Vie pratique en Charente



5.48 - Dépression, mal-être : prévenir et s'en sortir

Edition du : 08/11/2025

Dépression, mal-être : prévenir et s'en sortir

CELLULE D'ECOUTE PSYCHOLOGIQUE DEDIEE AUX ETUDIANTS (NON RATTACHES A L'UNIVERSITE DE POITIERS) -SCCUC

13 rue Montauzier - 16000 Angoulême

Email. rdv.accueil.ecoute@sccuc.fr

ACTIVITES DE CET ORGANISME

ACCUEIL:

Sur rendez-vous (envoyer un mail) Mardi: 14h-17h30 et jeudi: 9h-12h30

ACTIVITE:

Ecoute psychologique

PUBLIC:

Service dédié aux étudiants non rattachés à l'Université de Poitiers.

CELLULE DECOUTE PSYCHOLOGIQUE DEDIEE AUX ETUDIANTS (RATTACHES A LUNIVERSITE DE POITIERS)

4 avenue de Varsovie, SSE - 16000 ANGOULEME

Tel. 05 45 67 02 34

Email. nathalie.cosnard@univ-poitiers.fr - Site Web. https://ssu.univ-poitiers.fr

ACTIVITES DE CET ORGANISME

ACCUEIL:

Sur rendez-vous (envoyer un mail).

Nathalie COSNARD, infirmière SSE, vous propose de la relaxation, des techniques de respiration, de la méditation et des entretiens de soutien psychologique.

Pour prendre rendez-vous, merci d'écrire à infirmerie.ang@univ-poitiers.fr.

Service dédié aux étudiants rattachés à l'Université de Poitiers.

CENTRES MEDICO PSYCHOLOGIQUES - CMP

Centre Hospitalier Camille Claudel - 16000 ANGOULEME

Site Web. http://www.ch-claudel.fr

ACTIVITES DE CET ORGANISME

Consultations individuelles et entretiens psychologiques, évaluation et orientation, interventions à l'extérieur (visites à domiciles, dans les structures d'hébergement sanitaires, médico-sociales...), réinsertion et prévention, soins de groupes.

Avec ou sans rendez-vous.

Permanence téléphonique du lundi au vendredi de 9h à 17h.

C.M.P Adultes:

C.M.P. ANGOULÊME 152 rue Alfred de Vigny 16000 ANGOULÊME Tél: 05 45 95 38 66 Email. cmp.angouleme@ch-claudel.fr

C.M.P BARBEZIEUX 3 place du Champ de Foire 16300 BARBEZIEUX Tél: 05 45 78 95 25

Email. cmp.barbezieux@ch-claudel.fr

C.M.P. CHABANAIS

Maison de Santé - 4 chemin des Bouvières

16150 CHABANAIS Tél: 05 45 23 25 44

C.M.P CHALAIS

Chemin des Prés 16210 CHALAIS

Tèl: 05 45 78 95 25

C.M.P. CHÂTEAUNEUF-SUR-CHARENTE

Hôpital local - Place de l'Eglise

16120 CHÂTEAUNEUF-SÜR-CHARENTE

Tél: 05 45 95 38 66

C.M.P COGNAC

32 rue des Champs du Château

16100 COGNAC

Tél: 05 17 22 31 15

Email. cmp.cognac@ch-claudel.fr

C.M.P. CONFOLENS

Maison de santé - Allée des Freniers

16500 CONFOLENS

Tél: 05 45 23 25 44

C.M.P JARNAC

Hôpital local, Pavillon Jacques Moreau – 14 rue Jacques Moreau

16200 JARNAC

Tèl: 05 45 67 58 62

C.M.P LA ROCHEFOUCAULD

1 bis avenue de la Gare 16110 LA ROCHEFOUCAULD

Tél: 05 45 23 25 44

Email. cmp.larochefoucauld@ch-claudel.fr

C.M.P. MONTBRON

Route d'Angoulême 16220 MONTBRON

Tél: 05 45 23 25 44

C.M.P MONTEMBOEUF

Consultations à la Mairie, 11 place de la Mairie

16310 MONTEMBOEUF

Tél: 05 45 23 25 44

C.M.P TERRES-DE-HAUTE-CHARENTE

Maison de Santé - 5 bis rue des Paleines

16270 TERRES-DE-HAUTE-CHARENTE

Tél: 05 45 84 19 73

C.M.P RUFFEC

2 rue Pontereau

16700 RUFFEC

Tél: 05 45 31 00 96

Email. cmp.ruffec@ch-claudel.fr

C.M.P SOYAUX

22 rue Maurice Ravel

16800 SOYAUX

Tél: 05 45 24 22 10

Email. cmp.soyaux@ch-claudel.fr

C.M.P ADOS:

C.M.P LA COURONNE

11 route du Grand Girac

16400 LA COURONNE

Tél: 05 45 67 06 02

C.M.P COGNAC

5 rue Georges Briand

16100 COGNAC Tél: 05 45 82 19 86

C.M.P RUFFEC

26 rue du 8 mai 1945

16700 RUFFEC

Tél: 05 45 29 60 70

C.M.P ENFANTS (3 à 8 ans)

C.M.P ANGOULÊME « Le Grand Essart » 2 rue Charles Péguy 16000 ANGOULÊME Tél: 05 45 61 72 46 Email. charles.peguy@ch-claudel.fr

C.M.P ANGOULÊME « Patipata » 37 rue Léonce Guimberteau

16000 ANGOULÊME Tél: 05 45 25 10 40

Email. secretariat.guimberteau@ch-claudel.fr

C.M.P BARBEZIEUX « Les Passeroses» 23-24 allée des Pinsons 16300 BARBEZIEUX Tél: 05 45 78 82 00 Email. cmp.passeroses@ch-claudel.fr

C.M.P COGNAC « Dorémi » 5 rue Georges Briand 16100 COGNAC Tél: 05 45 82 19 86

C.M.P CHASSENEUIL « Les Orpins » 1 rue du grand pré 16260 CHASSENEUIL Tél: 05 45 37 62 62

C.M.P RUFFEC « Le Lien » 26 rue du 8 mai 1945 16700 RUFFEC Tél: 05 45 29 60 70

GROUPE D' ENTRAIDE MUTUELLE - ASSOCIATION ESPOIR DE LA VIE

26 rue de liverpool - 16100 COGNAC Tel. 05 45 32 59 78 - 06 72 58 82 35

Email. maud.pujat@udaf16.org - Site Web. http://www.udaf16.org/groupe-dentraide-mutuelle/

ACTIVITES DE CET ORGANISME

Ouvert Du mardi au vendredi de 14h à 17h et le samedi de 11h à 15h.

Lieu d'accueil collectif. Temps de convivialité. Propositions d'activités (à l'intérieur et à l'extérieur du GEM). Elaboration de projets de loisirs à l'initiative des adhérents. Les objectifs des GEM sont de :

- rompre l'isolement,
- restaurer et maintenir les liens sociaux,
- redonner confiance en soi,
- favoriser l'autonomie des adhérents, en offrant un accueil qui permet l'écoute et l'échange, l'information et l'aide mutuelle, le choix et l'organisation d'activités culturelles et de loisirs.

Ce dispositif s'adresse aux personnes adultes psychologiquement fragiles.

Les usagers concernés sont des personnes adultes que des troubles psychiques mettent en situation de fragilité, désireuses de rompre leur isolement, puis de participer aux activités du GEM et d'envisager un parcours conduisant à une meilleure insertion dans la vie sociale avec l'aide des pairs et des accueillants Extraits du cahier des charges annexé à la circulaire du 29/08/2005.

GROUPE D'ENTRAIDE MUTUELLE ETRE ENSEMBLE - GEM ETRE ENSEMBLE



5 rue de la Belle Allée - 16000 ANGOULEME Tel. 05 45 90 85 02 - 06 44 05 84 31 - Portable. 0644058431 Email. contact.gem.etre.ensemble@bbox.fr - Site Web. http://www.gemetreensemble16.blogspot.com



Une plaquette est disponible sur le site : info-jeunesse16.com, rubrique les bonnes adresses.

ACTIVITES DE CET ORGANISME

Lieu d'accueil collectif. Temps de convivialité. Propositions d'activités (à l'intérieur et à l'extérieur du GEM). Elaboration de projets de loisirs à l'initiative des adhérents. Les objectifs des GEM sont de :

- rompre l'isolement.
- restaurer et maintenir les liens sociaux,
- redonner confiance en soi,
- favoriser l'autonomie des adhérents, en offrant un accueil qui permet l'écoute et l'échange, l'information et l'aide mutuelle, le choix et l'organisation d'activités culturelles et de loisirs.

Ce dispositif s'adresse aux personnes adultes psychologiquement fragiles.

Ouverture le Lundi, mardi, mercredi jeudi et vendredi selon les permanences et activités de 9h30 à 17h30.

Des ouvertures ont également lieu le weekend, généralement pour des sorties ou des rencontres inter GEM. L'association est financé par l'ARS.

GROUPE D'ENTRAIDE MUTUELLE L'ECHAPPEE

5 bd Pasteur - 16000 ANGOULEME Tel. 06 25 10 02 72 - Portable. 06 25 10 02 72

Email. echappeegem@gmail.com

ACTIVITES DE CET ORGANISME

ACCUEIL:

Pour tout renseignement, contacter les animatrices au 06 25 10 02 72.

GROUPE D'ENTRAIDE MUTUELLE SUIS TON CH'MIN - GEM UDAF

53 rue Bellegarde - 16000 ANGOULEME Tel. 05 45 22 70 58 - Portable. 06 71 73 51 36

Email. fatima.zaoug@udaf16.org

ACTIVITES DE CET ORGANISME

Lieu d'accueil collectif. Temps de convivialité. Propositions d'activités (à l'intérieur et à l'extérieur du GEM). Elaboration de projets de loisirs à l'initiative des adhérents. Les objectifs des GEM sont de :

- rompre l'isolement,
- restaurer et maintenir les liens sociaux,
- redonner confiance en soi,
- favoriser l'autonomie des adhérents, en offrant un accueil qui permet l'écoute et l'échange, l'information et l'aide mutuelle, le choix et l'organisation d'activités culturelles et de loisirs.

Ce dispositif s'adresse aux personnes adultes psychologiquement fragiles, isolés, ...

ACCUEIL:

Du mardi de 14h à 22h

mercredi et jeudi de 14h à 17h30

le vendredi et samedi de 10h à 16h00.

LIEU DIT - CENTRE HOSPITALIER CAMILLE CLAUDEL - ACCUEIL PSYCHOLOGIQUE

152 rue Alfred de Vigny - 16000 ANGOULEME

Tel. 05 45 38 49 49

Email. lieudit@ch-claudel.fr - Site Web. http://www.ch-claudel.fr

ACTIVITES DE CET ORGANISME

Accueil: du lundi au vendredi de 9h à 18h et le samedi de 9h à 12h.

Activités : Accueil psychologique. Les prestations sont gratuites.

L'accueil est assuré par des infirmiers(ères), à partir d'entretiens individuels permettant l'écoute, l'évaluation, l'élaboration de la demande et conduisant à une orientation éventuelle.

Public : ce lieu s'adresse à toute personne en souffrance psychologique, qui se présente d'elle-même ou sur indication, seule ou accompagnée, avec ou sans rendez-vous. À partir de 16 ans, l'autorisation préalable des parents n'est pas requise.

MAISON DES ADOLESCENTS ET DES JEUNES ADULTES 16

8 rue Léonard Jarraud, 3ème étage du Centre de Prévention de la Charente - 16000 Angoulême Tel. 05 45 94 97 81

Email. maisondesados16@gmail.com

ACTIVITES DE CET ORGANISME

Accueil: anonyme, gratuit et confidentiel, gratuit et sans autorisation préalable des parents pour les mineurs. Entretiens sur rendez-vous du lundi au vendredi (sauf le mardi après-midi) de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30.

Activités : Écoute, évaluation, orientation des jeunes et leurs familles autour de questionnements ou et préoccupations personnels de tout ordre : scolarité, santé, sexualité, mal être, doutes, problèmes relationnels ou familiaux. D'une simple demande d'information à l'expression d'une petite ou grande difficulté.

Public : jeunes de 11 à 25 ans, familles, entourage proche, professionnels et bénévoles

MIKADO - CENTRE HOSPITALIER CAMILLE CLAUDEL

11 route du Grand Girac, CS 90025 - 16400 LA COURONNE

Tel. 05 45 67 06 02

Email. secretariat.mikado@ch-claudel.fr - Site Web. http://ch-claudel.fr

ACTIVITES DE CET ORGANISME

Activités : écoute, information, et accompagnement personnalisé, aide psychologique, entretiens, consultations médicales, hospitalisations personnalisées, ateliers thérapeutiques.

Public : De l'entrée du collège à 18 ans.

POINT D'ACCUEIL ECOUTES JEUNES - PAEJ

8 rue Léonard Jarraud, 3e étage du Centre de Prévention de la Charente - 16000 ANGOULÊME

Tel. 05 45 94 97 81

Email. maisondesados16@gmail.com

ACTIVITES DE CET ORGANISME

Prise de rendez-vous, renseignements et modalités d'accueil auprès de la Maison des Adolescents et des Jeunes Adultes 16, au 05 45 94 97 81

Activités : Accueil anonyme, gratuit et confidentiel. LE PAEJ accueille seul ou en groupe jeunes et/ou parents souhaitant recevoir un appui, un conseil,

une orientation, des lors qu'ils rencontrent une difficulté concernant la santé de façon la plus large : mal être, souffrance, dévalorisation, échec, attitude conflictuelle, difficultés scolaires ou relationnelles, conduites de rupture, violentes ou dépendantes, décrochage social, scolaire.

Le PAEJ est présent sur les territoires ruraux (se renseigner auprès de la MDAJA)

Public:

Jeunes de 11 à 25 ans (+ familles, entourage proche, professionnels et bénévoles).

PREVENTION DU SUICIDE ET PROMOTION DE LA SANTE MENTALE - COORDINATION TERRITORIALE DE LA CHARENTE



Centre Hospitalier Camille Claudel, Route de Bordeaux - CS 90025 - Bâtiment A2 - 16400 LA COURONNE Tel. 05 45 95 21 40 Email. preventionsuicide16@ch-claudel.fr - Site Web. http://www.ch-claudel.fr

🜉 Une plaquette est disponible sur le site : info-jeunesse16.com, rubrique les bonnes adresses.

ACTIVITES DE CET ORGANISME

Prévention du suicide et de la dépression. Promotion de la santé mentale.

Les populations prioritairement ciblées : les jeunes, la famille, les populations en situation d'exclusion sociale, les détenus et les personnes âgées.

Les missions :

- Prévention du suicide et de la dépression.
- Promotion de la santé mentale.
- Développer le repérage et la prise en charge précoce des personnes en situation de souffrance psychique.
- Promouvoir la prévention et la promotion de la santé mentale.

Les actions développées :

- Animation du travail en réseau
- Servir d'appui et de coordination aux professionnels, aux associations et aux bénévoles.
- Mise en place de programmes de prévention.
- Prévention du suicide en milieu carcéral.
- Formation des professionnels à la crise suicidaire.

UNITE D'ACCUEIL D'ORIENTATION

15 rue Camille Claudel - 16400 LA COURONNE

Tel. 05 45 67 58 00

Email. uaocc@ch-claudel.fr - Site Web. http://www.ch-claudel.fr

ACTIVITES DE CET ORGANISME

Accueil: 24h/24h.

Activités : accueil téléphonique, accueil des personnes, consultations médicales, entretiens infirmiers, entretiens psychologiques, orientation adaptée et immédiate après évaluation.

Public: toute personne en souffrance psychique.

UNITE DE PRISE EN CHARGE DU PSYCHOTRAUMA - L'EMPREINTE

152 rue Alfred de Vigny - 16000 ANGOULEME

Tel. 05 45 95 21 38

Email. psychotrauma@ch-claudel.fr - Site Web. https://www.ch-claudel.fr

ACTIVITES DE CET ORGANISME

L'EMPREINTE dépend du Centre Hospitalier Camille Claudel.

L'unité est composée d'une équipe soignante pluriprofessionnelle.

Elle a pour mission de :

- Prendre en soins les personnes souffrant de psychotraumatisme repéré (projet de soin individualisé),
- D'évaluer les besoin des partenaires,
- D'accompagner les partenaires sur le repérage et l'orientation.

Ce document est le complément départemental - Charente - aux fiches nationales Actuel-CIDJ

Les fiches sont éditées par le Centre Information Jeunesse d'Angoulême avec la collaboration d'INFO16 à Cognac

Centre Information Jeunesse Angoulême - 4 rue de la Place du Champ de Mars - 16000 ANGOULEME - Tél. 05 45 37 07 30 - Fax. 05 45 37 07 31 Courriel. cijangouleme@info-jeunesse16.com - Site Internet. www.info-jeunesse16.com

INFO 16 - 53 rue d'Angoulême - 16100 COGNAC - Tél. 05 45 82 62 00 - Fax. 05 45 82 58 95 Courriel. info16cognac@wanadoo.fr - Site Internet. www.info16cognac.fr