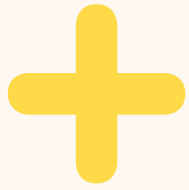


L'Actu Santé du Civraisien en Poitou



Janvier - Février 2025



**Le mois de lutte contre
les souffrances
psychologiques**



Agenda en Santé

petite enfance

enfance

adolescents-jeunes adultes

adultes

seniors

tout âges

3 janvier
15-19h

Don du Sang - Couhé

Prise de rendez-vous sur internet
ou au 05 49 61 57 00

9 et 10
janvier
10h à 16h

M'TOI - Mission Local et Local de
Civray. Atelier sur l'estime de soi
05 49 87 39 67

10 janvier
14 février

Don du Sang - Gençay

Prise de rendez-vous sur internet
ou au 05 49 61 57 00

14 janvier
19h30

**Soirée formation "gestes et
postures"** Réservé aux assistantes
maternelles

plus d'informations au 06 74 98 54 20

13 janvier -
10 février
16h30-18h30

**Pâtes au beurre - Relai pour les
parents** Maison de la Petite Enfance-
Gençay
06 30 94 07 97

17 janvier et
14 février
14h-16h30

Relai mélusin des aidants -
Groupe de parole avec psychologue
10 rue des alisiers Lusignan- 06 25 91
24 98

16 et 29
janvier
13 et 26
février
13h30-16h

**Permanence Santé Mentale-
Picta'bus**
les mercredis : Lycée Les Terres
Rouges
les jeudis : Maison départementale
des solidarités
Civray 05 49 03 10 94

21 janvier
14h30-16h

Atelier mobilité cognitive- CIF-SP Couhé

Inscription au 05 49 37 07 78

24 janvier
15-19h

**Permanence gratuite
d'informations juridiques** (droits
famille, droit pénal, etc...) - **CIDFF** -
Civray ou Couhé
plus d'info au 05 49 88 04 41

Du lundi au
vendredi, de
9h à 17h

Point santé pour les 16-25 ans
Mission locale et rurale Sud Vienne de
Civray. 05 49 91 56 83

10 février
15h-19h

Don du Sang - Civray
Prise de rendez-vous sur internet
ou 05 49 61 57 00

19 février
10h-11h30

**Mercredi 19 : atelier parent enfant 1-
4 ans**, Maison de la Petite Enfance-
Gençay
06 30 94 07 97

26 février
10h-12h30

**Atelier parent enfant pour les plus
de 5 ans**, Maison de la Petite
Enfance- Gençay
06 30 94 07 97

Les jeudis
10h45-11h45

**Atelier Equilibre - France Parkinson
Civray.** 06 47 49 30 78

Les lundis
15h45-16h45

**Atelier Equilibre - France Parkinson
Gençay** - 06 47 49 30 78

Informations complémentaires

Janvier

 **Opération "Mois sans alcool"**
Alcool-info-service : 0 980 980 930

Pharmacies
de garde

Composer le **32 37** pour connaître
votre pharmacie de garde

4 février

Journée mondiale contre le cancer

Retour sur des actions de santé en 2024 sur le territoire

1er semestre

- Accueil de 5 étudiantes infirmières en stage sanitaire et sociale pour Mars Bleu
- Signature du contrat local de santé 2024-2027
- Editions des premiers Actu'santé
- Formation moustique tigre d'agents communautaire et communaux
- Formation sur la précarité menstruelle
- Venue du Bergo'bus sur le territoire
- Forum du bien-vieillir à Valence en Poitou
- Accueil de 27 étudiants internes en médecine lors du festival Au Fil du Son
- Groupe de travail sur la communication en santé du Civraisien en Poitou

2nd semestre

- 1er événement santé du Civraisien en Poitou, Les Rencontres en santé, ayant pour thématique la Santé de la Femme
- Formation de prévention aux risques psychologiques et prévention des suicides à La Chapelle Bâton
- Formation sur les gestes de secours en santé mentale
- Venue du bus et de l'équipe d'En Voiture Psymone à Civray
- Manifestations autour d'Octobre Rose à Gençay, Valence en Poitou, Civray, Chaunay, Champagné-Saint-Hilaire

Mois de la prévention des suicides et des souffrances psychologiques

En France, la souffrance psychologique concerne environ 1 personne sur 5, avec une hausse notable depuis la pandémie de COVID-19. Les troubles anxieux et dépressifs sont les plus fréquents. Malgré un besoin croissant, l'accès aux soins reste inégal, avec une pénurie de psychiatres et psychologues, par exemple sur le territoire du Civraisien en Poitou, il y a 7 psychologues. Pour pallier à cette carence, l'Etat, met en place, à partir du 1er janvier 2025, des consultations gratuites pour tous les Français, pour voir un psychologue 12 fois par an (1 par mois) sans prescription. En plus, les actions de prévention sur la santé mentale seront renforcées, comme des sensibilisations dès l'école, la formation aux premiers secours en santé mentale, et la promotion des plateformes d'écoute comme SOS Amitié ou le 3114.

Le numéro 3114

Le 3114 est un guichet privilégié d'entrée dans les dispositifs de prévention du suicide partout en France.

Confidentiel et gratuit, 24h/24, 7j/7, le 3114 permet de répondre aux besoins immédiats des personnes en recherche d'aide : écoute, évaluation, intervention, urgence, orientation ou suivi de crise. Elle s'adresse également aux professionnels en contact avec des personnes en détresse ou en quête d'information sur le suicide et sa prévention.

3114 SOUFFRANCE
PRÉVENTION
DU SUICIDE

Une formation gratuite pour repérer les souffrances psychiques et risques suicidaires, proposée par l'ASEPT Poitou.

- repérage précoce des situations de mal-être et, plus spécifiquement, de risque suicidaire,
- Reconnaître les signes du mal-être et savoir qui et comment alerter,
- Proposer des outils pour faciliter la rencontre et le dialogue auprès des personnes en souffrance.

Plus d'information au **05 49 43 86 68** ou sur le site internet suivant : <https://asept-poitou.fr/les-formations-sentinelles>

Focus sur un acteur du territoire

**Bill MCKELLAR, Psychologue au
3114 Poitou-Charentes-Limousin (Numéro
National Souffrance Psychique et Prévention
du Suicide, CH Henri Laborit)**



Pouvez-vous présenter le 3114 ?

Le 3114 est un numéro national dédié à la souffrance psychique et à la prévention du suicide. Mis en place en 2021, il est accessible gratuitement et de manière confidentielle, 24h/24 et 7j/7. Les appels sont pris en charge par des infirmiers et des psychologues formés, répartis dans 17 centres répondants à travers toute la France, pour apporter une réponse rapide et efficace aux besoins des appelants. Ce service s'adresse aussi bien aux particuliers en détresse qu'aux proches inquiets, ainsi qu'aux professionnels cherchant à aider des personnes en difficulté ou souhaitant des informations.

Comment ça se passe ?

Lorsqu'une personne compose le 3114, il y a un premier temps d'échange et d'écoute, ce qui permet au répondant de recueillir des informations précises et de poser des questions ciblées afin d'affiner la demande et comprendre la situation de l'appelant. L'objectif est d'apaiser la détresse et d'orienter au mieux l'appelant, que ce soit vers un professionnel de santé local, une structure adaptée ou, si nécessaire, les services d'urgence. L'équipe accompagne chaque personne pour s'assurer qu'elle trouve le soutien adéquat en fonction de sa situation pour amener vers du mieux-être.

Pouvez-vous nous donner quelques chiffres ?

Le centre répondant de Poitiers, qui couvre 7 départements (ex-régions Poitou-Charentes et Limousin), est constitué d'une équipe d'une quinzaine de professionnels, dont 10 répondants qui reçoivent les appels. En moyenne il y a 50 appels entrants et 15 à 20 appels sortants (rappels et contacts avec les professionnels) sont traités chaque jour, la durée moyenne étant d'environ 20 minutes. Depuis sa création, le 3114 a reçu plus de 730 000 appels, dont 320 000 dans les 12 derniers mois. Pour le centre répondant de Poitiers, 36 000 appels ont été enregistrés depuis l'ouverture.

Qu'aimeriez-vous adresser à toute personne qui pourrait hésiter à composer le 3114 ?

"Vous nous appelez à tout moment, pour échanger en toute confidentialité. Nous souhaitons vous aider à vivre mieux. Vous n'êtes pas seuls."