmiers, psychologue, assistante sociale, diététicienne, médecins psychiatre, somaticien). Des activités à visée thérapeutique sont proposées aux patients du lundi au vendredi.

Un partenariat avec le centre culturel de l'ESPAL a été instauré. Deux artistes assurent des séances hebdomadaires sur l'année.

► Pour les enfants, adolescents et jeunes adultes

Par sa connaissance de l'environnement familial et social de l'enfant, **le médecin traitant, médecin généraliste ou pédiatre est le premier interlocuteur** qui détecte souvent très tôt des signes de 'fragilisation'.

Le **médecin scolaire** et le **médecin de la protection maternelle et infantile (PMI)** sont également des interlocuteurs privilégiés.

Ils sont en mesure d'orienter soit vers un médecin **psychiatre**, soit vers un **service public ou privé de santé mentale**.

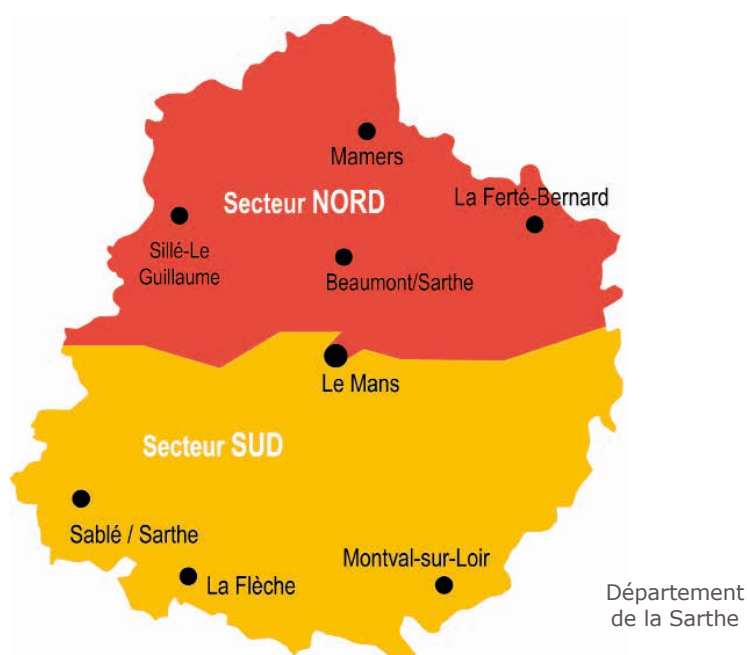
Vers un établissement public de santé mentale

► L'EPSM de la Sarthe

20 avenue du 19 mars 1962, 72703 Allonnes cédex

Il assure des missions de prévention, de diagnostic, de soins et un accompagnement social à l'intention de la population du département de la Sarthe.

Il est organisé en secteurs géographiques : deux secteurs de psychiatrie infanto-juvénile (**enfants, adolescents jusqu'à 16 ans**) associés en un pôle.



*Pour connaître le secteur de la
personne (fonction de son domicile),
consultez le site internet :
www.epsm-sarthe.fr*

Le pôle dispose d'une unité d'hospitalisation complète à Allonnes. Chaque secteur intervient surtout dans des lieux de soins de proximité sur la Ville du Mans et dans les villes périphériques : les hôpitaux de jour, les centres d'activités thérapeutiques à temps partiel et les **centres médico-psychologiques**.

Les **centres médico-psychologiques (CMP)** prennent en charge les enfants et adolescents jusqu'à 16 ans qui présentent des difficultés affectives, psychologiques ou familiales. Comme pour les adultes, des actions de prévention, de diagnostic, de soins ambulatoires et d'interventions au domicile sont proposées.

→ Liste et adresses page 23.

Vers un autre service de l'EPSM de la Sarthe

► L'institut départemental de thérapie familiale

2 rue Laroche, Le Mans ☎ 02.43.42.25.41

L'équipe de thérapeutes familiaux (psychologues) propose aux familles avec enfants, adolescents, jeunes adultes en difficultés relationnelles ou ayant un de leurs membres en souffrance psychologique et aux couples en crise, des entretiens familiaux, des thérapies de couple ou de famille.

► L'équipe de liaison pédopsychiatrique au CH du Mans

194 avenue Rubillard, Le Mans (bâtiment Saint Exupéry) ☎ 02.44.71.02.16

Elle répond à la demande de consultations et d'avis pédopsychiatriques des différentes unités de soins regroupées dans le pôle femme-mère-enfant du CH du Mans (**jusqu'à 18 ans**)

Vers une autre structure

► Le centre d'action médico-sociale précoce (CAMSP)

194 avenue Rubillard, Le Mans

☎ 02.43.43.43.57

(camps.lemans@wanadoo.fr)

Le CAMPS intervient auprès des enfants de **moins de 6 ans** présentant ou susceptibles de présenter des retards psychomoteurs, des troubles sensoriels, neuro-moteurs ou intellectuels, avec ou sans difficultés relationnelles associées.

Il exerce des actions de dépistage, de prévention et de rééducation visant à favoriser l'insertion du jeune enfant dans son milieu familial et social, et à soutenir son développement harmonieux.

► Les centres médico-psycho-pédagogiques (CMPP)

32 rue d'Australie, Le Mans, ☎ 02.43.81.14.43 (cmpp-lemans@arpep-pdl.fr)

Place de la République, Mamers, ☎ 02.72.34.07.70 (cmpp-mamers@arpep-pdl.fr)

Le CMPP assure des consultations, des diagnostics et des soins ambulatoires pour des enfants et adolescents **de 6 à 20 ans** présentant des difficultés d'adaptation, des troubles psychomoteurs, psycho-affectifs ou orthophoniques, des troubles du comportement ou de l'apprentissage, des difficultés neuropsychologiques ou comportementales, ainsi que des troubles du comportement.



► **La maison départementale des adolescents (MDA)**

14 av. du Général de Gaulle, Le Mans, ☎ 02.43.24.75.74 (secretariat@mda72.fr)

Les jeunes (**de 13 à 21 ans**) et leurs parents peuvent être accueillis lors d'une permanence gratuite, libre et anonyme, assurée par des pédopsychiatres, des psychologues, infirmiers ou éducateurs à la MDA au Mans ou dans l'un de ses points d'accueil (Allonnes, La Flèche, La Ferté Bernard, Mamers, Montval sur Loir, Saint Calais, Sablé-sur-Sarthe, Sillé-le-Guillaume).
→ Adresses page 23.

► **Le centre soins-études 'Pierre Daguet'**

La Martinière, Route du Mans, Sablé-sur-Sarthe ☎ 02.44.55.20.81
(centresoinsetudes.sable@fsef.net)

Le centre soins-études est un établissement de santé privé d'intérêt collectif (ESPIC) de la Fondation santé des étudiants de France. Cette structure, de 105 lits et places, propose aux adolescents et jeunes adultes (**16-25 ans**) une prise en charge thérapeutique assurée par des professionnels de santé et une prise en charge pédagogique de niveau lycée réalisée par des enseignants de l'éducation nationale.

Le projet d'études et le projet de soins sont mis en place conjointement à partir d'une analyse globale de la situation de chaque patient-élève.

► **Le service universitaire de médecine préventive et de promotion de la santé (SUMPPS)**

Boulevard Charles Nicolle, Le Mans ☎ 02.43.83.39.20 (sante.u@univ-lemans.fr)

Des professionnels de santé proposent aux **étudiants** ayant des difficultés un soutien sous forme d'entretiens individuels.

"
Un jour, je me suis fait un délire. J'ai eu des hallucinations, j'ai entendu des voix, ça m'a terriblement fait peur, j'ai voulu me battre avec tout le monde ; je pensais qu'on m'en voulait."



► Pour les urgences

L'urgence en psychiatrie est liée à la notion de danger pour la personne et/ou son entourage, ainsi qu'au ressenti de l'entourage, qui estime qu'une intervention médicale est nécessaire immédiatement.

Qu'est-ce qu'une urgence psychiatrique ?

- un état de violence envers soi-même (tentative de suicide, automutilation), envers autrui ou envers son environnement matériel
- un état d'abattement extrême (personne prostrée, ne s'alimentant plus)
- un délire, des hallucinations ou un état d'agitation
- un état dépressif intense, une angoisse ou une souffrance psychique extrême

Que faire ?



En journée, contacter le médecin traitant, le psychiatre de la personne ou le centre médico-psychologique dont elle dépend.

→ *Liste et adresses page 22*

En soirée, la nuit, le week-end et les jours fériés, appeler le 15.

Si nécessaire, appeler le 17 (police).

Selon l'évaluation médicale, la personne pourra être dirigée vers différentes structures :

► Pour les adultes

- Aux urgences du Pôle Santé Sud - Centre médico-chirurgical du Mans
- Aux urgences du Centre hospitalier du Mans et du Pôle santé Sarthe et Loir (Le Bailleul)
Des équipes de l'EPSM de la Sarthe y sont présentes et interviennent à la demande de l'équipe des urgences.
- Aux urgences des hôpitaux de Montval sur Loir, la Ferté Bernard, Mamers, Saint-Calais
- A l'unité d'accueil et d'orientation (UAO) de l'EPSM de la Sarthe
20 avenue du 19 mars 1962, Allonnes, ☎02.43.78.56.09

► Pour les enfants, adolescents, jeunes adultes

- Aux urgences pédiatriques du CH du Mans
- Aux urgences des centres hospitaliers de Château-du-Loir, la Ferté-Bernard, Mamers, Saint-Calais et du Pôle Santé Sarthe et Loir.

Quelles prises en charge ?

► Les modalités de soins

La loi du 5 juillet 2011 relative aux droits et à la protection des personnes faisant l'objet de soins psychiatriques et aux modalités de leur prise en charge a pour objet de remédier aux difficultés d'accès aux soins psychiatriques. Par ailleurs, elle renforce les garanties quant au respect des droits des patients.

Les différents modes d'admission en soins psychiatriques

Les **soins psychiatriques libres** sont la règle générale. Les patients concernés bénéficient des mêmes droits que les autres malades. Ce régime de soins doit être privilégié chaque fois que l'état de santé du patient le permet.

Cependant, le dispositif des **soins sans consentement** permet de dispenser les soins nécessaires aux patients qui n'ont pas conscience de leurs troubles mentaux ni de leur besoin impératif de soins. Il existe deux procédures d'admission :

- l'**admission en soins psychiatriques à la demande d'un tiers ou en cas de péril imminent**,
- l'**admission en soins psychiatriques sur décision du préfet**.

La loi prévoit alors les conditions garantissant la protection des droits et libertés de la personne.

► La période initiale d'observation

La loi du 5 juillet 2011 prévoit une période d'observation et de soins d'une durée maximale de 72 heures sous la forme d'une hospitalisation complète afin de permettre au psychiatre d'adapter au mieux les modalités de sa prise en charge. Cependant, rien ne s'oppose à ce que la mesure soit levée dans les 24 heures si elle s'avère injustifiée.

Si les deux certificats médicaux établis, l'un dans les 24 heures, puis dans les 72 heures de l'hospitalisation, concluent à la nécessité de maintenir les soins psychiatriques, un psychiatre de l'établissement d'accueil propose la forme de la prise en charge :

- soit l'hospitalisation complète,
- soit des soins sous une autre forme comportant des soins ambulatoires, des soins à domicile ou, le cas échéant, des séjours en établissement ou des hospitalisations partielles. Dans ce cas, **un programme de soins** sera élaboré. Ce dernier est établi par le psychiatre de l'établissement d'accueil et définit la prise en charge de la personne malade (type de soins, lieux de réalisation et périodicité).

► L'admission en soins psychiatriques à la demande d'un tiers ou en cas de péril imminent

Les **soins psychiatriques à la demande d'un tiers** peuvent être dispensés sur décision du directeur de l'établissement conforme à un avis médical lorsque les troubles mentaux du patient rendent son consentement impossible et que son état nécessite des soins immédiats et une surveillance constante ou régulière.

Le "tiers" demandeur des soins doit être un membre de la famille ou toute personne susceptible d'agir dans l'intérêt du malade et ayant avec lui une relation antérieure à la demande de soins.

La demande du tiers doit être accompagnée de deux certificats médicaux de moins de 15 jours attestant des troubles mentaux de la personne concernée, le premier ne pouvant pas être établi par un médecin exerçant dans l'établissement accueillant le malade.

En cas d'urgence, et **s'il existe un risque grave d'atteinte à l'intégrité du patient**, le directeur de l'établissement peut prononcer à la demande d'un tiers l'admission au vu d'un seul certificat médical émanant, le cas échéant, d'un médecin de l'établissement d'accueil.

En cas de **péril imminent** et **s'il est impossible de recueillir une demande de tiers**, le directeur de l'établissement peut prononcer une admission à l'appui d'un seul certificat médical attestant d'un péril imminent, rédigé par un médecin qui ne peut exercer dans l'établissement d'accueil.

Sur la base du certificat du psychiatre établi à 72 heures, puis tous les mois, le directeur de l'établissement d'accueil prononce le maintien des soins sous la forme de prise en charge retenue par le psychiatre de l'établissement.

► L'admission en soins psychiatriques sur décision du préfet

L'admission en soins psychiatriques sur décision du préfet peut être prononcée pour les personnes dont les troubles mentaux nécessitent des soins et compromettent la sûreté des personnes ou portent atteinte, de façon grave, à l'ordre public.

C'est le préfet qui prononce cette admission par arrêté au vu d'un certificat médical circonstancié. En cas de danger imminent pour la sûreté des personnes attesté par un avis médical, **les maires** peuvent prendre toute mesure provisoire, notamment l'hospitalisation, à l'égard de personnes révélant des troubles mentaux manifestes. En l'absence de décision préfectorale dans les 48 heures, la mesure est caduque.

Le préfet prononce, au vu d'un certificat médical établi par tout médecin, hormis les psychiatres de l'établissement d'accueil, un arrêté décidant de l'admission d'une personne en soins psychiatriques. Après l'admission, le préfet autorise la forme de prise en charge de la personne malade (hospitalisation complète ou programme de soins) proposée par le psychiatre. Dans l'attente de cette décision, la personne malade reste sous hospitalisation complète.

Par la suite, des certificats médicaux sont établis tous les mois. Un arrêté de maintien doit être pris avant la fin du premier mois, puis du troisième, puis tous les six mois, faute de quoi la mesure est caduque.



Pour les soins sans consentement, des modèles de certificats médicaux, d'arrêté provisoire du maire et de demandes de tiers sont en ligne sur le site www.epsm-sarthe.fr, onglet 'Professionnels de santé' puis 'Modalités de soins psychiatriques'.

► Le cas des mineurs

Le mineur peut être soumis à une décision d'admission en soins psychiatriques à la demande du préfet. Hormis cette procédure, seuls les titulaires de l'autorité parentale, le tuteur ou le juge aux affaires familiales peuvent demander, à l'encontre du mineur, une admission en soins psychiatriques ou la levée d'une telle mesure.

► Les professionnels de la psychiatrie

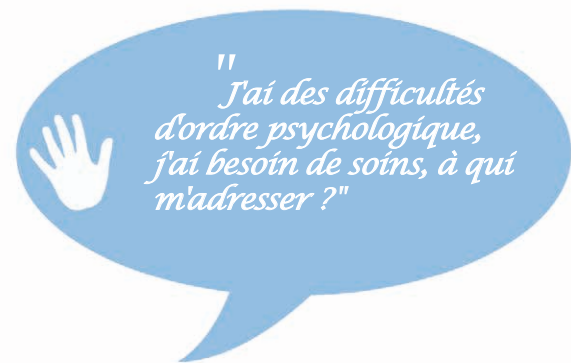
Il n'est pas toujours facile de faire la différence entre les différents types de "psy". Sous un même nom commun on trouve des personnes ayant des formations et des pratiques différentes.

Le psychiatre/le pédopsychiatre

Le psychiatre est un médecin spécialiste. A l'hôpital, il coordonne un équipe pluridisciplinaire. Dans un cabinet libéral, il exerce de manière indépendante.

Le pédopsychiatre est un psychiatre spécialisé dans les troubles psychiques des enfants et des adolescents.

Ils peuvent poser un diagnostic, prescrire des médicaments, des examens et des soins, décider d'une hospitalisation, rédiger des certificats médicaux...



Le psychologue

Le psychologue assure le soutien psychologique des personnes en souffrance psychique. Il participe aux soins de façon autonome ou intégrée à une équipe. Il peut être formé à des thérapies spécifiques : thérapie familiale, comportementale, psychanalytique.

Le neuropsychologue élabore et propose des programmes de remédiation cognitive.

Le psychothérapeute

Le psychothérapeute peut être médecin psychiatre, mais aussi psychologue ou autre. Il doit se prévaloir d'une formation spécifique et être inscrit sur un registre national.

La psychothérapie regroupe un grand nombre de pratiques diverses choisies en fonction du type de souffrance psychique à soulager et de ce que recherche la personne. Les psychothérapeutes s'intéressent aux dimensions inconscientes de la vie psychique du patient.

Le psychanalyste, au même titre que les autres psychothérapeutes, doit avoir suivi une formation spécialisée.

Les autres professionnels

L'ensemble des professionnels travaillant au sein des équipes pluridisciplinaires est composé d'infirmiers, d'assistantes sociales, d'éducateurs spécialisés, de rééducateurs (ergothérapeutes, psychomotriciens...), d'aides-soignants, de secrétaires...

► Des équipes mobiles

Des équipes mobiles, de professionnels de l'EPSM de la Sarthe, interviennent sur demande dans les structures sanitaires, sociales, médico-sociales... du département afin d'accompagner la prise en charge des personnes présentant une souffrance psychique ou des troubles psychiatriques.

L'équipe de liaison et de soins en addictologie (ELSA)

L'ELSA intervient dans les services de psychiatrie de l'EPSM de la Sarthe, aux urgences et dans les unités de soins des centres hospitaliers de proximité du département (la Ferté-Bernard, St Calais, Montval sur Loir).

Elle a pour mission d'aider:

- au repérage précoce et à l'approche des problèmes addictifs,
- à l'urgence et à la mise en oeuvre d'un projet de soins individualisé.

L'équipe est également disponible pour répondre aux demandes de sensibilisation ou de formation en lien avec l'addictologie.

L'équipe mobile de gériopsychiatrie (EMGP)

L'EMGP intervient à la demande des structures médico-sociales ou des organismes intervenant dans la prise en charge de la personne âgée (EHPAD, UPAD, maison de retraite, foyer logement, MAIA, CLIC...). Elle apporte une expertise de par sa connaissance de la clinique et des filières spécifiques à la gériologie et à la gériopsychiatrie.

L'EMGP n'intervient pas à la demande de particulier ou de médecin généraliste hors structure.

L'équipe mobile psychiatrie précarité (EMPP)

L'EMPP a pour mission de favoriser l'accès aux soins des personnes en situation de précarité et/ou d'exclusion sociale présentant une souffrance psychique ou des troubles psychiatriques :

- permanences infirmières dans des structures d'hébergement, des lieux d'accueil de jour, des établissements de soins..., consultations médicales, entretiens psychologiques et infirmiers, évaluations sociales...
- soutien des professionnels et des bénévoles concernés par ce public (temps d'échanges, actions de formation...).

L'EMPP travaille en collaboration avec la permanence d'accès aux soins de santé dans le champ de la psychiatrie (PASSpsy).

L'équipe mobile de prévention du suicide (EMPS)

Outre son rôle de formation et d'information, l'EMPS intervient auprès de toutes structures, professionnels ou bénévoles du domaine sanitaire, social, médico-social et associatif sur l'ensemble du département de la Sarthe. Son intervention se fait à la demande d'un professionnel ou d'un bénévole.

Pour plus de renseignements : www.epsm-sarthe.fr

Quels accompagnements ?

►La protection juridique (loi du 5 mars 2007)

« Toute personne dans l'impossibilité de pourvoir seule à ses intérêts en raison d'une altération médicalement constatée, soit de ses facultés mentales, soit de ses facultés corporelles de nature à empêcher l'expression de sa volonté, peut bénéficier d'une mesure de protection juridique... , la mesure est destinée à la protection tant de la personne que des intérêts patrimoniaux de celle-ci. Elle peut toutefois être limitée expressément à l'une de ces deux missions ».

Une mesure de protection peut être demandée au juge des tutelles par la personne elle-même, sa famille, d'autres proches. Cette demande se fait par requête adressée au juge accompagnée d'un certificat médical circonstancié rédigé par un médecin choisi sur la liste établie par le procureur. Cette liste et l'imprimé de requête sont accessibles au tribunal, 1 avenue Pierre Mendès France, Le Mans.

Le mandat de protection future

C'est l'acte par lequel une personne désigne celle qu'elle charge de gérer ses biens et de prendre les décisions la concernant pour le cas où elle serait dans l'impossibilité de le faire (impossibilité de s'exprimer, incapacité mentale ...).

La sauvegarde de justice

C'est une mesure temporaire décidée soit avant la mise en place d'un régime de curatelle ou de tutelle, soit pour une période déterminée, justifiée par la dégradation de l'état physique et/ou psychique nécessitant des soins médicaux.

La curatelle

Elle est destinée aux personnes atteintes d'une affection les empêchant d'effectuer certains actes sans pour autant avoir besoin d'être assistées pour tous les actes de la vie quotidienne.

Ex. : accomplir seule la gestion de son compte bancaire, souscrire un contrat d'assurance...

La tutelle

C'est une mesure judiciaire destinée à protéger une personne majeure et/ou tout ou partie de son patrimoine si elle n'est plus en état de veiller sur ses propres intérêts. Un tuteur la représente dans tous les actes de la vie civile.

Les services de protection juridique des majeurs en Sarthe :

►Association Tutélaire Héliante
www.athsarthe.fr

►L'EPSM de la Sarthe, service de la
protection des majeurs
www.epsm-sarthe.fr

►Union départementale des asso-
ciations familiales de la Sarthe
www.udaf72.fr

►Mandataires familiaux et privés

► Les formes d'aide et de soutien

Les troubles psychiques peuvent porter à conséquence sur la vie quotidienne, sociale, familiale, sur l'accès et le maintien dans le logement, l'emploi, la scolarité ou la formation, le budget... C'est pourquoi un certain nombre de **dispositifs, structures et prestations existent**, mis en place par différents organismes :

- **Reconnaissance de la maladie et/ou du handicap**
Caisse primaire d'assurance maladie, médecine du travail, maison départementale des personnes handicapées
- **Ouverture et mise à jour des droits sociaux**
Assurance maladie, complémentaires santé
- **Recherche de logement/lieu de vie adapté**
Bailleurs privés, bailleurs publics pour le logement autonome,
Maisons relais, maisons d'accueil spécialisées, foyers d'accueil médicalisés, foyers de vie, familles d'accueil, logements associatifs pour le logement adapté.
- **Accès à des prestataires spécifiques**
 - Auprès de Sarthe Autonomie - Maison départementale de l'autonomie
22 lieux d'accueil, d'information et de conseil, d'orientation dans les circonscriptions de la solidarité et les sites associés répartis sur l'ensemble du territoire
☎ 0800 52 62 72 (numéro gratuit)
 - Auprès de l'assurance maladie : indemnités journalières, pension d'invalidité...



Ces dispositifs, structures et prestations sont nombreux. Il est recommandé, si besoin, de se faire accompagner par une assistante sociale (du Conseil départemental, du lieu de soin, de l'employeur, de la Caisse d'allocations familiales... selon le problème rencontré et la situation de chacun).

► L'entraide

L'entraide permet de rompre l'isolement, d'apprendre à vivre avec sa maladie et de soutenir les proches.

Groupe d'entraide mutuelle (GEM)

Les GEM sont des espaces d'accueil, d'échanges, de rencontres et de convivialité ouverts sur la ville pour des personnes adultes en situation de fragilité psychologique.

L'objectif principal du GEM est de rompre l'isolement des personnes concernées. A partir de là, elles vont pouvoir tisser des liens, prendre confiance en elles, créer de l'entraide, bénéficier d'un soutien moral et acquérir une autonomie sociale. Tout simplement, se faire des amis. Des animateurs salariés accompagnent les adhérents du GEM dans leurs activités et leurs projets :

- GEM'S LOISIR - Le Mans
31 rue de Torcé ☎ 09.84.02.28.27
gemsloisirs@orange.fr
- GEM TEJIRA - Le Mans
176 rue Nationale ☎ 09.73.62.74.12
tejira.gem@neuf.fr
- GEM Le Bon Accueil - Sablé - La Flèche
4 rue Henri Dunant, La Flèche
☎ 02.43.45.94.67
lebonaccueil.gem@sfr.fr
- Le Haut GEM - Mamers
10 bis rue Chatelaine ☎ 09.53.73.27.12



Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques (UNAFAM)

C'est une association reconnue d'utilité publique qui accueille les familles confrontées aux troubles psychiques d'un des leurs. Elle regroupe les familles concernées en leur apportant soutien, information, orientation, entraide et représentation des familles et usagers dans les différentes instances des services de santé.

Elle offre des services spécialisés nationaux, notamment le Service Ecoute Famille assuré par des psychologues du lundi au vendredi (☎ 01.42.63.03.03)

La Délégation UNAFAM de la Sarthe organise des permanences d'accueil, des cafés-rencontre, des groupes de paroles, un atelier d'entraide, une formation assurée par un psychiatre de l'EPSM de la Sarthe, des réunions mensuelles d'information, des conférences avec des spécialistes du soin, de l'habitat, de la MDPH, des tutelles, de l'emploi des personnes handicapées... Elle représente les familles et usagers dans certaines commissions à la MDPH, à l'EPSM de la Sarthe, à l'Agence régionale de santé...

- Délégation UNAFAM Sarthe - Le Mans
52 rue Chanzy ☎ 02.43.40.44.53 et 06.71.05.41.72
72@unafam.org

Maison des usagers de l'EPSM de la Sarthe

Située au siège de l'EPSM à Allonnes, à proximité des unités d'hospitalisation, la maison des usagers est un lieu d'accueil, d'échanges, d'écoute, d'expression et d'information pour les usagers de l'établissement, les familles et les associations.

Des permanences sont assurées par diverses associations :

► Eclaircie-autisme Sarthe
6 rue de Vaux, Le Mans
☎ 02.43.87.43.66

► UNAFAM 72
52 rue Chanzy, Le Mans
☎ 02.43.40.44.53

► Fédération des associations et des mouvements de lutte contre l'alcoolisme (FAMLA 72)
40 rue Henry Delagénère, Le Mans
☎ 02.43.54.84.09

► Association du service à la personne (ADMR 72)
7 bis bld Paul Chantrel, Le Mans
☎ 02.43.23.79.03

Association départementale de gestion des structures intermédiaires (ADGESTI)

21 rue Albert Einstein, La Chapelle st Aubin ☎ 02.43.24.22.48

L'ADGESTI Espérance Sarthe est une association qui réunit des familles concernées par le handicap d'origine psychique d'un de leurs proches et de personnes issues d'horizons divers attentives à cette situation de désavantage social. Son action est engagée vers l'emploi protégé, l'accompagnement socio-professionnel, le rétablissement des liens sociaux, le logement et la vie dans la cité.

Fédération nationale des associations d'usagers en psychiatrie (FNAPSY)

33 rue Daviel, Paris ☎ 01.43.64.85.42 (fnapsy@yahoo.fr)

La FNAPSY regroupe à ce jour 65 associations dans toute la France, soit environ 7000 usagers. Elle a pour missions de :

- recenser et regrouper les associations françaises d'usagers en psychiatrie, oeuvrer dans les domaines de l'entraide, de la protection et de la défense des intérêts de leurs adhérents
- accueillir les personnes ayant été soignées en psychiatrie et les orienter vers les associations d'usagers, capables de les aider

Espaces d'écoute et d'accueil

Des professionnels salariés ou bénévoles sont à votre disposition si vous avez besoin de parler, si vous désirez vous informer sur les questions liées à la santé.

► L'Escale, 78 bld Pasteur, Allonnes
☎ 02.43.80.49.33

► SAMU ☎ 15

► Drogues, alcool, tabac, info service
☎ 113

► Accueil personnes en détresse, Le Mans
☎ 02.43.14.15.44

► Fil Santé Jeunes ☎ 0 800.235.236

► SOS amitié, Le Mans ☎ 02.43.84.84.84

► Suicide écoute ☎ 01.45.39.40.00

► L'Appui 72 (Montjoie) ☎ 02.43.14.15.44

► UNAFAM Ecoute Familles ☎ 01.42.63.03.03
Délégation Sarthe ☎ 02.43.40.44.53 /
06.71.05.41.72

► MGEN (professionnels de l'éducation nationale) ☎ 02.43.43.73.76

► Accueil et écoute jeunes
Mission locale Sarthe
Agglomération mancelle
☎ 02.43.84.16.60
Sarthe et Loir ☎ 02.43.45.23.08
Sarthe Nord ☎ 02.43.97.87.65

Annexes

► Les lieux de consultations (centres médico-psychologiques/CMP) de l'EPSM de la Sarthe

La prise en charge dans un des CMP est fonction de l'adresse de la personne concernée (secteur). **Pour le connaître www.epsm-sarthe.fr**

Adultes (à partir de 16 ans)

► Secteur 1	4 ter Boulevard Oyon, Le Mans	☎ 02.43.16.15.44
	2 bis rue de la Perrine, St Calais (CH)	☎ 02.43.16.15.44
► Secteur 3	Centre 'Hélène Chaigneau'	☎ 02.43.50.21.60
	14 rue Monthéard, Le Mans	
	Rte du Mesle/Sarthe, Mamers (CH)	☎ 02.43.31.31.58
	21 avenue Division Leclerc, Beaumont/Sarthe	☎ 02.43.50.21.60
	2 rue Abbé Lelièvre, Fresnay/Sarthe	☎ 02.43.50.21.60
► Secteur 4	35 bis rue James Pradier, Le Mans	☎ 02.43.50.06.71
	12 rue du Petit Renard, La Flèche	☎ 02.43.94.50.61
► Secteur 5	Centre de soins en santé mentale	☎ 02.43.94.52.88
	'Frantz Fanon',	
	22 av. du 19 mars 1962, Allonnes	
	3 rue de la Martinière, Sablé sur Sarthe	☎ 02.77.88.42.95
	Maison de santé, 38 rue du Mans, Conlie	☎ 02.43.43.52.88
► Secteur 6	4 ter Boulevard Oyon, Le Mans	☎ 02.43.16.15.44
	5 allée St Martin, Montval sur Loir (CH)	☎ 02.43.16.15.44
► Secteur 7	Centre 'Hélène Chaigneau'	☎ 02.43.50.34.50
	14 rue Monthéard, Le Mans	
	56 av Pierre Brûlé, La Ferté Bernard (CH)	☎ 02.43.78.35.31

La prise en charge dans un des CMP est fonction de l'adresse de la personne concernée. (secteur). **Pour le connaître www.epsm-sarthe.fr**

Enfants (moins de 16 ans)

► Secteur Nord **Le Mans et sa couronne :**

25 rue Chanzy (→ enfants de 0 à 7 ans) ☎ 02.43.76.24.11
15 rue Erpell (→ enfants de 8 à 12 ans) ☎ 02.43.78.56.50
Centre de soins pour adolescents, 50-52 rue Chanzy
(→ enfants de 13 à 16 ans) ☎ 02.43.78.85.54

Hors Le Mans (→ enfants de 0-16 ans) :

21 av. Division Leclerc, Beaumont/Sarthe ☎ 02.43.97.50.70
20 place Saint Julien, La Ferté Bernard ☎ 02.43.60.15.40
1 place de la République, Mamers ☎ 02.43.31.13.20
30 rue du Dr Touchard, Sillé le Guillaume ☎ 02.43.20.11.31

► Secteur Sud **Le Mans et sa couronne :**

72 av. O. Messiaen (→ enfants de 0 à 12 ans) ☎ 02.43.24.16.00
Centre de soins pour adolescents, 50-52 rue Chanzy
(→ enfants de 13 à 16 ans) ☎ 02.43.78.85.54

Hors Le Mans (→ enfants de 0-16 ans) :

'F. Dolto', 12 rue du Petit Renard, La Flèche ☎ 02.43.45.90.02
5 allée St Martin, Montval/Loir (CH) ☎ 02.43.44.77.77
3 rue de la Martinière, Sablé/Sarthe ☎ 02.52.60.12.68

► Les points d'accueil de la MDA (page 12)

Maison départementale des adolescents (MDA)

► Le Mans

Siège administratif et point d'accueil
14 av. du Général de Gaulle

► Montval sur Loir

4 rue de la Bascule (centre social)
Le lundi de 13h30 à 17h30

► La Ferté Bernard

'Le Rendez-vous', 17 rue Hoche
Le vendredi de 9h45 à 16h15

► La Flèche

Centre d'information et d'orientation
14 rue de Bouchevreau
Le lundi de 10h00 à 17h00

► Mamers

Route du Mesle/Sarthe (CH)
Le mercredi (sem. impaire) de 10h à 17h

► Sablé sur Sarthe

Espace Pasteur, 25 rue Pasteur
Le mercredi de 9h à 12h

► Saint Calais

5 av. du Général de Gaulle
Le mardi de 13h30 à 17h30

► Sillé le Guillaume

Maison de santé, 7 place de la Gare
Le mercredi de 14h à 17h



Guide réalisé par l'EPSM de la Sarthe et l'UNAFAM-72

Conçu sur la base du guide pratique en santé mentale de la ville d'Amiens, que nous remercions.

Le paragraphe sur les modalités de soins (pages 14 et 15) est extrait du guide "Usagers, votre santé, vos droits" du Ministère des affaires sociales et de la santé - Défenseur des droits - 2014.

Conception :

Service communication de l'EPSM de la Sarthe

Avec le soutien de :



Ce document, régulièrement mis à jour, est téléchargeable sur le site internet de l'EPSM de la Sarthe **www.epsm-sarthe.fr**

Des exemplaires papier peuvent être demandés au service communication de l'EPSM de la Sarthe (☎ 02.43.43.51.51, poste 3100) ou par l'intermédiaire du formulaire "contact" du site internet.