

# La santé mentale

GUIDE PRATIQUE 2025 / 2026

ALPES-DE-HAUTE-PROVENCE



Informer  
Soigner  
Accompagner  
Orienter

Un annuaire de référence autour de  
la dynamique locale enrichi de contenus éditoriaux...  
Un guide "lumière" pour tous !



Personnes concernées et leurs aidants - Professionnels - Bénévoles - Élus des Alpes-de-Haute-Provence



# Sommaire

L'ARS	p.2
ESPER PRO	p.4
ÉDITORIAL	p.8

## **ADULTES ET SENIORS** p.16

 Se soigner	p.17
 Être informé / Orienté / Écouté	p.41
 Se loger	p.67
 Se former / Travailler	p.72
 Cultiver le lien social	p.79
 Être accompagné	p.98

## **ENFANTS, ADOS, PARENTALITÉ** p.104

 Prévenir / Dépister / Se soigner	p.105
 Être informé / Orienté / Écouté	p.114
 Se scolariser / Se former / Travailler	p.120

## **AIDANTS, PROCHES, AIDANTS FAMILIAUX** p.122

 Être informé / Orienté / Écouté	p.123
---	-------

## **PROFESSIONNELS DE SANTÉ** p.132

 Être informé / Orienté / Écouté	p.133
---	-------

### Zoom sur...

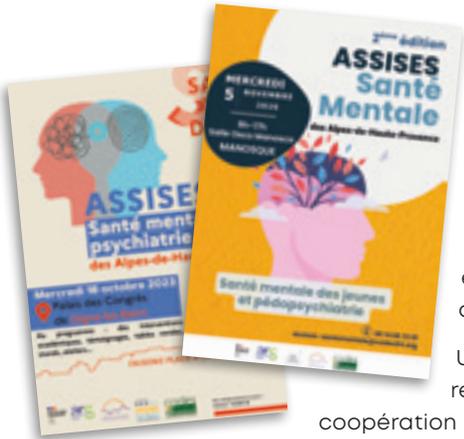
- *Les nouveaux métiers en santé mentale* p.10, 12, 14 - *RÉHAB MOBILE 04* p.18 - *CSAPA* p.22
- *La Villa Verte* p.32 - *PMEA* p.46 - *Les CDAD* p.52 - *Le CLSM* p.56 - *La Remise en Selle* p.84
- *La Colombe Dignoise* p.88 - *La Friche* p.94 - *Les 1000 premiers jours* p.106
- *L'UNAFAM* p.126 - *Le programme BREF* p.130 - *Le CoDES 04* p.140 - *PSSM France* p.142

OUVERTURE[S]	p.144
REMERCIEMENTS	p.150
GLOSSAIRE	p.152

# L'ARS

## Agir au quotidien pour la Santé mentale des habitants des Alpes-de-Haute-Provence

Grande cause nationale 2025, la santé mentale est aussi au cœur de l'action quotidienne de l'Agence Régionale de Santé PACA. Le Projet régional de santé promeut une politique de soutien à la pluralité des parcours de vie en santé mentale, approche qui s'est enrichie de concertations publiques du Conseil national de la refondation organisées dans tous les départements de la région.



Dans les Alpes-de-Haute-Provence, l'ARS organise également **des Assises départementales de la Santé mentale dont la première édition en 2023 a réuni plus de 600 personnes et experts y compris internationaux**. Des événements qui ont permis d'illustrer le fort dynamisme de ce territoire en santé mentale, pionnier à bien des égards ainsi que l'a souligné Boris Cyurlnik qui y a exercé au début de sa carrière.

**“ DES ÉVÉNEMENTS  
QUI ONT PERMIS  
D'ILLUSTRE LE  
FORT DYNAMISME DE  
CE TERRITOIRE EN  
SANTÉ MENTALE ”**

Un territoire considéré comme particulièrement sain, propice au lien social et à la coopération interacteurs, au rapport à la nature et à l'activité physique, déterminants importants de la santé mentale ; un territoire avec de très nombreux acteurs engagés, associatifs, libéraux ou hospitaliers, précurseurs de la psychiatrie dite ouverte dans les années 1950 ; **un territoire qui bénéficie aujourd'hui d'un projet d'investissement historique de l'ARS de plus de 20 millions d'euros** visant à l'amélioration des prises en charge en milieu hospitalier et à renforcer les interventions précoces et en proximité par le développement d'équipes mobiles et le renforcement des centres médico-psychologiques (CMP).

Ces initiatives ont permis de souligner le dynamisme du territoire mais aussi les difficultés qui y persistent notamment en matière d'accès aux soins et à la prévention dans un contexte où il est estimé qu'**une personne sur quatre peut souffrir, à un moment de sa vie, d'un trouble psychique.**

C'est ainsi qu'a été souligné la nécessité de mettre en lumière et en cohérence l'offre existante sur le territoire et d'identifier les pistes à renforcer pour mieux répondre aux besoins de la population, dans une logique de parcours usager.

Ce fut une évidence pour l'ARS de confier la réalisation d'un tel guide à Esper Pro et son équipe de médiateurs de santé qui contribuent inlassablement à améliorer la réponse aux personnes concernées et à la modernisation des parcours de soins et d'accompagnement en santé mentale. Que ce guide contribue à éclairer toutes celles et ceux, personnes concernées, aidants, professionnels, élus locaux, etc. qui recherchent une écoute, une prise en charge, un soutien ou un conseil en santé mentale. ●

**“ IDENTIFIER  
LES PISTES À  
RENFORCER POUR  
MIEUX RÉPONDRE  
AUX BESOINS DE  
LA POPULATION ”**



L'EXPÉRIENCE  
AU SERVICE DES SAVOIRS



# ESPER PRO

## L'humain au cœur de l'action

Depuis sa création en 2012, l'association **ESPER PRO**, pionnière de la **pair aidance en santé mentale en France**, s'engage à mettre en œuvre les principes du **rétablissement dans les dispositifs de santé (Centres Hospitalier, Centres Hospitalier Spécialisés, cliniques privées, associations, etc.)**. Une équipe de pairs aidants qui **trouve du sens dans l'espoir d'un rétablissement individuel et collectif**.

**N**ous avons souhaité que ce guide devienne un véritable support de dialogue, un outil de formation et d'échange au service des équipes et des proches. Il s'inscrit dans une dynamique qui nous tient à cœur : celle de faire vivre le débat autour de la pair aidance et de reconnaître la valeur des savoirs expérientiels.

Cette ambition nous a conduits à nous investir dans de nombreux projets de terrain et partenariats, aux côtés de professionnels et de personnes concernées. Pour bâtir et faire grandir notre projet, nous avons dû apprendre, coopérer et partager une vision commune des enjeux portés par les politiques publiques. Ce travail a été accompli dans un esprit de co-construction, en travaillant constamment avec et grâce aux autres, et en y investissant une énergie collective tournée vers l'avenir.

**“ INVESTIR DANS DE NOMBREUX PROJETS DE TERRAIN ET PARTENARIATS, AUX CÔTÉS DE PROFESSIONNELS ET DE PERSONNES CONCERNÉES ”**

### UN PAIR AIDANT C'EST QUOI ?

#### **C'EST UNE PERSONNE...**

- Ayant vécu un trouble psychique ;
- Formée à l'accompagnement ;
- Qui mobilise son expérience pour aider d'autres personnes.

#### **QUI APORTE...**

- Une écoute différente ;
- Un témoignage vivant du rétablissement ;
- Un lien de confiance plus naturel.

#### **QUI N'EST PAS...**

- Un thérapeute ;
- Un remplaçant des professionnels médicaux.

#### **C'EST PRECIEUX PARCE QUE...**

- Ça inspire, ça rassure, ça redonne espoir ;
- Ça renforce les équipes pluridisciplinaires ;
- Ça humanise l'accompagnement.

Aujourd'hui ESPER PRO est une association reconnue d'intérêt générale.

Elle a pour principales missions de :

#### **- SOUTENIR DES PERSONNES**

*En premier lieu pour accueillir, écouter et accompagner au rétablissement des personnes concernées par une problématique de santé mentale et leur permettre de rencontrer des pairs qui ont traversé les troubles ou la maladie.*

#### **- FORMER DES PAIRS AIDANTS**

*Accueillir, informer et former des pairs aidants, candidats ou en activité. Produire des ressources pédagogiques favorisant l'accès et le maintien en emploi des médiateurs et constituer un support technique à l'évolution et à la mobilité professionnelle des pairs aidants.*

#### **- ACCOMPAGNER LES STRUCTURES**

*Soutenir et accompagner les structures sanitaires et médico-sociales dans leur recours aux médiateurs pairs et proposer des formations dans nos domaines d'expertise.*

#### **- FAVORISER LA SANTÉ COMMUNAUTAIRE**

*Faire de la santé communautaire une réalité et militer pour la reconnaissance professionnelle du métier par les politiques publiques.*

Depuis sa création, ESPER PRO se structure et se développe comme un acteur associatif de référence, engagé dans les champs de la santé mentale, l'inclusion sociale, la santé communautaire et la professionnalisation des médiateurs de santé pairs (MSP). L'association s'inscrit dans un écosystème institutionnel dense et multisca-

laire. Elle évolue au sein d'un cadre d'intervention largement déterminé par les politiques publiques dans les domaines de la santé mentale, du handicap psychique, de l'emploi accompagné, de la lutte contre les exclusions, ainsi que de la participation et du respect des droits des usagers. ●

**“ ENGAGÉ DANS LES  
CHAMPS DE LA SANTÉ  
MENTALE, L'INCLUSION  
SOCIALE, LA SANTÉ  
COMMUNAUTAIRE ET LA  
PROFESSIONNALISATION ”**



**“ L'EXPÉRIENCE AU SERVICE DES SAVOIRS ”**

**“ Parce que la santé mentale  
est l’affaire de tous,  
faisons-en une priorité commune ”**



# Éditorial

## Lumière sur la Santé Mentale

### **Un guide pour mieux s'orienter**

La santé mentale est un enjeu majeur, qui nous concerne toutes et tous. Face à une difficulté passagère, un trouble psychique ou l'accompagnement d'un proche, il n'est pas toujours évident de savoir vers qui se tourner. C'est dans cette optique que nous avons conçu ce guide pratique en santé mentale, un outil pratique et accessible pour vous orienter parmi les ressources existantes dans la région des Alpes-de-Haute-Provence.

### **Un repère essentiel pour chacun**

Que vous soyez directement concerné par une problématique de santé mentale, aidant ou professionnel, ce guide vous apporte des clés pour mieux comprendre, trouver du soutien et agir efficacement. Il répertorie les structures et dispositifs de proximité afin que chacun puisse accéder aux services qui lui correspondent le mieux.

### **Une oeuvre collective au service de la solidarité**

Ce projet est le fruit d'une collaboration engagée entre de nombreux acteurs et actrices du soin, de l'accompagnement et de l'entraide. Psychiatres, psychologues, cadres de santé, éducateurs, associations... Tous ont apporté leur expertise et leur engagement pour enrichir ce guide et en faire un outil adapté aux besoins du terrain. Nous leur adressons notre gratitude pour leur implication essentielle.

**“ LE FRUIT D'UNE  
COLLABORATION  
ENGAGÉE ENTRE  
DE NOMBREUX ACTEURS  
ET ACTRICES DU SOIN,  
DE L'ACCOMPAGNEMENT  
ET DE L'ENTRAIDE ”**

### **Un engagement pour une meilleure santé mentale**

Réalisé avec le soutien financier de l'Agence Régionale de Santé des Alpes-de-Haute-Provence, ce guide incarne une démarche collective en faveur du bien-être psychique. Nous espérons qu'il saura répondre à vos attentes et vous accompagner efficacement vers les solutions les plus adaptées.

Les données réunies ont été collectées et validées auprès des acteurs locaux concernés (établissements de santé, associations, associations d'usagers et de proches, conseils locaux de santé mentale, etc.). Malgré un travail de vérification rigoureux mené par ESPER PRO et ses partenaires, ces informations sont susceptibles d'évoluer. Nous nous excusons par avance pour toute éventuelle inexactitude.

**Que ce guide soit pour vous une boussole pour mieux comprendre, orienter et accompagner ceux qui en ont besoin. Bonne découverte !**

*Les équipes d'ESPER Pro*





# LES NOUVEAUX MÉTIERS EN SANTÉ MENTALE

## Les Médiateurs de Santé Pairs



**Dans les pas de Manon et Michaël, médiateurs de santé pairs : quand l'expérience devient force d'accompagnement.**

### DIGNE-LES-BAINS, UN MARDI AU GEM

Dans la salle lumineuse du Groupe d'Entraide Mutuelle (GEM) de Digne-les-Bains, des personnes se sont installées en cercle. Certains griffonnent sur un carnet, d'autres écoutent en silence. Au centre, Michaël anime

le groupe de parole : « *Aujourd'hui, comme d'habitude, on se retrouve entre "Entendeurs de voix". Ici, on n'est pas là pour juger ou diagnostiquer. On est là pour comprendre ce que ça veut dire, pour chacun, d'entendre des voix...* ».

Michaël, médiateur de santé pair, travaille depuis 5 ans dans l'équipe mobile de réhabilitation psychosociale du centre hospitalier de Digne. Ancien patient lui-même, il anime

**“ ON PARTAGE  
NOS STRATÉGIES,  
NOS DOUTES,  
NOS VICTOIRES.  
ON CRÉE DU LIEN ”**

ce groupe “d'entendeurs de voix”. « *Quand j'ai commencé à entendre des voix, je n'avais aucun espace pour en parler sans peur. Aujourd'hui, ce groupe, c'est un peu ce que j'aurais aimé avoir à l'époque. On partage nos stratégies, nos doutes, nos victoires. On crée du lien. Ces espaces de paroles sont précieux* ».

Intégré à l'équipe pluridisciplinaire de réhabilitation psychosociale du CH de Digne, Michaël accompagne aussi des personnes dans leur parcours de rétablissement en les soutenant dans leurs projets, en animant des groupes de psychoéducation sur les troubles psychiques ou dans l'élaboration de directives anticipées en psychiatrie (DAP). « *Les DAP, c'est un outil concret pour que la personne reste actrice, même dans les moments de crise. On prend le temps d'échanger, d'écrire ce qui est important pour elle. C'est un vrai changement de posture* ».

### MARSEILLE, AU CŒUR D'UN SAVS

À Marseille, Manon accueille chaleureusement les personnes accompagnées par le Service d'Accompagnement à la Vie Sociale (SAVS) lors du “temps café”. Dans ce cadre, Manon intervient comme médiatrice de santé pair.

Clara sort tout juste d'une période difficile : hospitalisation, isolement, perte de repères. « *Quand j'ai rencontré Manon, elle ne m'a pas dit ce que je devais faire. Elle m'a dit : "Je*



*suis passée par là aussi. Tu vas t'en sortir à ta manière, et je suis là avec toi” ».*

Manon n'est pas éducatrice, ni infirmière. Elle est “médiatrice de santé pair” : une professionnelle formée, ayant elle-même vécu un trouble psychique, et qui met son expérience rare au service des autres. « *Je ne suis pas là pour parler de mon parcours en première intention. Mais le fait que je puisse le faire parce que je suis passée par des moments de grande vulnérabilité change la relation. Il y a une confiance immédiate. Et une forme d'égalité dans le lien* ».

Elle anime aussi la vie collective du SAVS notamment grâce à des temps collectifs : des ateliers à la croisée des chemins entre groupes de parole et psychoéducation, et elle est formée à l'accompagnement et au soutien des personnes ayant un trouble psychique. « *Ce que j'essaie de transmettre, c'est que le rétablissement est possible. Pas un retour à la norme, mais une reconstruction avec ses propres repères* ». Avant d'intégrer le SAVS sur Marseille, Manon a contribué à la réalisation de ce guide. « *Cette expérience de chargée de mission a contribué à une partie de mon rétablissement. En effet, j'ai pu mobiliser des compétences acquises lors d'études avant mes décompensations dont je pensais peut-être ne pas pouvoir me resservir. En plus d'avoir été formatrice, la réalisation de ce guide m'a permis de matérialiser une aide concrète pour les personnes concernées par les troubles psychiques à une échelle départementale. Ce qui se conjugue totalement avec l'altruisme en lequel je crois. C'est d'ailleurs ce qui m'a poussé à vouloir faire ce métier initialement* ».

**“ LE RÉTABLISSMENT EST POSSIBLE. PAS UN RETOUR À LA NORME, MAIS UNE RECONSTRUCTION AVEC SES PROPRES REPÈRES”**

## L'EXPÉRIENCE COMME LEVIER DE TRANSFORMATION

Manon et Michaël travaillent dans des contextes très différents – milieu urbain, rural, structure hospitalière ou sociale – mais leurs paroles se rejoignent : le métier de médiateur de santé pair change profondément la relation d'aide.

« *Avant d'être pair-aidant, j'ai été hospitalisé, stigmatisé, presque dépossédé de moi-même* » confie Michaël. « *Aujourd'hui, je peux dire à d'autres : “Tu n'es pas seul, et tu n'es pas fou. Tu es en train de vivre quelque chose de difficile, mais tu peux trouver ta voie”* ».

Manon complète : « *On ne remplace pas les professionnels de santé. On vient apporter une autre perspective : celle de l'intérieur, l'expérience rare du rétablissement. Et c'est cette complémentarité qui fait toute la richesse du métier* ». ●

### UN MÉTIER D'AVENIR

Dans un système de santé mentale en pleine mutation, les médiateurs de santé pairs apparaissent comme des acteurs clés de la transformation des pratiques. Leur présence humanise les parcours, redonne du pouvoir d'agir aux personnes concernées, et fait du rétablissement un horizon crédible. Être médiateur, c'est donner de l'espoir, un espoir crédible, incarné.



#### D'INFOS :

[www.esperpro.org](http://www.esperpro.org)

[www.youtube.com/](https://www.youtube.com/)

@esperpro





# LES NOUVEAUX MÉTIERS EN SANTÉ MENTALE

## Les Infirmiers en Pratique Avancée (IPA)

**L'infirmier ou l'infirmière en pratique avancée a d'abord obtenu le diplôme d'infirmier, puis celui de pratique avancée en psychiatrie et santé mentale, et a exercé le métier d'infirmier pendant trois ans au minimum avant de pouvoir exercer en pratique avancée. La formation universitaire de deux ans est sanctionnée par le diplôme d'État d'infirmier en pratique avancée, avec l'option "psychiatrie et santé mentale". La première promotion a été diplômée en 2019.**

Par ses compétences élargies, l'IPA joue un rôle important dans le repérage des troubles psychiques. Il peut renouveler ou adapter une prescription médicale, exercer en accès direct s'il travaille en exercice coordonné, ainsi que primo prescrire en

**" IL EST PARTICULIÈREMENT  
MOBILISÉ AUPRÈS DES  
PATIENTS DONT LA  
SITUATION EST COMPLEXE "**

fonction des arrêtés prévus dans la loi RIST. Il est particulièrement mobilisé auprès des patients dont la situation est complexe, pour les accompagner vers une plus grande autonomie dans la gestion de leurs symptômes. ●

### TÉMOIGNAGE

**JULIE** - *infirmière en pratique avancée, mention psychiatrie et santé mentale*

« Je suis infirmière en pratique avancée, mention psychiatrie et santé mentale, depuis un an au CMP. Avant cela, j'ai exercé la profession d'infirmière en soins généraux, puis en psychiatrie pendant cinq ans. Je souhaitais évoluer dans ma carrière, et les possibilités qu'offrait le rôle d'IPA m'ont paru comme une évidence dans mon parcours professionnel.

J'ai repris mes études à la Faculté des sciences médicales et paramédicales de Marseille pendant deux ans. Dès la première année, nous apprenons à réaliser un historique médical complet, analyser des prescriptions et émettre des conclusions cliniques avec une conduite à tenir. Nous devons distinguer la plupart des situations d'urgence, pratiquer l'auscultation du corps entier, et analyser les différents résultats d'exames.

Lors de mon premier stage, j'ai été formée par l'équipe médicale et soignante du service de rhumatologie à Aix-en-Provence. Par la suite, tous mes stages ont été orientés vers la psychiatrie : j'ai eu un parcours très riche, passant par la pédopsychiatrie, les urgences, le centre expert, la précarité, la réhabilitation et le CMP.



Je collabore avec des médecins psychiatres, addictologues ou généralistes. Dès lors que mon champ de compétences atteint ses limites ou que l'état de santé nécessite une expertise médicale, j'oriente la personne vers son médecin référent ou un spécialiste. Je travaille en équipe pluridisciplinaire, et mes nouvelles compétences complètent l'offre de soins déjà en place. Ma mission principale est de recevoir les personnes en consultation pour réévaluer leur état de santé, renouveler leurs ordonnances et adapter leurs traitements. Deux options sont possibles pour accéder à ma consultation : soit sur proposition d'un membre de l'équipe soignante, soit à la demande directe de la personne.

La coordination du parcours de santé des personnes est une mission essentielle de l'IPA. Avoir un trouble psychiatrique n'enlève pas la nécessité d'un suivi chez le pneumologue ou le cardiologue. En tant que maillon supplémentaire dans les missions de prévention, nous optimisons le parcours de santé en réduisant le nombre de consultations spécialisées, notamment en prescrivant les examens nécessaires au diagnostic initial. L'objectif est d'éviter autant que possible les ré-hospitalisations et d'assurer une continuité dans les différents parcours de soins.

J'ai également des missions de recherche et d'enseignement. Je siégerai au comité scientifique PSYNOVIA, qui rassemble un grand nombre de professionnels et d'usagers en santé mentale de la région PACA. Faire évoluer les pratiques professionnelles sur la base de preuves probantes, et ainsi promouvoir de meilleurs soins pour les personnes, fait partie intégrante de notre profession. » ●

**“ L'OBJECTIF EST D'ÉVITER  
AUTANT QUE POSSIBLE LES  
RÉ-HOSPITALISATIONS ET  
D'ASSURER UNE CONTINUITÉ  
DANS LES DIFFÉRENTS  
PARCOURS DE SOINS ”**



**D'INFOS :**

[www.paca.ars.sante.fr/  
la-pratique-avancee-et-  
protocole-de-cooperation](http://www.paca.ars.sante.fr/la-pratique-avancee-et-protocole-de-cooperation)





# LES NOUVEAUX MÉTIERS EN SANTÉ MENTALE

## Les Éducateurs Spécialisés (Éduc Spé)

**L'éducateur spécialisé ou l'éducatrice spécialisée a suivi une formation théorique et pratique de 3 ans après le bac, sanctionnée par un diplôme d'État.**

Il ou elle conseille et accompagne la personne (ou un groupe de personnes) dans ses activités au quotidien pour l'aider à devenir autonome et à trouver sa place dans la société. Il peut avoir un rôle de médiation entre la personne et sa famille ou son tuteur, ou bien entre la personne et des partenaires extérieurs comme un organisme de formation ou une mission locale d'aide à l'emploi. ●

### TÉMOIGNAGE

**VALÉRIE** - *Éducatrice spécialisée en santé mentale*

« Je m'appelle Valérie, je suis éducatrice spécialisée depuis plus de quinze ans, et je travaille depuis quatre ans dans une équipe mobile de réhabilitation psychosociale. Ce qui m'anime au quotidien, c'est de pouvoir accompagner des personnes vivant avec des troubles psychiques vers plus d'autonomie, de confiance et de dignité.

Notre rôle est d'intervenir là où les personnes vivent, dans leur environnement habituel, pour les aider à retrouver un équilibre de vie, un rythme, un lien social. On part toujours de leurs besoins, de leurs envies, de ce qui fait sens pour elles. Cela peut être se réapproprier son logement,

sortir de l'isolement, reprendre une activité ou tout simplement réapprendre à gérer son quotidien. On ne pousse jamais, on accompagne à leur rythme.

**“ LEUR REDONNER  
UNE PLACE PLEINE  
ET ENTIÈRE DANS LA  
SOCIÉTÉ, SANS ÉTIQUETTE,  
SANS JUGEMENT ”**

Beaucoup de personnes que nous accompagnons ont traversé des périodes d'hospitalisation en psychiatrie, ont souffert d'isolement, de stigmatisation, ou du regard pesant de la société. La

maladie psychique est encore trop souvent source de rejet ou de méfiance. Notre mission, c'est aussi de leur permettre de retrouver un quotidien "normal", sans être constamment renvoyés à leur trouble ou à leur passé. C'est leur redonner une place pleine et entière dans la société, sans étiquette, sans jugement.

**D'INFOS :**

[https://solidarites.gouv.fr/  
educateur-specialise](https://solidarites.gouv.fr/educateur-specialise)

Le cœur de notre métier, c'est le lien. Créer une relation de confiance, c'est long, ça demande de la régularité, de l'écoute, de la présence. C'est dans cette alliance, cette proximité, que naît le mouvement. Les freins à l'autonomie – la peur, le doute, la perte d'estime de soi – peuvent se desserrer peu à peu lorsque la personne sent qu'elle est entendue, soutenue, respectée.

Ce que j'aime dans ce métier, c'est de voir ces petits pas qui, mis bout à bout, deviennent de vrais changements. Ce n'est jamais un parcours linéaire, il y a des allers-retours, des moments de fragilité, mais aussi de belles avancées, et beaucoup de courage chez les personnes que nous accompagnons.

**“ IL Y A DES ALLERS-RETOURS,  
DES MOMENTS DE FRAGILITÉ,  
MAIS AUSSI DE BELLES  
AVANCÉES, ET BEAUCOUP DE  
COURAGE CHEZ LES PERSONNES  
QUE NOUS ACCOMPAGNONS ”**

Être éducatrice spécialisée en santé mentale, c'est croire profondément que chacun a les ressources en lui pour avancer, même après des épreuves. C'est un métier exigeant, mais profondément humain, qui donne du sens chaque jour. » ●

# ADULTES ET SENIORS

La section "Adultes et Seniors" du Guide de santé mentale des Alpes-de-Haute-Provence est là pour accompagner les personnes en souffrance psychique à chaque étape de leur vie. Elle propose des repères pour trouver des soins, être écouté et guidé, accéder à un logement, retrouver une activité ou un emploi, et surtout, garder ou recréer du lien avec les autres. Parce que prendre soin de sa santé mentale, c'est aussi être entouré et soutenu.



SE SOIGNER / **P.17**



ÊTRE INFORMÉ / ORIENTÉ / ÉCOUTÉ / **P.40**



SE LOGER / **P.66**



SE FORMER / TRAVAILLER / **P.72**



CULTIVER LE LIEN SOCIAL / **P.78**



ÊTRE ACCOMPAGNÉ / **P.98**



## ÉQUIPE MOBILE DE RÉHABILITATION

### EMR 04

*A pour mission d'accompagner la réflexion, la construction et la mise en route de projets de vie quels qu'ils soient. L'équipe mobile pluridisciplinaire est là pour favoriser la réalisation des projets et donner les outils pour surmonter les possibles obstacles.*

**Public :** adultes (16 à 60 ans)

**Conditions :** être accompagné dans son rétablissement

Centre Hospitalier  
Quartier Saint Christophe,  
**DÉPARTEMENTAL**  
**(basé à Digne-les-Bains)**

04 92 30 15 45  
soins.rehab@  
ch-digne.fr



## ELSA

### ÉQUIPE DE LIAISON ET DE SOINS EN ADDICTOLOGIE

*L'ELSA vient en soutien, sensibilise et forme les équipes des services hospitaliers pour la prise en charge des patients présentant des conduites de dépendance avec ou sans substance. Cette équipe propose du repérage, des consultations, des projets de soins et de l'orientation.*

**Public :** adultes (18 à 65 ans)

**Conditions :** difficulté de dépendance avec ou sans substance

Centre Hospitalier  
Quartier Saint Christophe,  
**DIGNE-LES-BAINS, 04000**

04 92 30 14 58  
elsa.digne@ch-digne.fr



## CONSULTATIONS EXTERNES (ELSA)

### ADDICTOLOGIE

*Le service d'addictologie du CH de Digne propose des consultations externes à toute personne en difficulté avec sa consommation de substance psychoactive licite ou non, ou souffrant d'une addiction sans substance.*

**Public :** adultes (18 à 65 ans)

**Conditions :** difficulté de dépendance avec ou sans substance

Centre Hospitalier  
Quartier Saint Christophe,  
**DIGNE-LES-BAINS, 04000**

04 92 30 14 58  
elsa.digne@ch-digne.fr



## CONSULTATIONS EXTERNES (ELSA)

### ADDICTOLOGIE

*Le service d'addictologie du CH de Digne propose des consultations externes à toute personne en difficulté avec sa consommation de substance psychoactive licite ou non, ou souffrant d'une addiction sans substance.*

**Public :** adultes (18 à 65 ans)

**Conditions :** orientation ou non

167, boulevard du Professeur  
Flemming,  
**MANOSQUE, 04100**

04 92 30 13 00  
elsa.manosque@ch-digne.fr





# RÉHAB MOBILE 04

## Équipe mobile de réhabilitation psycho-sociale



RÉHAB MOBILE  
04

**Le service de réhabilitation psycho-sociale mobile est une équipe pluridisciplinaire dont la mission est d'accompagner la réflexion, la construction et la mise en route de projets de vie quels qu'ils soient.**

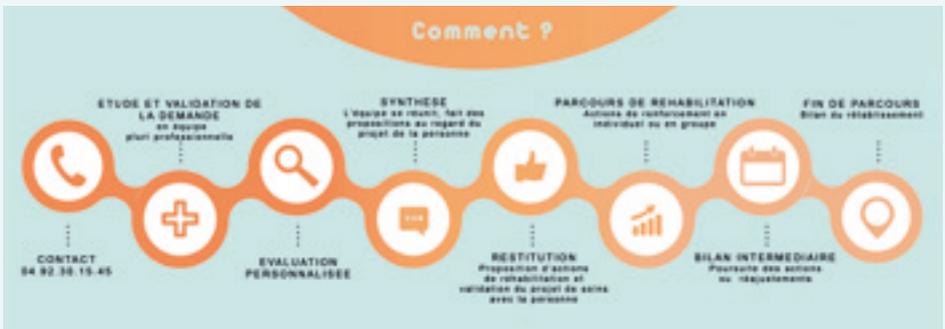
Ici, pas question de présumer du résultat et encore moins de freiner un projet. Toutes les portes sont ouvertes et chacune de tes idées sera entendue. Nous sommes là pour créer un environnement favorable à la réalisation de tes projets et te donner les outils pour surmonter les possibles obstacles. Viens avec tes envies, nous construisons ensemble ton parcours ! ●

### LES OBJECTIFS :

- *Connaître et mieux vivre avec sa maladie*
- *Apprendre à gérer son stress, ses émotions*
- *Exercer sa mémoire, son attention, sa concentration*
- *Développer ses habiletés psycho-sociales*
- *Être accompagné dans son insertion professionnelle (en milieu ordinaire ou protégé)*
- *Soutenir les proches*
- *Partager son vécu avec un pair aidant*
- *Travailler sur son inclusion sociale*
- *Améliorer sa santé physique et son hygiène de vie*

### POUR QUI ?

- *Toute personne âgée de 16 à 60 ans résidant dans les Alpes-de-Haute-Provence*
- *Suffrant de trouble psychiatrique*
- *Désirant être accompagnée dans son rétablissement*





*Épanouissement*  
*Intégration*  
 Coopération **Force** Équipe *Détermination*  
*Motivation*  
**Réhabilitation**  
*Soins* *Renouveau*  
**Rétablissement**  
*Changement*  
 Espoir **Entraide** *Soutien*  
**Projets Avenir**

**D'INFOS :**

04 92 30 15 45

[https://centre-](https://centre-ressource-rehabilitation.org/)[ressource-](https://centre-ressource-rehabilitation.org/)[rehabilitation.org/](https://centre-ressource-rehabilitation.org/)[equipe-rehab-](https://centre-ressource-rehabilitation.org/)[mobile-04](https://centre-ressource-rehabilitation.org/)

## TÉMOIGNAGE

### GUILLAUME

« En 2021, j'ai été hospitalisé dans le pavillon de réhabilitation, qui maintenant n'existe plus. C'est-à-dire que j'ai trouvé du répit pendant l'hospitalisation et j'ai pu être accompagné vers la réinsertion sociale en même temps. Cela fait depuis 2021 que le CMP d'Oraison m'a orienté vers le service de réhabilitation psycho-sociale. C'est toute l'équipe et le CMP de Digne qui m'ont aidé à remettre "les pieds sur terre". J'ai pu travailler à la cafétéria de l'hôpital de Digne grâce au service d'Ergothérapie. Ensuite j'ai pu travailler en boulangerie avec un contrat Ergo. C'est se rétablir par le travail, c'est un soin. Cela m'a donné des perspectives de formation pour la suite. J'ai aussi pu me loger avec l'AAT dans une villa communautaire. Maintenant je suis dans un appartement associatif seul. C'est l'équipe qui a fait le lien avec mon employeur de l'époque pour intégrer cet emploi protégé. C'est vraiment l'ensemble de tous ces acteurs qui m'ont aidé à reconstruire ma vie. J'ai un traitement mais cela ne suffit pas pour reconstruire sa vie. J'étais totalement paranoïaque, je n'arrivais plus à vivre en société. Tout cela m'a vraiment réhabilité. Après, je me suis vraiment saisi de tout ce qu'on pouvait m'apporter. Aujourd'hui, je continue à être suivi par la réhabilitation, je participe aux randonnées encadrées, ça contribue au bien être par l'effort physique. Les temps d'échanges aussi sont importants, les groupes de paroles comme celui sur l'estime de soi. Comme perspective j'ai de passer le concours pour devenir fonctionnaire territorial dans la restauration collective et peut être changer d'appartement. » ●

**“ LES TEMPS D'ÉCHANGES  
AUSSI SONT IMPORTANTS,  
LES GROUPES DE PAROLES  
COMME CELUI SUR  
L'ESTIME DE SOI ”**

**CSAPA****CENTRE DE SOINS D'ACCOMPAGNEMENT  
ET DE PRÉVENTION EN ADDICTOLOGIE**

Le CSAPA propose un accompagnement médico psycho social à domicile par une équipe pluridisciplinaire pour les personnes qui présentent une conduite addictive (avec ou sans substances) dans leur globalité, ainsi que leur entourage.

**Public :** adultes (+ jeunes, seniors, proches, aidants familiaux)

**Conditions :** orientation ou non

CSAPA,  
13, bd Victor Hugo,  
**DIGNE-LES-BAINS, 04000**

04 92 31 55 68

csapa.digne@  
addictions-france.org

**CSAPA****CENTRE DE SOINS D'ACCOMPAGNEMENT  
ET DE PRÉVENTION EN ADDICTOLOGIE**

Le CSAPA propose un accompagnement médico psycho social à domicile par une équipe pluridisciplinaire pour les personnes qui présentent une conduite addictive (avec ou sans substances) dans leur globalité, ainsi que leur entourage.

**Public :** adultes (+ jeunes, seniors, proches, aidants familiaux)

**Conditions :** orientation ou non

CSAPA,  
219, rue du Tribunal  
**MANOSQUE, 04100**

04 92 74 62 91

csapa.manosque@  
addictions-france.org

**CSAPA CONSULTATIONS AVANCÉES****CENTRE DE SOINS D'ACCOMPAGNEMENT  
ET DE PRÉVENTION EN ADDICTOLOGIE**

Le CSAPA propose un accompagnement médico psycho social à domicile par une équipe pluridisciplinaire pour les personnes qui présentent une conduite addictive (avec ou sans substances) dans leur globalité, ainsi que leur entourage.

**Public :** adultes (+ jeunes, seniors, proches, aidants familiaux)

**Conditions :** orientation ou non

Centre Médico Social,  
3, avenue Alsace Lorraine,  
**SISTERON, 04200**

04 92 31 55 68

csapa.digne@addic-  
tions-france.org

**CSAPA CONSULTATIONS AVANCÉES****CENTRE DE SOINS D'ACCOMPAGNEMENT  
ET DE PRÉVENTION EN ADDICTOLOGIE**

Le CSAPA propose un accompagnement médico psycho social à domicile par une équipe pluridisciplinaire pour les personnes qui présentent une conduite addictive (avec ou sans substances) dans leur globalité, ainsi que leur entourage.

**Public :** adultes (+ jeunes, seniors, proches, aidants familiaux)

**Conditions :** orientation ou non

France Services, 4, avenue  
de l'Observatoire,  
**FORCALQUIER, 04300**

04 92 74 62 91

csapa.manosque@  
addictions-  
france.org





### **CSAPA CONSULTATIONS AVANCÉES** **CENTRE DE SOINS D'ACCOMPAGNEMENT** **ET DE PRÉVENTION EN ADDICTOLOGIE**

*Le CSAPA propose un accompagnement médico psycho social à domicile par une équipe pluridisciplinaire pour les personnes qui présentent une conduite addictive (avec ou sans substances) dans leur globalité, ainsi que leur entourage.*

**Public :** adultes (+ jeunes, seniors, proches, aidants familiaux)  
**Conditions :** orientation ou non

Hôpital local Lumière,  
Pôle Médico Technique,  
Place Émile Bouteuil,

**RIEZ, 04500**

04 92 74 62 91

csapa.manosque@  
addictions-  
france.org



### **CSAPA ÉQUIPE MOBILE** **CENTRE DE SOINS D'ACCOMPAGNEMENT** **ET DE PRÉVENTION EN ADDICTOLOGIE**

*Le CSAPA propose un accompagnement médico psycho social à domicile par une équipe pluridisciplinaire pour les personnes qui présentent une conduite addictive (avec ou sans substances) dans leur globalité, ainsi que leur entourage.*

**Public :** adultes (+ jeunes, seniors, proches, aidants familiaux)  
**Conditions :** orientation ou non

#### **DÉPARTEMENT 04**

Secteur Digne :

06 07 67 50 50

Secteur Manosque :

07 88 07 55 74



“ LA VIE CE N’EST PAS D’ATTENDRE  
QUE LES ORAGES PASSENT, C’EST D’APPRENDRE  
À DANSER SOUS LA PLUIE ” Sénèque





# CSAPA

## Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie

**Créés par la loi du 2 janvier 2002, les CSAPA prennent en charge les personnes en difficulté avec les substances psychoactives, licites ou non, y compris le tabac, l'alcool et les médicaments détournés de leur usage. Ils peuvent également prendre en charge des personnes présentant des addictions sans substance dont le jeu pathologique.**



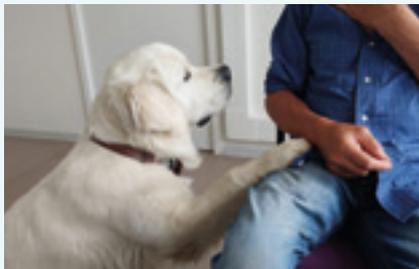
### TÉMOIGNAGE

**SEBASTIAN DUCHATELLE** - *Chef de service CSAPA, Digne-les-Bains*

« Le CSAPA est un Centre de Soins d'Accompagnement en Ambulatoire, c'est-à-dire que les personnes viennent vers nous. Nous sommes une structure associative. Nous accompagnons les personnes – y compris l'entourage (parents, conjoints, etc.) – sur toute question ou comportement addictif, que ce soit avec ou sans substance. C'est important de le souligner. Et cela concerne des personnes de tout âge.

Nous mettons un point d'honneur à travailler dans une logique de réduction des risques, c'est-à-dire à accompagner les personnes pour qui l'arrêt est trop difficile : nous réfléchissons ensemble à d'autres façons de faire, et nous cherchons à améliorer de manière globale la qualité de vie des personnes (santé, travail, famille...).

Nous avons une équipe pluridisciplinaire pour cela, composée d'un médecin addictologue, de psychologues, d'éducateurs, d'infirmiers, de travailleurs sociaux et de personnels administratifs. Depuis peu, un jeune golden retriever nous a rejoints pour des séances de médiation animale.



Notre équipe est militante et engagée auprès des personnes que nous recevons.

Nous proposons un suivi individuel afin de construire un projet personnalisé avec la personne.

>

**“ TRAVAILLER DANS UNE LOGIQUE DE RÉDUCTION DES RISQUES, C'EST-À-DIRE À ACCOMPAGNER LES PERSONNES POUR QUI L'ARRÊT EST TROP DIFFICILE ”**



&gt;

Par ailleurs, nous animons également plusieurs ateliers de groupe :



- > **Un groupe de Thérapie Comportementale Intégrative** : un groupe de parole ouvert, où les personnes peuvent participer même si elles ne sont pas suivies par l'établissement. Le thème est choisi collectivement. Une séance a lieu une fois par mois.
- > **Un groupe de Thérapie d'Acceptation et d'Engagement (ACT)** : groupe fermé, réservé aux personnes suivies par le CSAPA. Il se compose de huit séances, chacune portant sur un thème spécifique.
- > **Le groupe "Apprivoiser ses conduites addictives"** : un atelier de psychoéducation.
- > **Le Café Philo** : groupe ouvert où l'on choisit un thème et où chacun peut s'exprimer, débattre, philosopher...
- > **Le groupe de méditation/sophrologie "Corps et esprit"**.
- > **Un groupe de randonnée**, exclusivement sur Digne.
- > ... et d'autres à venir.

Nous menons également des actions de prévention et de sensibilisation auprès de différents partenaires : en milieux festifs, auprès des jeunes, dans les milieux professionnels, etc. Nos consultations et entretiens avec le médecin addictologue, les infirmiers, les travailleurs sociaux et les psychologues sont gratuits et peuvent être anonymes. Cela permet aux personnes de bénéficier d'un suivi malgré leurs difficultés. Nous recevons tout le monde sur un même pied d'égalité. » ●

### CSAPA EN CHIFFRES

**5 SITES ET À DOMICILE**  
où le CSAPA intervient

**1386 PERSONNES ACCOMPAGNÉES**  
(dont l'entourage) en 2024

**7 894 CONSULTATIONS**  
(dont 182 à domicile) en 2024

**46 ACTIVITÉS DE GROUPE**  
auprès de 88 personnes différentes





## TÉMOIGNAGE

**CÉDRIC** - Usager du CSAPA

« J'ai 46 ans. Et pendant longtemps, j'ai cru que je ne verrais jamais ce chiffre. L'alcool est entré dans ma vie vers 16 ans. Puis les joints. Et plus tard, le LSD, l'ecstasy, les amphétamines, l'héroïne et la cocaïne. C'était ma façon d'oublier l'enfance, les galères, les nuits à dormir dehors, les douleurs qu'on n'a jamais su nommer. J'ai vécu dans la rue pendant 5 ans, entre hôpitaux psychiatriques et squats. Les gens ne vous regardent plus, on devient un fantôme. J'ai eu des moments où je préférais disparaître. Franchement, je ne voyais pas l'intérêt de continuer. Les overdoses, les violences, les regards de travers, la honte. Une spirale sans fin.

Un jour, j'ai poussé la porte du CSAPA. Je ne sais même pas pourquoi. Peut-être parce qu'au fond, une partie de moi voulait encore vivre. Ce jour-là, j'ai rencontré une infirmière. Elle ne m'a pas jugé. Elle m'a regardé dans les yeux. Elle m'a écouté. Juste écouté. C'est là que tout a commencé.

Le médecin, les éducateurs, la psy, les groupes de parole... Ils m'ont tendu la main, même quand moi, je voulais la repousser. J'ai eu des rechutes, oui. Mais pour la première fois, j'avais un endroit où je pouvais parler, où je pouvais être moi, sans avoir honte.

Petit à petit, j'ai repris confiance. J'ai commencé un traitement. J'ai pu avoir un hébergement. On m'a aidé pour mes démarches, pour mes droits. On m'a accompagné pour reconstruire un lien avec ma famille. Aujourd'hui, je suis dans un parcours de soins stable. Je suis suivi, soutenu, respecté. Et je redonne un peu aux autres ce qu'on m'a donné.

L'accompagnement du CSAPA, ce n'est pas juste des soins. C'est de la dignité rendue. C'est de l'humain. C'est une équipe qui voit la personne avant de voir l'addiction. Et ça, pour moi, ça a tout changé. Sans eux, je ne serais pas là. Grâce à eux, je suis redevenu quelqu'un. » ●

**“ AUJOURD'HUI, JE SUIS DANS UN PARCOURS DE SOINS STABLE. JE SUIS SUIVI, SOUTENU, RESPECTÉ. ET JE REDONNE UN PEU AUX AUTRES CE QU'ON M'A DONNÉ ”**



### D'INFOS :

Association Addictions France :  
<https://addictions-france.org>



### CAARUD 04

#### CENTRE D'ACCUEIL ET D'ACCOMPAGNEMENT À LA RÉDUCTION DES RISQUES POUR LES USAGERS DE DROGUES DU 04

Accueil, écoute, orientation, accompagnement social et accès aux droits en fonction de la situation de la personne et de sa demande. Service anonyme, gratuit et confidentiel.

**Public :** adultes

**Conditions :** sans

6, avenue du Maréchal  
Leclerc,  
**DIGNE-LES-BAINS, 04000**  
caarud04@coallia.org



### CAARUD 04

#### CENTRE D'ACCUEIL ET D'ACCOMPAGNEMENT À LA RÉDUCTION DES RISQUES POUR LES USAGERS DE DROGUES DU 04

Accueil, écoute, orientation, accompagnement social et accès aux droits en fonction de la situation de la personne et de sa demande. Service anonyme, gratuit et confidentiel.

**Public :** adultes

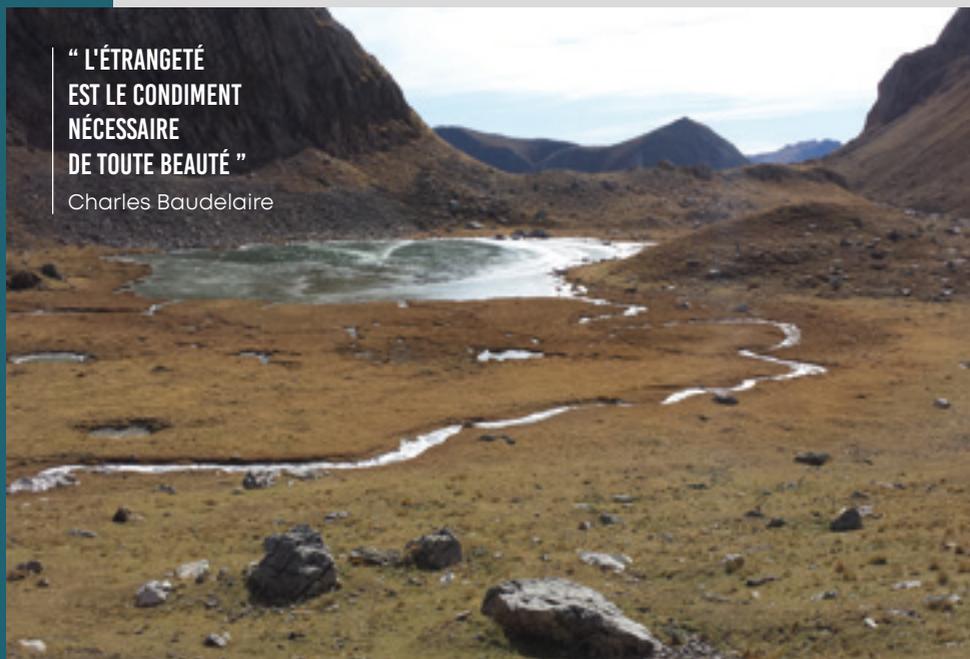
**Conditions :** sans

Avenue Joseph Cugnot,  
Bâtiment ACTIPLUS,  
**MANOSQUE, 04100**  
caarud04@coallia.org



“ L'ÉTRANGETÉ  
EST LE CONDIMENT  
NÉCESSAIRE  
DE TOUTE BEAUTÉ ”

Charles Baudelaire





### **CMP DIGNE-LES-BAINS**

#### **CENTRE MÉDICO-PSYCHOLOGIQUE**

*Le centre médico-psychologique est un lieu de soin proposant des consultations psychiatriques et psychologiques, un soutien psychologique, de l'orientation, des soins médicaux et paramédicaux.*

**Public :** adultes

**Conditions :** en accès libre ou orientation médicale ou entourage (post-hospitalisation)

15, rue Alphonse Richard,  
**DIGNE-LES-BAINS, 04000**  
04 92 30 13 80  
secretariat.cmp.digne@ch-digne.fr



### **CMP MANOSQUE**

#### **CENTRE MÉDICO-PSYCHOLOGIQUE**

*Le centre médico-psychologique est un lieu de soin proposant des consultations psychiatriques et psychologiques, un soutien psychologique, de l'orientation, des soins médicaux et paramédicaux.*

**Public :** adultes

**Conditions :** en accès libre ou orientation médicale ou entourage (post-hospitalisation)

698, avenue Georges  
Pompidou,  
**MANOSQUE, 04100**  
04 92 30 13 90 / 06 46 37 96 30  
secretariat.cmp.manosque@ch-digne.fr



### **CMP FORCALQUIER**

#### **CENTRE MÉDICO-PSYCHOLOGIQUE**

*Le centre médico-psychologique est un lieu de soin proposant des consultations psychiatriques et psychologiques, un soutien psychologique, de l'orientation, des soins médicaux et paramédicaux.*

**Public :** adultes

**Conditions :** en accès libre ou orientation médicale ou entourage (post-hospitalisation)

7061, rue du Dr Casimir Caire,  
**FORCALQUIER, 04300**  
04 92 30 13 86 / 07 87 16 68 72  
secretariat.cmp.  
forcalquier@ch-digne.fr



### **CMP BARCELONNETTE**

#### **CENTRE MÉDICO-PSYCHOLOGIQUE**

*Le centre médico-psychologique est un lieu de soin proposant des consultations psychiatriques et psychologiques, un soutien psychologique, de l'orientation, des soins médicaux et paramédicaux.*

**Public :** adultes

**Conditions :** en accès libre ou orientation médicale ou entourage (post-hospitalisation)

Hôpital local, 8, rue Maurin,  
**BARCELONNETTE, 04400**  
07 72 25 67 12  
secretariat.cmp.  
saint.auban@ch-digne.fr





### **CMP ORAISON** **CENTRE MÉDICO-PSYCHOLOGIQUE**

Le centre médico-psychologique est un lieu de soin proposant des consultations psychiatriques et psychologiques, un soutien psychologique, de l'orientation, des soins médicaux et paramédicaux.

**Public :** adultes

**Conditions :** en accès libre ou orientation médicale ou entourage (post-hospitalisation)

766, chemin du Bac,  
**ORAISON, 04700**  
04 92 30 13 98 / 06 26 60 91 95  
secretariat.cmp.  
forcalquier  
@ch-digne.fr



### **CMP RIEZ** **CENTRE MÉDICO-PSYCHOLOGIQUE**

Le centre médico-psychologique est un lieu de soin proposant des consultations psychiatriques et psychologiques, un soutien psychologique, de l'orientation, des soins médicaux et paramédicaux.

**Public :** adultes

**Conditions :** en accès libre ou orientation médicale ou entourage (post-hospitalisation)

55, allées Louis Gardiol,  
**RIEZ, 04500**  
04 86 72 11 70 / 07 76 86 50 30  
secretariat.cmp.  
manosque  
@ch-digne.fr



### **CMP SAINT-AUBAN** **CENTRE MÉDICO-PSYCHOLOGIQUE**

Le centre médico-psychologique est un lieu de soin proposant des consultations psychiatriques et psychologiques, un soutien psychologique, de l'orientation, des soins médicaux et paramédicaux.

**Public :** adultes

**Conditions :** en accès libre ou orientation médicale ou entourage (post-hospitalisation)

28, Cours Pechiney,  
**SAINT-AUBAN, 04600**  
04 92 64 38 69  
secretariat.cmp.  
saint.auban@ch-digne.fr



### **CMP SEYNE** **CENTRE MÉDICO-PSYCHOLOGIQUE**

Le centre médico-psychologique est un lieu de soin proposant des consultations psychiatriques et psychologiques, un soutien psychologique, de l'orientation, des soins médicaux et paramédicaux.

**Public :** adultes

**Conditions :** en accès libre ou orientation médicale ou entourage (post-hospitalisation)

Établissement publique de santé, Vallée de la Blanche,  
**SEYNE-LES-ALPES, 04140**  
07 72 25 67 12  
secretariat.cmp.  
saint.auban  
@ch-digne.fr





### **CMP SISTERON** **CENTRE MÉDICO-PSYCHOLOGIQUE**

*Le centre médico-psychologique est un lieu de soin proposant des consultations psychiatriques et psychologiques, un soutien psychologique, de l'orientation, des soins médicaux et paramédicaux.*

**Public :** adultes

**Conditions :** en accès libre ou orientation médicale ou entourage (post-hospitalisation)

Zone commerciale Nord,  
3, allée des Érables,

**SISTERON, 04200**

04 92 30 12 85 / 07 76 86 50 54

secretariat.cmp.

saint.auban

@ch-digne.fr



### **CMP GRÉOUX-LES-BAINS (ANTENNE)** **CENTRE MÉDICO-PSYCHOLOGIQUE**

*Le centre médico-psychologique est un lieu de soin proposant des consultations psychiatriques et psychologiques, un soutien psychologique, de l'orientation, des soins médicaux et paramédicaux.*

**Public :** adultes

**Conditions :** en accès libre ou orientation médicale ou entourage (post-hospitalisation)

EHPAD SRR Korian le Verdon,  
route de Riez,

**GRÉOUX-LES-BAINS, 04800**

06 26 60 70 10

secretariat.cmp.

manosque

@ch-digne.fr



“ SEULS, NOUS NE SOMMES  
QUE DES GOUTTES D'EAU.  
ENSEMBLE, NOUS FORMONS UN OCÉAN ”

Ryunosuke Satoro





### **CMP LES MÉES (ANTENNE)** **CENTRE MÉDICO-PSYCHOLOGIQUE**

*Le centre médico-psychologique est un lieu de soin proposant des consultations psychiatriques et psychologiques, un soutien psychologique, de l'orientation, des soins médicaux et paramédicaux.*

**Public :** adultes

**Conditions :** en accès libre ou orientation médicale ou entourage (post-hospitalisation)

Boulevard des Tilleuls,  
**LES MÉES, 04190**

04 92 30 13 86 / 06 26 60 44 40  
secretariat.cmp.  
forcalquier@ch-digne.fr



### **CMP VILLENEUVE (ANTENNE)** **CENTRE MÉDICO-PSYCHOLOGIQUE**

*Le centre médico-psychologique est un lieu de soin proposant des consultations psychiatriques et psychologiques, un soutien psychologique, de l'orientation, des soins médicaux et paramédicaux.*

**Public :** adultes

**Conditions :** en accès libre ou orientation médicale ou entourage (post-hospitalisation)

Place de l'Hôtel de Ville  
(dans les locaux de la  
mairie),

**VILLENEUVE, 04180**

04 92 30 13 86  
secretariat.cmp.  
forcalquier  
@ch-digne.fr



“ AIMER, CE N'EST POINT  
NOUS REGARDER L'UN L'AUTRE,  
MAIS REGARDER ENSEMBLE  
DANS LA MÊME DIRECTION ”

Antoine de Saint-Exupéry





## **HDJ DE DIGNE-LES-BAINS** **HÔPITAL DE JOUR**

L'HDJ est un lieu de soin qui accueille les patients à la journée ou la demi-journée, une à plusieurs fois par semaine. L'équipe soignante propose un suivi individuel associé à des activités thérapeutiques, dans le cadre d'un projet de soin individualisé, visant à l'autonomie et l'intégration sociale.

**Public :** adultes (18 à 65 ans)

**Conditions :** par un psychiatre, post-hospitalisation ou non

11, rue Alphonse Richard,  
**DIGNE-LES-BAINS, 04000**  
04 92 32 24 40  
secretariat.cmp.  
digne@ch-digne.fr



## **HDJ LA VILLA VERTE À FORCALQUIER** **HÔPITAL DE JOUR**

L'HDJ est un lieu de soin qui accueille les patients à la journée ou la demi-journée, une à plusieurs fois par semaine. L'équipe soignante propose un suivi individuel associé à des activités thérapeutiques, dans le cadre d'un projet de soin individualisé, visant à l'autonomie et l'intégration sociale.

**Public :** adultes (18 à 65 ans)

**Conditions :** par un psychiatre, post-hospitalisation ou non

7061, avenue du Docteur  
Casimir Caire,  
**FORCALQUIER, 04300**  
04 92 30 13 86 / 07 87 16 68 72  
secretariat.cmp.  
forcalquier  
@ch-digne.fr



## **HDJ DE MANOSQUE** **HÔPITAL DE JOUR**

L'HDJ est un lieu de soin qui accueille les patients à la journée ou la demi-journée, une à plusieurs fois par semaine. L'équipe soignante propose un suivi individuel associé à des activités thérapeutiques, dans le cadre d'un projet de soin individualisé, visant à l'autonomie et l'intégration sociale.

**Public :** adultes (18 à 65 ans)

**Conditions :** par un psychiatre, post-hospitalisation ou non

16, Allée du Parc,  
**MANOSQUE, 04100**  
04 92 30 12 55 / 06 48 90 53 01  
secretariat.cmp.  
manosque@ch-digne.fr



## **HDJ DE SISTERON** **HÔPITAL DE JOUR**

L'HDJ est un lieu de soin qui accueille les patients à la journée ou la demi-journée, une à plusieurs fois par semaine. L'équipe soignante propose un suivi individuel associé à des activités thérapeutiques, dans le cadre d'un projet de soin individualisé, visant à l'autonomie et l'intégration sociale.

**Public :** adultes (18 à 65 ans)

**Conditions :** par un psychiatre, post-hospitalisation ou non

7, Rue Sainte Ursule,  
**SISTERON, 04200**  
04 92 62 63 19 / 06 03 05 69 70  
secretariat.cmp.  
saint.auban  
@ch-digne.fr





# LA VILLA VERTE

Un Centre médico-psychologique (CMP)  
et Hôpital de jour (HDJ) au cœur de Forcalquier

## QU'EST-CE QU'UN CMP ?

**Un Centre Médico-Psychologique (CMP) est une structure publique de proximité rattachée à un service hospitalier de psychiatrie. Il constitue la porte d'entrée principale du service public de santé mentale. Les CMP s'adressent à toute personne adulte présentant une souffrance psychique ou des troubles psychiatriques, quel que soit son lieu de résidence ou sa situation sociale.**

Les missions principales des CMP :

### ► **Accueil, évaluation et orientation**

Les CMP proposent un accueil gratuit et sans hébergement. Lors d'un premier contact, une évaluation clinique est réalisée afin de comprendre la situation de la personne et de proposer une prise en charge adaptée. Il peut s'agir d'un suivi au CMP, d'une orientation vers un autre professionnel ou dispositif, ou d'un accompagnement à domicile par une équipe mobile.

### ► **Consultations médico-psychologiques**

Les CMP proposent des consultations avec des psychiatres, psychologues, infirmiers, assistantes sociales, etc. Ces consultations peuvent concerner des troubles anxieux, dépressifs, psychotiques, des situations de crise, etc. Elles sont prises en charge à 100 % par l'assurance maladie (aucune avance de frais).

### ► **Suivi et accompagnement dans la durée**

Les équipes assurent un suivi régulier, pouvant inclure des entretiens, des visites à domicile, des soins infirmiers, un accompagnement social ou encore une coordination avec d'autres acteurs (médecin traitant, établissements sociaux ou médico-sociaux, services sociaux, etc.).

### ► **Prévention et intervention précoce**

Les CMP jouent un rôle central dans le repérage précoce des troubles psychiques, notamment chez les jeunes, et dans la prévention des rechutes ou des hospitalisations évitables.

### ► **Travail en réseau et coordination**

Les CMP collaborent avec de nombreux partenaires (médecins généralistes, établissements scolaires, services sociaux, justice, protection de l'enfance, etc.) afin d'assurer une prise en charge globale et cohérente.

**“ LORS D'UN PREMIER CONTACT, UNE ÉVALUATION CLINIQUE EST RÉALISÉE AFIN DE COMPRENDRE LA SITUATION DE LA PERSONNE ”**



## QU'EST-CE QU'UN HDJ ?

**L'Hôpital de jour (HDJ) s'adresse à des personnes dont l'état de santé nécessite des soins pendant la journée, mais qui sont en capacité de vivre chez elles, à domicile.**

L'HDJ constitue une alternative à l'hospitalisation complète permettant ainsi de maintenir la personne dans son environnement et de prévenir les périodes de crise. En fonction de leurs besoins, les personnes viennent une ou plusieurs demi-journées par semaine. Les personnes bénéficient de soins donnés par une équipe soignante (psychiatres, psychologues, infirmiers, etc.) et peuvent participer à des activités thérapeutiques animées par des infirmières, infirmiers ou éducateurs, éducatrices. Pour aller à l'hôpital de jour, la personne doit être adressée par sa ou son psychiatre ou son médecin généraliste. L'HDJ fait partie de l'offre publique de soins en psychiatrie.

## À LA VILLA VERTE UNE ÉQUIPE PLURIDISCIPLINAIRE AU SERVICE DES PATIENTS

➤ **Les professionnels travaillant en CMP sont :** Psychiatres ; Psychologues ; Infirmiers spécialisés en psychiatrie ; Assistants de service social (poste vacant) ; Secrétaire médicale.

➤ **Objectif :** Favoriser l'accès aux soins psychiatriques dans un cadre ambulatoire (sans hospitalisation), au plus près des besoins de la population, en lien avec le territoire de vie de la personne. ●

## TÉMOIGNAGE

**KATIA KERMEUR**

*Cadre de santé CMP/HDJ "La Villa Verte"*

« Le CMP HDJ de Forcalquier est un outil de soin du dispositif de soin extra hospitalier, travaillant en lien avec l'intra hospitalier du secteur sud du département. La spécificité de « la villa verte » est que nous avons la même équipe qui travaille sur le CMP et sur l'HDJ. Il y a une fluidité dans les orientations et le parcours des patients.

Nous proposons des médiations thérapeutiques variées : Les arts plastiques, les soins corporels, la relaxation. Mais aussi un atelier d'écriture, des groupes de randonnées, des groupes de paroles, un groupe ensemble vocal avec l'école de musique...

Nous avons la chance de pouvoir travailler avec des partenaires de la ville, comme des restaurants par exemple. Récemment la mairie nous a prêté une salle pour l'exposition des « 5 ans de l'atelier d'arts plastiques » avec des artistes locaux. Cette inclusion dans la cité est très positive.

Nous sommes une équipe pluridisciplinaire qui dans un contexte institutionnel « en tension » parvient à construire des projets de soins pertinents dans un objectif d'apaisement et de réhabilitation des personnes accompagnées. » ●



### D'INFOS :

La Villa verte :  
1, av. du Dr Casimir  
Caire, 04300  
Forcalquier.  
Tél. : 04.92.30.13.86  
Fax : 04.92.78.57.40  
Ouvert du Lundi au  
Vendredi de 09h00 à  
16h30 exceptés week-  
ends et jours fériés



**“ VOUS ÊTES PLUS COURAGEUX  
QUE VOUS NE LE CROYEZ,  
PLUS FORT QUE VOUS NE LE PARRISSEZ,  
ET PLUS INTELLIGENT  
QUE VOUS NE LE PENSEZ ”**

Alan Alexander Milne

SE SOIGNER

ADULTES ET SENIORS





## EMSP

### ÉQUIPE MOBILE DE SANTÉ PRECARITÉ

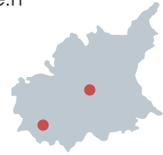
L'EMSP du centre hospitalier de Manosque participe à la lutte contre l'exclusion sociale et à la réduction des inégalités dans l'accès au soins. Elle répond de façon inconditionnelle aux besoins en santé avec une démarche "d'aller vers". C'est un dispositif de prévention, de soins et d'orientation.

**Public :** adultes

**Conditions :** avec ou sans

## BASSIN MANOSQUIN ET DIGNE-LES-BAINS

04 92 73 44 83  
emsp-chim@  
ch-manosque.fr



## PASS DE MANOSQUE

### PERMANENCE D'ACCÈS AUX SOINS DE SANTÉ

La PASS est un service hospitalier qui concourt à la lutte contre l'exclusion sociale et à la réduction des inégalités de santé. Elle offre, de façon inconditionnelle, des dispositifs visibles d'accueil, de prévention, de soins et d'orientation.

**Public :** adultes

**Conditions :** sans

Centre Hospitalier de Manosque, ch. Auguste Girard,  
**MANOSQUE, 04100**

04 92 73 42 39  
pass@ch-manosque.fr



## PASS DE DIGNE-LES-BAINS

### PERMANENCE D'ACCÈS AUX SOINS DE SANTÉ

La PASS est un service hospitalier qui concourt à la lutte contre l'exclusion sociale et à la réduction des inégalités de santé. Elle offre, de façon inconditionnelle, des dispositifs visibles d'accueil, de prévention, de soins et d'orientation.

**Public :** adultes

**Conditions :** sans

Centre Hospitalier,  
Quartier Saint Christophe,  
**DIGNE-LES-BAINS, 04000**

04 92 30 12 58 / 06 14 33 20 35  
pass@ch-digne.fr



## MAISON SPORT SANTÉ PROVENCE LUBERON ASSOCIATION SPORT SANTÉ 04

La MSS Provence Luberon est une structure qui informe et sensibilise, oriente et accompagne, coordonne et structure des ateliers spécifiques en collaboration (psychologues, éducateurs) pour intégrer les dimensions de santé mentale dans les parcours d'Activité Physique Adapté (APA).

**Public :** adultes

**Conditions :** par tous professionnel de santé ou structure

Dojo Complexe sportif  
Alain Prieur, 7066,  
8, avenue Claude Delorme,  
**FORCALQUIER, 04300**  
sportsante04@gmail.com





## MAISON SPORT SANTÉ PROVENCE VERDON ASSOCIATION SPORT SANTÉ 04

La MSS Provence Verdon est une structure qui informe et sensibilise, oriente et accompagne, coordonne et structure des ateliers spécifiques en collaboration (psychologues, éducateurs) pour intégrer les dimensions de santé mentale dans les parcours d'Activité Physique Adapté (APA).

**Public :** adultes

**Conditions :** par tous professionnel de santé ou structure

30, avenue des Alpes,  
**GRÉOUX-LES-BAINS, 04800**

06 29 84 37 27

direction2s04@gmail.com



## BUREAU DES ADMISSIONS EN PSYCHIATRIE PSYCHIATRIE ADULTE

Secrétariat dédié aux démarches administratives relatives à l'hospitalisation.

**Public :** adultes

**Conditions :** sans

Centre Hospitalier,  
Quartier Saint Christophe,  
**DIGNE-LES-BAINS, 04000**

04 92 30 16 83

secretariat.polepsy@  
ch-digne.fr



## UNITÉ DE SOIN ANTONIN ARTAUD SECTEUR NORD (Digne, Sisteron, St-Auban, Barcelonnette) PSYCHIATRIE ADULTE

Cette unité de soin est un pavillon d'entrée où une équipe de soignant pluridisciplinaire a pour objectif de traiter la crise et d'orienter le patient.

**Public :** adultes

**Conditions :** urgences, orientation CMP

Centre Hospitalier,  
Quartier Saint Christophe,  
**DIGNE-LES-BAINS, 04000**

04 92 30 15 83

secretariat.artaud@  
ch-digne.fr



## UNITÉ DE SOIN CAMILLE CLAUDEL SECTEUR SUD (Manosque, Forcalquier, Oraison) PSYCHIATRIE ADULTE

Cette unité de soin est un pavillon d'entrée où une équipe de soignant pluridisciplinaire a pour objectif de traiter la crise et d'orienter le patient.

**Public :** adultes

**Conditions :** urgences, orientation CMP

Centre Hospitalier,  
Quartier Saint Christophe,  
**DIGNE-LES-BAINS, 04000**

04 92 30 15 88

secretariat.claudel@  
ch-digne.fr





“ SIMPLICITÉ, PATIENCE,  
COMPASSION. CE SONT VOS PLUS  
GRANDS TRÉSORS ” Lao-Tseu



SE SOIGNER

ADULTES ET SENIORS



## UNITÉ DE SOIN LES CIGALES (INTERSECTORIEL)

### PSYCHIATRIE ADULTE

*Cette unité de soin est un pavillon d'accueil post crise accueillant des personnes souffrant de troubles psychique ayant un projet personnalisé.*

**Public :** adultes

**Conditions :** urgences, orientation CMP

Centre Hospitalier,  
Quartier Saint Christophe,  
**DIGNE-LES-BAINS, 04000**

04 92 30 11 74  
secretariat.cigales@  
ch-digne.fr



## HDJ ERGO-SOCIOTHERAPIE / LE MOULIN (INTERSECTORIEL)

### PSYCHIATRIE ADULTE

*Cet hôpital de jour intra-hospitalier accueille les patients hospitalisés ou non pour élaborer et conduire un projet de soin et de réinsertion socio professionnelle en réseau, afin de procurer des soins polyvalents individualisés structurés par des activités thérapeutiques.*

**Public :** adultes

**Conditions :** orientation psychiatre, CMP

Centre Hospitalier,  
Quartier Saint Christophe,  
**DIGNE-LES-BAINS, 04000**

04 92 30 15 89  
bdm@ch-digne.fr



“ LE BROUILLARD FINIT TOUJOURS  
PAR RENDRE LE PAYSAGE QU'IL A VOLÉ ”

Sylvain Tesson





## PSYCHIATRES LIBÉRAUX

### PSYCHIATRES

Sur le site [ameli.fr](https://ameli.fr), en effectuant une simple recherche, vous trouverez la liste des psychiatres qui exercent une activité libérale et dans les centres de santé.

**Public :** adultes

**Conditions :** sans

### DÉPARTEMENT 04

<https://annuaire.sante.ameli.fr/>



## PSYCHOLOGUES CONVENTIONNÉS

### PSYCHOLOGUES

Sur le site [ameli.fr](https://ameli.fr), en effectuant une simple recherche, vous trouverez la liste des psychologues conventionnés par la CPAM dont les prestations sont remboursées à hauteur de cinquante euros, douze séances par an.

**Public :** adultes

**Conditions :** sans

### DÉPARTEMENT 04

<https://monsoutienpsy.ameli.fr/recherche-psychologue>



## UNITÉ DE SOIN REGAIN (INTERSECTORIEL)

### PSYCHOGÉRIATRIE

Cette unité de soin est un service de psychiatrie de la personne âgée.

**Public :** seniors (à partir de 65 ans)

**Conditions :** urgences, CMP, médecins

Centre Hospitalier,  
Quartier Saint Christophe,  
**DIGNE-LES-BAINS, 04000**  
04 92 30 13 99  
[secretariat.regain@ch-digne.fr](mailto:secretariat.regain@ch-digne.fr)



## ÉQUIPE MOBILE PSYCHIATRIE DU SUJET ÂGÉ (EMPSA)

### PSYCHIATRIE ADULTE

L'EMPSA est une équipe mobile spécialisée qui a pour objectif d'intervenir auprès de personnes souffrants de troubles psychiques. Elle est rattachée au service de psychiatrie de la personne âgée "Regain".

**Public :** seniors (à partir de 60 ans)

**Conditions :** feuille de liaison à remplir

Centre Hospitalier,  
Quartier S<sup>t</sup> Christophe,  
**DÉPARTEMENTAL**  
**(basé à Digne-les-Bains)**  
07 78 82 92 26 / 04 92 30 13 99  
[empsa@ch-digne.fr](mailto:empsa@ch-digne.fr)





“ APPRENDS À REGARDER PLUS LOIN  
QUE LES APPARENCES POUR ATTEINDRE  
LA RACINE DES CHOSES ” Paul Klee





## **ASSOCIATION ATAHP** **ASSOCIATION TUTÉLAIRE** **DES ALPES-DE-HAUTE-PROVENCE**

*L'ATAHP s'inscrit dans une vision régionale de la protection juridique, mais également et de façon plus générale se pré-occupe de la place des usagers dans les systèmes de santé.*

**Public :** adultes  
**Conditions :** sans

45 bis, rue Paul Cézanne,  
**SAINT-AUBAN, 04600**  
04 92 64 20 72  
tuteursfamiliaux@atahp.org



## **ASSOCIATION ATAHP / UDAF 04** **PERMANENCES TÉLÉPHONIQUES**

*L'ATAHP et l'UDAF04, en partenariat, proposent un service d'information, de soutien et d'orientation gratuit et anonyme aux tuteurs familiaux.*

**Public :** adultes  
**Conditions :** sans

45 bis, rue Paul Cézanne,  
**SAINT-AUBAN, 04600**  
06 27 62 38 62



## **PROTECTION JURIDIQUE DES MAJEURS** **ASSOCIATION UDAF**

*Issue des textes législatifs, la mesure de protection juridique est prononcée par le Juge des Contentieux et de la Protection. Il est prévu que les personnes protégées puissent bénéficier, à la fois, d'une protection de leurs biens et/ou d'une protection de leur personne.*

**Public :** adultes  
**Conditions :** sans

39, bd Victor Hugo, BP 75,  
**DIGNE-LES-BAINS, 04000**  
04 92 30 57 10  
pjm@udaf04.fr



## **SERVICE MANDATAIRE JUDICIAIRE** **À LA PROTECTION DES MAJEURS** **ASSOCIATION APAJH 04**

*Protection des intérêts et du patrimoine des majeurs en leur apportant l'accompagnement nécessaire pour favoriser leur autonomie et l'exercice de leur pleine citoyenneté. Le majeur protégé bénéficie d'un suivi individualisé par un professionnel.*

**Public :** adultes  
**Conditions :** sans

7 bis, avenue des Blâches  
Gombert,  
**CHÂTEAU-ARNOUX, 04160**  
04 92 64 48 19  
service.mandataire@  
apajh04.fr





## PÔLE DE COMPÉTENCES ET DE PRESTATIONS EXTERNALISÉES

### ASSOCIATION APAJH 04

Le PCPE est un dispositif médicosocial qui propose une solution d'accompagnement assurant la continuité de parcours quand la solution actuelle ne répond pas aux besoins de la personne.

**Public :** adultes (+ enfants, ados, jeunes, seniors en situation de handicap)

**Conditions :** notification CDAPH auprès de la MDPH 04

260, avenue Blaise Pascal,  
**MANOSQUE, 04100**  
04 92 30 58 80 / 06 37 52 79 37



## MDPH

### MAISON DÉPARTEMENTALE DES PERSONNES HANDICAPÉES

La MDPH propose un accueil inconditionnel des personnes en situation de handicap. Elle, informe, accompagne, conseil et évalue les besoins de compensation des personnes handicapées et de leur famille. Elle sensibilise aussi tous les citoyens aux handicaps.

**Public :** adultes (+ jeunes / seniors / proches / aidants familiaux)

**Conditions :** par professionnels du médico social ou non

4, rue de la Grave,  
**DIGNE-LES-BAINS, 04000**  
04 92 30 09 90  
contact@mdph04.fr  
Demande en ligne :  
mdphenligne.fr



## COMMUNAUTE 360

### NUMERO VERT

La communauté 360 est une plateforme téléphonique d'information et d'orientation pour toutes questions liées au handicap avec possibilité de visite à domicile.

**Public :** adultes

**Conditions :** être en situation de handicap ou proche aidant d'une personne en situation de handicap

260, avenue Blaise Pascal,  
**MANOSQUE, 04100**  
Composez le 0 800 360 360  
en ajoutant # et le numéro  
de département souhaité



## ALCOOL INFO SERVICE

### LIGNE D'ÉCOUTE

Information, soutien, conseil et orientation pour les personnes en difficulté avec l'alcool, et pour leurs proches. Service anonyme et gratuit.

**Public :** adultes (+ jeunes)

**Conditions :** sans

## NATIONAL

0 980 980 930 (7j/7 8h-2h)





## DROGUE INFO SERVICE

### LIGNE D'ÉCOUTE

Information, soutien, conseil et orientation pour les personnes en difficulté avec l'usage de drogues (y compris le cannabis) et pour leurs proches. Service anonyme et gratuit.

**Public :** adultes (+ jeunes)

**Conditions :** sans

### NATIONAL

0 800 23 13 13 (7j/7 8h-2h)



## ÉCOUTE CANNABIS

### LIGNE D'ÉCOUTE

Information, soutien, conseil et orientation pour les personnes en difficulté avec l'usage du cannabis, et pour leurs proches. Service anonyme et gratuit.

**Public :** adultes (+ jeunes)

**Conditions :** sans

### NATIONAL

0 980 980 940 (7j/7 8h-2h)



“ LE SECRET DU CHANGEMENT  
EST DE CONCENTRER TOUTE  
VOTRE ÉNERGIE NON PAS  
SUR LA LUTTE CONTRE L'ANCIEN,  
MAIS SUR LA CONSTRUCTION  
DU NOUVEAU ” Socrate



## TABAC INFO SERVICE

### LIGNE D'ÉCOUTE

Information, conseil et aide à l'arrêt du tabac, ainsi que service de coaching personnalisé par internet, suivi gratuit par un tabacologue. Service anonyme et gratuit.

**Public :** adultes (+ jeunes)

**Conditions :** sans

## NATIONAL

39 89

(lundi au samedi 8h-20h)



## SOS AMITIÉ

### LIGNE D'ÉCOUTE

Écoute des personnes en détresse et de leur entourage et la lutte contre le suicide sont les missions réalisées par des bénévoles formés. Service anonyme et gratuit.

**Public :** adultes

**Conditions :** sans

## NATIONAL

09 72 39 40 50 (7j/7 24h/24)

01 46 21 46 46

en langue anglaise

(7/7 3PM-11PM)



**“ NE COMPTEZ PAS LES JOURS,  
FAITES QUE LES JOURS COMPTENT ”**

Mohamed Ali





## ARGOS2001

### LIGNE D'ÉCOUTE

Écoute, aide pour les personnes vivant avec des troubles bipolaires et leurs proches. Service gratuit assuré par les bénévoles de l'association regroupant des patients et des proches.

**Public :** adultes

**Conditions :** sans

### NATIONAL

01 46 28 01 03

(lundi, mardi, jeudi, vendredi,  
10h-13h)



## ALCOOLIQUES ANONYMES

### LIGNE D'ÉCOUTE

Écoute, soutien et orientation pour les personnes ayant un problème d'alcool, par des bénévoles membres des alcooliques anonymes abstinentes. Service anonyme et gratuit.

**Public :** adultes

**Conditions :** sans

### NATIONAL

09 69 39 40 20

(7j/7, 9h-2h)



## NARCOTIQUES ANONYMES

### LIGNE D'ÉCOUTE

Écoute et soutien pour les personnes ayant un problème de dépendance lié à la drogue, quelle que soit la drogue ou la combinaison de drogues consommées, par des bénévoles membres des Narcotiques Anonymes abstinentes. Service anonyme, confidentiel et gratuit.

**Public :** adultes

**Conditions :** sans

### NATIONAL

01 43 72 12 72

(7j/7 9h-22h)



## AGRI'ÉCOUTE

### LIGNE D'ÉCOUTE

Permet aux actifs agricoles d'échanger avec un psychologue de façon confidentielle. Anonymement, l'appelant peut être suivi par le même psy grâce à des échanges planifiés (6 max). Si l'appelant consent à lever l'anonymat il pourra être mis en relation avec la cellule de prévention pluridisciplinaire du mal-être de la MSA.

**Public :** adultes

**Conditions :** sans

### NATIONAL

09 69 39 29 19

(24h/24 7j/7)

Par tchat sur : [agriecoute.fr](http://agriecoute.fr)





# LE PMEA

## Programme de Prévention du Mal-être Agricole

**La prévention du mal-être agricole s'appuie sur le Plan interministériel de prévention du mal-être en agriculture, piloté par Olivier Damaisin, coordinateur national.**

Ce plan, porté par la Mutualité Sociale Agricole (MSA), vise à répondre aux défis des agriculteurs face aux pressions économiques, climatiques et à l'isolement. Dans les départements de Vaucluse, des Alpes-de-Haute-Provence et des Hautes-Alpes, il est décliné via des instances locales coordonnées par les préfets, réunissant MSA Alpes-Vaucluse, services déconcentrés de l'Etat, chambres d'agriculture et ARS PACA pour identifier les situations de détresse et agir.

### LE PROGRAMME DANS LES ALPES-DE-HAUTE-PROVENCE



Dans les Alpes-de-Haute-Provence, la MSA Alpes-Vaucluse pilote ce programme en tenant compte des particularités d'un département rural, caractérisé par des exploitations isolées et des contraintes économiques et environnementales.

*Le dispositif s'adresse aux actifs agricoles, qu'ils soient exploitants ou salariés, et s'articule autour de plusieurs axes :*

#### > AGRI'ÉCOUTE, UN LEVIER CENTRAL

Ce service d'écoute anonyme et confidentiel, accessible 24h/24 et 7j/7 au **09 69 39 29 19**, par internet ou en visio, est assuré par des psychologues formés aux problématiques agricoles. Agri'écoute permet aux agriculteurs et salariés agricoles d'exprimer leurs difficultés, de recevoir un soutien immédiat et d'être orientés vers des solutions adaptées. Il constitue un outil clé pour la détection précoce du mal-être et la prévention du suicide.



## > FORMATION DES SENTINELLES AGRICOLES

En partenariat avec les Comités Départementaux d'Éducation pour la Santé (CODES), la MSA forme des « sentinelles agricoles », des acteurs de proximité (agri-

culteurs, techniciens, élus locaux) capables de repérer les signaux de détresse chez leurs pairs. Ces formations, axées sur l'écoute active et l'orientation vers les dispositifs d'aide, renforcent le maillage territorial et favorisent une intervention précoce auprès des exploitants et salariés agricoles.

## > DIAGNOSTIC ET ANNUAIRE THÉMATIQUE DÉPARTEMENTAL

Des diagnostics territoriaux, ont été élaborés et identifient les facteurs de mal-être spécifiques, comme l'isolement géographique ou les difficultés d'accès aux services. Des annuaires départementaux ont été créés et rassemblent l'ensemble de coordonnées utiles en cas de difficultés.



### TÉLÉCHARGER L'ANNUAIRE :

Allez sur un moteur de recherche puis tapez "Annuaire thématique alpes de haute provence" et téléchargez le fichier pdf.



## > ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ

Le programme propose un suivi individualisé, combinant soutien psychologique, aides sociales (accès aux droits, allègements financiers) et accompagnement professionnel pour surmonter les difficultés des exploitations. ●

## 🗨️ TÉMOIGNAGE

**RÉMY GRAVIÈRE** - *Président du comité plénier PMEVA 04, Maire de Barras (04380), élu MSA*

« Dans les Alpes-de-Haute-Provence, ce sont plus de 70 sentinelles formées qui jalonnent le territoire. Les formations et les actions de sensibilisation contribuent à déstigmatiser la santé mentale et à encourager le recours aux dispositifs d'aide. À terme, la MSA Alpes-Vaucluse souhaite intensifier les formations de sentinelles et développer des actions d'aller-vers pour toucher les agriculteurs isolés. Ce programme s'intègre pleinement dans ce Guide de la santé mentale, offrant des ressources concrètes pour préserver le bien-être des actifs agricoles. » ●

**“ INTENSIFIER LES  
FORMATIONS DE SENTINELLES  
ET DÉVELOPPER DES ACTIONS  
D'ALLER-VERS POUR TOUCHER  
LES AGRICULTEURS ISOLÉS ”**



## SOLITUD'ÉCOUTE

### LIGNE D'ÉCOUTE

Écoute pour les personnes de plus de 50 ans en situation d'isolement ou de mal-être, par des bénévoles formés à l'écoute.

Service anonyme et gratuit.

**Public :** adultes (50 ans et plus)

**Conditions :** sans

### NATIONAL

0 800 47 47 88

(7j/7, 15h-20h)



## FRANCE DÉPRESSION

### LIGNE D'ÉCOUTE

Écoute, aide pour les personnes vivant avec des troubles dépressifs ou bipolaires et leurs proches, par les bénévoles de l'association regroupant des patients et ex-patients. Service gratuit.

**Public :** adultes (+ aidants)

**Conditions :** sans

### NATIONAL

07 84 96 88 28

(lundi au samedi, 09h-20h,  
dimanche, 14h-20h)



## SCHIZO ? OUI !

### LIGNE D'ÉCOUTE

Écoute pour les personnes concernées par des troubles schizophréniques ou leurs proches, par une psychologue. Service gratuit et anonyme si demandé.

**Public :** adultes (+ aidants)

**Conditions :** sans

### NATIONAL

01 45 89 49 44

(lundi au vend. 9h30-18h00)  
psychologue@  
schizo-oui.com



## PLATEFORME DE RELAYAGE L'AURORE HORS LES MURS

### ASSOCIATION ESPOIR'04 HAUTE PROVENCE

L'Aurore Hors les Murs propose un service de relayage auprès de personnes en situation de handicap. Des prestations de 12h minimum pendant 15 jours consécutifs, renouvelable une fois par an.

**Public :** adultes

**Conditions :** sans

260, avenue Blaise Pascal,

**MANOSQUE, 04100**

04 65 10 04 54 / 04 92 82 25 90

espoiraidants@espoir04.fr





## CAF

### CAISSE D'ALLOCATIONS FAMILIALES

La CAF est un service de prestations familiales et sociales. Elle est en charge des paiements des aides financières (prêts, aides FSL, aides aux temps libres, structures d'animation de la vie sociale, équipements enfance et jeunesse...)

**Public :** adultes

**Conditions :** sans

Le Mail, 197, rue René Char,  
**MANOSQUE, 04100**  
4 bis, av. Maréchal Leclerc,  
**DIGNE-LES-BAINS, 04000**  
3230



## MSA

### MUTUALITÉ SANTÉ AGRICOLE

La Mutualité Sociale Agricole est un organisme de protection sociale dédié aux agriculteurs et salariés agricoles en France. Elle gère leur couverture maladie, retraite, famille et accidents du travail, tout en soutenant la prévention et l'action sociale dans le milieu rural.

**Public :** adultes

**Conditions :** sans

12, avenue Demontzey,  
**DIGNE LES BAINS, 04000**  
04 90 13 66 66  
Sur [alpes-vaucluse.msa.fr](http://alpes-vaucluse.msa.fr) :  
recherchez > "annuaire  
thématique" >  
télécharger  
l'annuaire  
Vaucluse



## MSA

### MUTUALITÉ SANTÉ AGRICOLE

La Mutualité Sociale Agricole est un organisme de protection sociale dédié aux agriculteurs et salariés agricoles en France. Elle gère leur couverture maladie, retraite, famille et accidents du travail, tout en soutenant la prévention et l'action sociale dans le milieu rural.

**Public :** adultes

**Conditions :** sans

Av. Blaise Pascal,  
ZI Saint-Joseph,  
**MANOSQUE, 04100**  
04 90 13 66 66



## CPAM

### CAISSE PRIMAIRE D'ASSURANCE MALADIE

La CPAM assure l'ensemble des missions de l'Assurance Maladie (accompagnement vers l'accès aux soins, action de prévention et de soutien, aide financière).

**Public :** adultes

**Conditions :** sans

21, bd Victor Hugo,  
**DIGNE-LES-BAINS, 04000**  
84, trav. Françoise Dolto,  
**MANOSQUE, 04100**  
36 46





“ IL N'EXISTE RIEN DE CONSTANT  
SI CE N'EST LE CHANGEMENT ” Bouddha



## POINT D'ÉCOUTE EN SANTÉ MENTALE DIGNE-LES-BAINS

### CCAS DIGNE-LES-BAINS

Service gratuit d'écoute pour adultes en souffrance psychique ayant besoin d'écoute et d'être orientés vers d'autres partenaires.

**Public :** adultes

**Conditions :** sans

18, rue Aubin,  
Quartier de Chauchets,  
**DIGNE-LES-BAINS, 04000**

04 92 36 07 08

(le vendredi matin 9h-12h)

polesocial@

dignelesbains.fr



## CCAS

### CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

Le CCAS a pour mission d'accompagner et de soutenir au quotidien les plus vulnérables afin de lutter contre toutes les formes d'exclusion, de réduire les inégalités et de faciliter l'accès aux droits. Trouvez la liste des CCAS le site du gouvernement via l'annuaire en ligne.

**Public :** adultes

**Conditions :** sans

## DÉPARTEMENT 04

Liste des CCAS sur le site :

[www.pour-les-](http://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/annuaire-ccas/alpes-de-haute-provence-04)

[personnes-agees.gouv.fr/](http://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/annuaire-ccas/alpes-de-haute-provence-04)

[annuaire-ccas/alpes-de-](http://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/annuaire-ccas/alpes-de-haute-provence-04)

[haute-provence-04](http://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/annuaire-ccas/alpes-de-haute-provence-04)



## CDAD

### CONSEIL DÉPARTEMENTAL DE L'ACCÈS AU DROIT

Le CDAD assure l'accès à l'information juridique (gratuit et confidentiel) dans tous les domaines du droit en distanciel et présentiel, avec et sans rendez-vous, avec des professionnels du droit. Trouvez la liste des 26 point-justice via la carte interactive du CDAD 04.

**Public :** adultes

**Conditions :** sans

Tribunal Judiciaire

6, place des Récollets

04000 Digne-Les-Bains

## DÉPARTEMENT 04

04 92 36 69 20 (du lundi au

mercredi 9h-16h)

accueil@

cdad04.fr



## CIDFF

### ASSOCIATION CENTRE D'INFORMATION SUR LES DROITS DES FEMMES ET DES FAMILLES

Je souhaite divorcer, échanger sur la garde de mon enfant > **service accès au droit**. Je voudrais travailler, me reconvertir, me former > **service emploi**. Les comportements de mon compagnon semblent problématiques, je subis des violences > **service violences**.

**Public :** adultes

**Conditions :** sans

18, rue Georges Aubin

**DIGNE-LES-BAINS, 04000**

04 92 36 08 48

contact@cidff04.org





# LES CDAD

## Les Conseils Départementaux de l'Accès au Droit



Les CDAD sont des structures publiques créées par la loi du 10 juillet 1991 relative à l'aide juridique. Plus précisément, ce sont des groupements d'intérêt public ayant pour mission de conduire la politique publique de l'accès au droit au niveau départemental, sous tutelle du ministère de la Justice.

Les CDAD coordonnent les point-justice du territoire. Les point-justice sont des lieux d'informations, confidentiels et gratuits, permettant d'être informé sur ses droits et devoirs, et de connaître les procédures permettant de les faire respecter (droit de la famille, du travail, consommation, droit pénal, etc.).

Pour qui ? Toute personne quels que soient ses revenus, son lieu de vie, son âge, son sexe, sa nationalité...

### GUIDE D'ACCÈS AU DROIT

#### À DESTINATION DES USAGERS ET DES PROFESSIONNELS DE SANTÉ

Le CDAD 04 travaille depuis 2024 à l'élaboration d'un guide ayant pour but de faciliter l'accès au droit, l'accès à l'information juridique, des usagers des services de santé et des professionnels de santé.

**Il se compose de 10 chapitres recoupant les situations de vie les plus fréquemment rencontrées par les usagers et services de santé :**

- J'accepte ou je refuse les soins ;
- J'accède à mon dossier médical ;
- Je choisis une personne de confiance et je donne mes directives anticipées ;
- Je suis hospitalisé (avec ou sans contrainte) ;

- Je suis majeur protégé et j'ai besoin de soins ;

- Je suis mineur et j'ai besoin de soins ;

- Je suis malade : comment obtenir

un crédit ou faire jouer l'assurance de mon crédit ? ;

- J'ai subi une erreur médicale ;

- Je suis discriminé par les services de santé ;

- Je suis un professionnel de santé : puis-je partager les informations sur mes patients ?



Ce guide paraîtra au cours du 2<sup>e</sup> trimestre 2025 sur Internet et dans les établissements de santé.

**D'INFOS :**

CDAD 04  
Tribunal judiciaire de  
Digne-les-Bains, 6 place  
des Récollets, 04000  
Digne-les-Bains  
04 92 36 69 20  
accueil@cdad04.fr  
www.cdad04.fr

**MINISTÈRE DE LA JUSTICE**  
Criminal  
Régional

**point justice**  
Alpes de Haute-Provence  
04 30 39

## Besoin d'un conseil, d'une information juridique ?

Prenez rendez-vous dans un point-justice  
des Alpes-de-Haute-Provence

Point-Justice	Téléphone
LA MOTTE DU CAIRE	04 92 46 23 57
SEYNI-LES-ALPES	04 92 45 25 50
SISTÈRON	04 92 52 73 54
CHATELAIN	04 92 72 75 94
SAINTE-ANNE	04 92 72 90 90
BANON	04 92 72 90 90
ORASSON	04 92 77 93 36
FORCALQUIER	04 92 75 96 25
FRANÇOIS	04 92 75 96 25
MAÏNDOLE	04 92 76 94 25
BARCELONNETTE	04 92 90 71 50
DIGNE-LES-BAINS	04 92 36 69 20
SAINTE-ANNE LES ALPES	04 92 89 70 25
ANNOT	04 92 90 97 90
CASTELLANE	04 92 92 33 25

Les point-justice des Alpes de Haute-Provence sont situés dans des France services, des tribunaux de proximité ou des locaux communaux.

**INFORMER, ORIENTER, AIDER**

Rencontrez **gratuitement** des juristes, des avocats, des conciliateurs de justice, des notaires et des huissiers de justice

accueil@cdad04.fr  
04 92 36 69 20  
www.cdad04.fr

CDAD  
Conseil Départemental de l'Accès au Droit  
Alpes de Haute-Provence

Le numéro national de l'accès au droit **3039** permet d'être orienté vers le point-justice le plus proche de son domicile.

Le Conseil départemental de l'accès au droit des Alpes-de-Haute-Provence coordonne 26 point-justice. Il organise également des actions pour tous les publics (forum de l'accès au droit par exemple) ou pour des publics cibles (partenariat avec les associations en situation de handicap).

**“ LES POINT-JUSTICE SONT  
DES LIEUX D'INFORMATIONS,  
CONFIDENTIELS ET GRATUITS ”**



### MAISON SIMONE VEIL

#### ASSOCIATION CENTRE D'INFORMATION SUR LES DROITS DES FEMMES ET DES FAMILLES

*Lieu d'accueil, de ressources, d'information, d'accompagnement et d'orientation permettant une prise en charge sanitaire spécialisée + un accompagnement psycho-social et juridique visant la résilience, la reconstruction psychologique et l'autonomisation.*

**Public :** adultes

**Conditions :** sans

15, rue Jean-Jacques  
Rousseau,  
**MANOSQUE, 04100**  
04 86 56 33 31



### MAISON DES FEMMES HOSPITALIÈRE CENTRE HOSPITALIER INTERCOMMUNAL DE MANOSQUE

*Ce dispositif permet, en un lieu unique, une prise en charge médicale complète, sur le plan physique et psychologique. Cette prise en charge peut durer autant que la personne en a besoin, afin de s'adapter à ses besoins, sa situation, tout en respectant ses choix.*

**Public :** adultes

**Conditions :** sans

15, rue Jean-Jacques  
Rousseau,  
**MANOSQUE, 04100**  
04 92 73 44 70



### CLSM DIGNE-LES-BAINS

#### CONSEIL LOCAL EN SANTÉ MENTALE

*Un CLSM est un espace de concertation et de coordination participatif entre les élus, la psychiatrie, les représentants des usagers, les aidants et l'ensemble des professionnels du territoire. Il définit et met en œuvre des politiques locales permettant de définir des objectifs stratégiques.*

**Public :** adultes

**Conditions :** sans

#### DIGNE-LES-BAINS, 04000

06 07 46 98 69  
oceane.balzan@  
dignelesbains.fr /  
ccas04@dignelesbains.fr



### CLSM MANOSQUE

#### CONSEIL LOCAL EN SANTÉ MENTALE

*Un CLSM est un espace de concertation et de coordination participatif entre les élus, la psychiatrie, les représentants des usagers, les aidants et l'ensemble des professionnels du territoire. Il définit et met en œuvre des politiques locales permettant de définir des objectifs stratégiques.*

**Public :** adultes

**Conditions :** sans

#### MANOSQUE, 04100

04 92 74 47 40  
clsm@ville-manosque.fr





## FRANCE SERVICES

### FRANCE SERVICES

France services a pour mission de garantir aux usagers un accès aux services publics et un accompagnement de proximité gratuit et sans rendez-vous par des conseillers pour accomplir ses formalités du quotidien notamment grâce à ses 12 partenaires nationaux.

**Public :** adultes

**Conditions :** sans

Place du Germe,

**ANNOT, 04240**

04 92 30 07 90



## FRANCE SERVICES

### FRANCE SERVICES

France services a pour mission de garantir aux usagers un accès aux services publics et un accompagnement de proximité gratuit et sans rendez-vous par des conseillers pour accomplir ses formalités du quotidien notamment grâce à ses 12 partenaires nationaux.

**Public :** adultes

**Conditions :** sans

81, place de la République,

**BANON, 04150**

04 92 70 00 80



## FRANCE SERVICES

### FRANCE SERVICES

France services a pour mission de garantir aux usagers un accès aux services publics et un accompagnement de proximité gratuit et sans rendez-vous par des conseillers pour accomplir ses formalités du quotidien notamment grâce à ses 12 partenaires nationaux.

**Public :** adultes

**Conditions :** sans

Place Valle de Bravo,

**BARCELONNETTE, 04400**

04 92 80 71 30



## FRANCE SERVICES

### FRANCE SERVICES

France services a pour mission de garantir aux usagers un accès aux services publics et un accompagnement de proximité gratuit et sans rendez-vous par des conseillers pour accomplir ses formalités du quotidien notamment grâce à ses 12 partenaires nationaux.

**Public :** adultes

**Conditions :** sans

126, avenue Frédéric Mistral,

**CASTELLANE, 04120**

04 86 62 20 20





# LE CLSM

## Conseil Local de Santé Mentale du 04

**Un Conseil Local de Santé Mentale (CLSM) est un espace de concertation et de coordination entre les élus, la psychiatrie, les représentants des usagers, les aidants et l'ensemble des professionnels du territoire. Il a pour objectif de définir et mettre en œuvre des politiques locales et des actions permettant l'amélioration de la santé mentale des populations concernées.**

Le CLSM permet une approche locale et participative concernant la prévention et le parcours de soins, il associe les acteurs sanitaires et sociaux et toute personne intéressée du territoire et définit des objectifs stratégiques et opérationnels. Ces acteurs ont comme points communs la prévention et la promotion de la santé mentale.

Sur le territoire des Alpes-de-Haute-Provence, deux CLSM sont d'ors-et-déjà fonctionnels, celui de Digne-les-Bains et celui de Manosque.

Depuis 2012, la ville de Digne-les-Bains est dotée d'un CLSM, rattaché au CCAS. Dans le but d'améliorer la prise en charge des personnes souffrant de troubles psychiques, de prévenir et réduire les situations d'urgence sociale liées à la souffrance psychique, des cellules dédiées dites « commissions de situations complexes » peuvent être saisies,

à l'aide d'une fiche de saisine, par toute personne, aidant professionnel ou familial, voisin ou autre souhaitant venir en aide à la personne en difficulté.

**“ DES CELLULES DÉDIÉES DITES « COMMISSIONS DE SITUATIONS COMPLEXES » PEUVENT ÊTRE SAISIÉS (...) PAR TOUTE PERSONNE, AIDANT PROFESSIONNEL OU FAMILIAL, VOISIN OU AUTRE... ”**



### D'INFOS :

[www.ville-manosque.fr/2025/03/17/conseil-local-de-sante-mentale/](http://www.ville-manosque.fr/2025/03/17/conseil-local-de-sante-mentale/)



**“ CHAQUE ANNÉE, LE CLSM  
CO-PORTE SUR LE TERRITOIRE DIGNOIS  
LES SEMAINES D'INFORMATIONS  
EN SANTÉ MENTALE (...) AFIN  
DE SENSIBILISER ET DÉSTIGMATISER...”**

De plus, chaque année, le CLSM co-porte sur le territoire Dignois les *Semaines d'Informations en Santé Mentale* sur le mois d'octobre afin de sensibiliser et déstigmatiser la question de la santé mentale.

Le CLSM de Manosque est quant à lui plus récent. Fonctionnel depuis 2025, il a les mêmes fonctions que celui de Digne et peut mener des actions qui découleront des comités de pilotage qu'il mettra en place.

Il est pertinent de souligner que chaque commune peut envisager la possibilité de mettre en place un Conseil Local en Santé Mental. Les élus jouent un rôle clé dans la santé mentale. En se saisissant de cette instance, ils peuvent s'entourer des acteurs du territoire et ne pas être seuls pour agir.

Les deux CLSM – instances opérationnelles à l'échelle d'une commune et en contact direct avec les professionnels, les aidants, les usagers – sont en lien réguliers avec le PTSM (Projet Territorial de Santé Mentale), qui lui coordonne la feuille de route en santé mentale à l'échelle du département.

Le déploiement des CLSM au sein de différentes communes du département fait partie des priorités du PTSM.

De manière globale, le PTSM, piloté par l'ARS et coordonné par le CoDES 04, vise à améliorer l'accès aux ressources en santé mentale à l'échelle du département. Basé sur une approche territoriale et participative, il favorise la rencontre partenariale et la fluidification des parcours de santé et de vie à travers l'avancée de projets prioritaires en santé mentale. ●



**“ CHAQUE COMMUNE PEUT  
ENVISAGER LA POSSIBILITÉ DE  
METTRE EN PLACE UN CONSEIL  
LOCAL EN SANTÉ MENTAL ”**

**FRANCE SERVICES****FRANCE SERVICES**

France services a pour mission de garantir aux usagers un accès aux services publics et un accompagnement de proximité gratuit et sans rendez-vous par des conseillers pour accomplir ses formalités du quotidien notamment grâce à ses 12 partenaires nationaux.

**Public :** adultes

**Conditions :** sans

7, cours Pechiney,  
**CHÂTEAU-ARNOUX-  
SAINT-AUBAN, 04600**

04 92 37 25 94

**FRANCE SERVICES****FRANCE SERVICES**

France services a pour mission de garantir aux usagers un accès aux services publics et un accompagnement de proximité gratuit et sans rendez-vous par des conseillers pour accomplir ses formalités du quotidien notamment grâce à ses 12 partenaires nationaux.

**Public :** adultes

**Conditions :** sans

12, avenue Demontzey,  
**DIGNE-LES-BAINS, 04000**

04 92 64 97 61



“ GARDEZ TOUJOURS  
UN PETIT FEU ALLUMÉ,  
AUSSI PETIT OU CACHÉ SOIT-IL ”

Cormac McCarthy





## FRANCE SERVICES

### FRANCE SERVICES

France services a pour mission de garantir aux usagers un accès aux services publics et un accompagnement de proximité gratuit et sans rendez-vous par des conseillers pour accomplir ses formalités du quotidien notamment grâce à ses 12 partenaires nationaux.

**Public :** adultes

**Conditions :** sans

5, allée Arthur Guoin,

**Oraison, 04700**

04 92 77 93 36



## FRANCE SERVICES

### FRANCE SERVICES

France services a pour mission de garantir aux usagers un accès aux services publics et un accompagnement de proximité gratuit et sans rendez-vous par des conseillers pour accomplir ses formalités du quotidien notamment grâce à ses 12 partenaires nationaux.

**Public :** adultes

**Conditions :** sans

Place de Verdun,

**ST ANDRÉ LES ALPES, 04170**

04 92 89 10 23



## FRANCE SERVICES

### FRANCE SERVICES

France services a pour mission de garantir aux usagers un accès aux services publics et un accompagnement de proximité gratuit et sans rendez-vous par des conseillers pour accomplir ses formalités du quotidien notamment grâce à ses 12 partenaires nationaux.

**Public :** adultes

**Conditions :** sans

4, avenue de l'Observatoire,

**FORCALQUIER, 04300**

04 92 75 46 21



## FRANCE SERVICES

### FRANCE SERVICES

France services a pour mission de garantir aux usagers un accès aux services publics et un accompagnement de proximité gratuit et sans rendez-vous par des conseillers pour accomplir ses formalités du quotidien notamment grâce à ses 12 partenaires nationaux.

**Public :** adultes

**Conditions :** sans

Avenue Blaise Pascal

Zone Industrielle St-Joseph,

**MANOSQUE, 04100**

04 92 75 36 48





## FRANCE SERVICES

### FRANCE SERVICES

France services a pour mission de garantir aux usagers un accès aux services publics et un accompagnement de proximité gratuit et sans rendez-vous par des conseillers pour accomplir ses formalités du quotidien notamment grâce à ses 12 partenaires nationaux.

**Public :** adultes

**Conditions :** sans

2, passage du Rempart,  
**SEYNE-LES-ALPES, 04140**

04 92 35 28 50



## FRANCE SERVICES

### FRANCE SERVICES

France services a pour mission de garantir aux usagers un accès aux services publics et un accompagnement de proximité gratuit et sans rendez-vous par des conseillers pour accomplir ses formalités du quotidien notamment grâce à ses 12 partenaires nationaux.

**Public :** adultes

**Conditions :** sans

26, avenue des Arcades,  
**SISTERON, 04200**

04 92 32 15 69



## FRANCE SERVICES

### FRANCE SERVICES

France services a pour mission de garantir aux usagers un accès aux services publics et un accompagnement de proximité gratuit et sans rendez-vous par des conseillers pour accomplir ses formalités du quotidien notamment grâce à ses 12 partenaires nationaux.

**Public :** adultes

**Conditions :** sans

1, le Pré-de-Foire,  
**VALENSOLE, 04210**

04 92 70 14 28



## FRANCE SERVICES (BUS ITINERANT)

### FRANCE SERVICES (BUS ITINERANT)

France services a pour mission de garantir aux usagers un accès aux services publics et un accompagnement de proximité gratuit et sans rendez-vous par des conseillers pour accomplir ses formalités du quotidien notamment grâce à ses 12 partenaires nationaux.

**Public :** adultes

**Conditions :** sans

06 70 27 59 52





### **CMS ANNOT** **CENTRE MÉDICO SOCIAL**

*Un centre médico-social est un service public du Département proposant un soutien social/médico-social, à toute personne en demande d'aide, enfants, familles et seniors (permanences au CMS ou sur d'autres sites voire même lors de visites à domicile).*

**Public :** adultes (+ jeunes, seniors)

**Conditions :** sans

54, place du Germe,  
**ANNOT, 04240**  
04 92 30 07 90



### **CMS BARCELONNETTE** **CENTRE MÉDICO SOCIAL**

*Un centre médico-social est un service public du Département proposant un soutien social/médico-social, à toute personne en demande d'aide, enfants, familles et seniors (permanences au CMS ou sur d'autres sites voire même lors de visites à domicile).*

**Public :** adultes (+ jeunes, seniors)

**Conditions :** sans

9, rue Portfirio Diaz,  
**BARCELONNETTE, 04400**  
04 92 81 12 37



**“ LE SUCCÈS N’EST PAS FINAL.  
L’ÉCHEC N’EST PAS FATAL.  
C’EST LE COURAGE DE CONTINUER  
QUI COMPTE ”** Winston Churchill





### **CMS CASTELLANE** **CENTRE MÉDICO SOCIAL**

*Un centre médico-social est un service public du Département proposant un soutien social/médico-social, à toute personne en demande d'aide, enfants, familles et seniors (permanences au CMS ou sur d'autres sites voire même lors de visites à domicile).*

**Public :** adultes (+ jeunes, seniors)

**Conditions :** sans

126, avenue Frédéric Mistral,  
**CASTELLANE, 04120**  
04 86 62 20 20



### **CMS CHÂTEAU-ARNOUX-SAINT-AUBAN** **CENTRE MÉDICO SOCIAL**

*Un centre médico-social est un service public du Département proposant un soutien social/médico-social, à toute personne en demande d'aide, enfants, familles et seniors (permanences au CMS ou sur d'autres sites voire même lors de visites à domicile).*

**Public :** adultes (+ jeunes, seniors)

**Conditions :** sans

3, route Nationale,  
**CHÂTEAU-ARNOUX-  
SAINT-AUBAN, 04160**  
04 92 64 34 15



**“ L'ABSURDE ET LE DÉRISOIRE  
FORMENT PARFOIS L'ESSENTIEL ”**

Elisabeth Carli





## **CMS MANOSQUE** **CENTRE MÉDICO SOCIAL**

Un centre médico-social est un service public du Département proposant un soutien social/médico-social, à toute personne en demande d'aide, enfants, familles et seniors (permanences au CMS ou sur d'autres sites voire même lors de visites à domicile).

**Public :** adultes (+ jeunes, seniors)

**Conditions :** sans

49, rue Élémer Bourges,  
**MANOSQUE, 04100**  
04 92 70 17 50



## **CMS ORAISON** **CENTRE MÉDICO SOCIAL**

Un centre médico-social est un service public du Département proposant un soutien social/médico-social, à toute personne en demande d'aide, enfants, familles et seniors (permanences au CMS ou sur d'autres sites voire même lors de visites à domicile).

**Public :** adultes (+ jeunes, seniors)

**Conditions :** sans

Rue Paul Blanc,  
**ORAISON, 04700**  
04 92 79 92 97



## **CMS DIGNE-LES-BAINS** **CENTRE MÉDICO SOCIAL**

Un centre médico-social est un service public du Département proposant un soutien social/médico-social, à toute personne en demande d'aide, enfants, familles et seniors (permanences au CMS ou sur d'autres sites voire même lors de visites à domicile).

**Public :** adultes (+ jeunes, seniors)

**Conditions :** sans

Immeuble F. Cuzin, Bat A,  
4, rue de la Grave,  
**DIGNE-LES-BAINS, 04000**  
04 92 30 09 00



## **CMS FORCALQUIER** **CENTRE MÉDICO SOCIAL**

Un centre médico-social est un service public du Département proposant un soutien social/médico-social, à toute personne en demande d'aide, enfants, familles et seniors (permanences au CMS ou sur d'autres sites voire même lors de visites à domicile).

**Public :** adultes (+ jeunes, seniors)

**Conditions :** sans

2, avenue de l'observatoire,  
**FORCALQUIER, 04300**  
04 92 30 39 70



**CMS RIEZ****CENTRE MÉDICO SOCIAL**

Un centre médico-social est un service public du Département proposant un soutien social/médico-social, à toute personne en demande d'aide, enfants, familles et seniors (permanences au CMS ou sur d'autres sites voire même lors de visites à domicile).

**Public :** adultes (+ jeunes, seniors)

**Conditions :** sans

1, rue Jules Henri,

**RIEZ, 04500**

04 92 77 87 71

**CMS SAINT ANDRÉ LES ALPES****CENTRE MÉDICO SOCIAL**

Un centre médico-social est un service public du Département proposant un soutien social/médico-social, à toute personne en demande d'aide, enfants, familles et seniors (permanences au CMS ou sur d'autres sites voire même lors de visites à domicile).

**Public :** adultes (+ jeunes, seniors)

**Conditions :** sans

1, place de Verdun,

**S' ANDRÉ LES ALPES, 04170**

04 92 89 10 23

**CMS SEYNE****CENTRE MÉDICO SOCIAL**

Un centre médico-social est un service public du Département proposant un soutien social/médico-social, à toute personne en demande d'aide, enfants, familles et seniors (permanences au CMS ou sur d'autres sites voire même lors de visites à domicile).

**Public :** adultes (+ jeunes, seniors)

**Conditions :** sans

2, impasse du Rempart,

**SEYNE-LES-ALPES, 04140**

04 92 35 01 02

**CMS SISTERON****CENTRE MÉDICO SOCIAL**

Un centre médico-social est un service public du Département proposant un soutien social/médico-social, à toute personne en demande d'aide, enfants, familles et seniors (permanences au CMS ou sur d'autres sites voire même lors de visites à domicile).

**Public :** adultes (+ jeunes, seniors)

**Conditions :** sans

3, avenue Alsace Lorraine

**SISTERON, 04200**

04 92 61 06 92





### CLIC DU PAYS DIGNOIS

#### CENTRE LOCAL D'INFORMATION ET DE COORDINATION GÉRONTOLOGIQUE DU PAYS DIGNOIS (CLIC)

Le CLIC est un service de proximité d'accès à l'information qui propose de l'écoute, du soutien, de l'orientation et contribue à améliorer le maintien à domicile en proposant des aides adaptées aux personnes âgées, en situation de handicap et leurs aidants.

**Public :** seniors (+ proches, professionnels de santé)

**Conditions :** sans

2, rue Caguerenard -  
Immeuble La Gineste,  
**DIGNE-LES-BAINS, 04000**  
04 92 30 33 30  
julie.delcroix@clic  
dupaysdignois.fr



### CLIC COOMAI

#### CENTRE LOCAL D'INFORMATION ET DE COORDINATION GÉRONTOLOGIQUE (CLIC)

Le CLIC est un service de proximité d'accès à l'information qui propose de l'écoute, du soutien, de l'orientation et contribue à améliorer le maintien à domicile en proposant des aides adaptées aux personnes âgées, en situation de handicap et leurs aidants.

**Public :** seniors (proches, professionnels de santé)

**Conditions :** sans

328, avenue Blaise Pascal,  
**MANOSQUE, 04100**  
06 79 81 39 23  
asso.coomaid@orange.fr



### CLIC VAL DE DURANCE

#### CENTRE LOCAL D'INFORMATION ET DE COORDINATION GÉRONTOLOGIQUE (CLIC)

Le CLIC est un service de proximité d'accès à l'information qui propose de l'écoute, du soutien, de l'orientation et contribue à améliorer le maintien à domicile en proposant des aides adaptées aux personnes âgées, en situation de handicap et leurs aidants.

**Public :** adultes (+ seniors)

**Conditions :** sans

22, avenue de la libération,  
**SISTERON, 04200**  
04 92 61 53 57  
clivaldedurance@  
mutuellesdusoleil.fr



“ J'AI DÉCIDÉ D'ÊTRE HEUREUX  
PARCE QUE C'EST BON POUR LA SANTÉ ” Voltaire





**“ NE JUGEZ PAS CHAQUE  
JOURNÉE PAR VOTRE RÉCOLTE,  
MAIS PAR LES GRAINES  
QUE VOUS AVEZ PLANTÉES ”**

Robert Louis Stevenson

SE LOGER

ADULTES ET SENIORS





## SIAO

### SERVICE INTEGRÉ DE L'ACCUEIL ET DE L'ORIENTATION AHP

Centralisation des demandes d'hébergement et de logement du département. Il coordonne les acteurs des champs hébergement, logement, insertion. Les demandes s'effectuent via la plateforme SI-SIAO sous la forme de dossiers dématérialisés.

**Public :** adultes

**Conditions :** sans

## DIGNE-LES-BAINS, 04000

115

siaoph104@coallia.org



## MAISON L'AURORE HÉBERGEMENT

Le foyer de vie la Maison l'Aurore est une structure non médicalisée qui héberge des adultes en situation de handicap psychique et/ou déficience intellectuelle et propose des activités diverses adaptés à leurs capacités.

**Public :** adultes (20 à 60 ans)

**Conditions :** notification MDPH Foyer de vie par la CDAPH

250, rue de l'Aurore,

## MANOSQUE, 04100

04 92 82 25 90

maisonlaurore@espoir04.fr



## CHRS PORTE ACCUEIL CENTRE D'HÉBERGEMENT ET DE REINSERTION SOCIALE

Le CHRS Porte Accueil propose une prise en charge par une équipe socio-éducative, de l'accompagnement social global des personnes accueillies pour des demandes de mise à l'abri.

**Public :** adultes (sans domicile fixe)

**Conditions :** être adressé par le SIAO et le 115

Vieux Chemin de Manosque,  
Les Charbonnières,

## SAINTE-TULLE, 04220

04 65 10 01 38 / 07 85 16 10 54

(équipe éducative)

secretariat@

porteaccueil.fr



## CHRS COALLIA CENTRE D'HÉBERGEMENT ET DE REINSERTION SOCIALE

Le CHRS propose une prise en charge par une équipe socio-éducative, de l'accompagnement social global des personnes privés de logements et en difficultés économique et sociale.

**Public :** adultes

**Conditions :** dossier SIAO

6, av. du Maréchal Leclerc

## Digne-Les-Bains, 04000

chrs04@coallia.org





## FAM LA BORIE

### FOYER D'ACCUEIL MEDICALISÉ

Les FAM sont des structures d'hébergement et de soins accueillant des adultes dont le handicap, ou les handicaps, les rendent inaptes à réaliser seuls les actes de la vie quotidienne et qui nécessitent une surveillance médicale et des soins.

**Public :** adultes

**Conditions :** notification MDPH

Centre d'accueil spécialisé,  
1, chemin de la Bugade,

**FORCALQUIER, 04300**

04 92 70 73 23



## FAM DES FONTAINES

### FOYER D'ACCUEIL MEDICALISÉ

Les FAM sont des structures d'hébergement et de soins accueillant des adultes dont le handicap, ou les handicaps, les rendent inaptes à réaliser seuls les actes de la vie quotidienne et qui nécessitent une surveillance médicale et des soins.

**Public :** adultes

**Conditions :** notification MDPH

241, chemin Saint Marcelli,

**PEYRUIS, 04310**

04 92 30 53 05

fontaines.accueil@

unapei-ap.fr



## FAM SAINT JOSEPH

### FOYER D'ACCUEIL MEDICALISÉ

Les FAM sont des structures d'hébergement et de soins accueillant des adultes dont le handicap, ou les handicaps, les rendent inaptes à réaliser seuls les actes de la vie quotidienne et qui nécessitent une surveillance médicale et des soins.

**Public :** adultes

**Conditions :** notification MDPH

Avenue Burliere,

**MANE, 04300**

04 92 75 04 21



## LA SIMONETTE

### FOYER D'HÉBERGEMENT

Le foyer d'hébergement pour travailleurs handicapés est une structure non médicalisée, proposant un hébergement et un accompagnement aux adultes en situation de handicap qui exercent une activité professionnelle en ESAT

**Public :** adultes

**Conditions :** orientation EANM par la MDPH

3, avenue de l'Observatoire,

**FORCALQUIER, 04300**

04 23 36 07 37

fh.simonette@unapei-ap.fr





## LES TOURELLES

### FOYER D'HÉBERGEMENT

*Le foyer d'hébergement pour travailleurs handicapés est une structure non médicalisée, proposant un hébergement et un accompagnement aux adultes en situation de handicap qui exercent une activité professionnelle en ESAT*

**Public :** adultes

**Conditions :** la commission des droits et de l'autonomie des personnes handicapées (CDAPH)

204, rue des Tourelles,

**MANOSQUE, 04100**

04 92 72 19 73



## CENTRE D'HABITAT REGAIN

### FOYER D'HÉBERGEMENT

*Le foyer d'hébergement pour travailleurs handicapés est une structure non médicalisée, proposant un hébergement et un accompagnement aux adultes en situation de handicap qui exercent une activité professionnelle en ESAT*

**Public :** adultes

**Conditions :** la commission des droits et de l'autonomie des personnes handicapées (CDAPH)

100, allée Regain,

**REVEST DU BION, 04150**

04 92 77 90 10

revest@ari.asso.fr



## PAUL MARTIN

### FOYER D'HÉBERGEMENT

*Le foyer d'hébergement pour travailleurs handicapés est une structure non médicalisée, proposant un hébergement et un accompagnement aux adultes en situation de handicap qui exercent une activité professionnelle en ESAT*

**Public :** adultes

**Conditions :** notification MDPH

6, avenue Maréchal Leclerc,

**Digne-Les-Bains, 04000**

04 92 30 58 70

meline.martel@coallia.fr



## LES AMANDIERS

### FOYER DE VIE

*Le foyer de vie les Amandiers est une structure non médicalisée qui héberge des adultes en situations de handicap et propose des activités diverses adaptées à leurs capacités.*

**Public :** adultes

**Conditions :** notification MDPH

126, chemin du Thuve,

**ORAISON, 04700**

04 92 70 30 00

fv.amandiers@unapei-ap.fr





## LES AMANDIERS

### FOYER DE VIE

Le foyer de vie les Amandiers est une structure non médicalisée qui héberge des adultes en situations de handicap et propose des activités diverses adaptées à leurs capacités.

**Public :** adultes

**Conditions :** notification MDPH

CAS de Forcalquier,  
1, chemin de la Bugade,  
**FORCALQUIER, 04300**  
04 92 70 73 13



## LHSS PORTE ACCUEIL

### LITS HALTES SOINS SANTÉ PORTE ACCUEIL

Le LHSS Porte Accueil propose une continuité de soins au public dont la pathologie le nécessite et n'a pas de bonnes conditions de logement voire une absence de logement, au moyen d'une équipe médicale dédiée, en complémentarité avec l'équipe du CHRS Porte Accueil.

**Public :** adultes

**Conditions :** pas besoin de justifier d'une hospitalisation

Vieux Chemin de Manosque,  
Les Charbonnières,  
**SAINTE-TULLE, 04220**  
04 65 10 01 38 / 07 85 16 10 54  
(équipe éducative)  
secretariat@  
porteaccueil.fr



## MAS ITARD

### MAISON D'ACCUEIL SPECIALISÉE

La MAS ITARD offre aux personnes accueillies une aide et une assistance dans tout les actes de la vie courante. Le MAS-ITARD a pour spécificité l'accueil de personne en situation de polyhandicap. Une surveillance médicale constante est assurée, associée à des soins adaptés.

**Public :** adultes

**Conditions :** notification MDPH

1, chemin de la Bugade,  
**FORCALQUIER, 04300**  
04 92 70 73 04  
mas.itard@  
cas-forcalquier.fr



## MAS ELIOS

### MAISON D'ACCUEIL SPECIALISÉE

La MAS HELIOS offre aux personnes accueillies une aide et une assistance dans tout les actes de la vie courante. Une surveillance médicale constante est assurée, associée à des soins adaptés.

**Public :** adultes

**Conditions :** notification MDPH

1, chemin de la Bugade,  
**FORCALQUIER, 04300**  
04 92 70 73 16  
mas@cas-forcalquier.fr





## MAS LES TERRES ROUGES MAISON D'ACCUEIL SPECIALISÉE

La Maison d'accueil spécialisée propose un hébergement permanent à tout adulte handicapé gravement dépendant dont les capacités à réaliser les actes de la vie courante sont altérées.

**Public :** adultes

**Conditions :** Notification MDPH

Voie du pré de l'Escale,  
**AIGLUN, 04510**  
04 92 30 17 49  
secretariat.mas  
@ch-digne.fr



## RÉSIDENCE ACCUEIL RÉSIDENCE ACCUEIL

La Résidence Accueil permet à des personnes souffrant de pathologies psychiatriques ou de troubles psychiques, bénéficiaires de faibles revenus, d'accéder à un logement meublé à bas coût. Ils sont accompagnés par une maîtresse de maison et un animateur.

**Public :** adultes

**Conditions :** partenariat CMP

Vieux chemin de Manosque,  
Les Charbonnières,  
**SAINTE-TULLE, 04220**  
04 65 10 01 38  
secretariat@  
porteaccueil.fr



## APPARTEMENTS DE COORDINATION THÉRAPEUTIQUE (ACT) ASSOCIATION COALLIA

L'ACT est une structure qui héberge à titre temporaire des personnes en situation de fragilité psychologique et sociale, nécessitant des soins et un suivi médical par une équipe pluridisciplinaire. Ils s'appuient sur une double coordination médico sociale.

**Public :** adultes (+ seniors)

**Conditions :** contact par mail

6, av du Maréchal Leclerc,  
**DIGNE-LES-BAINS, 04000**  
act04@coallia.org



## APPARTEMENTS DE COORDINATION THÉRAPEUTIQUE (ACT) HORS LES MURS(HLM) ASSOCIATION COALLIA

Équipe pluridisciplinaire mobile allant vers des personnes concernées par des pathologies chroniques, isolées et éloignées d'une prise en charge médicale et sociale. L'ACT propose un accompagnement psycho médico social et coordonne l'intervention des différents acteurs.

**Public :** adultes (+ seniors)

**Conditions :** contact par mail

**MANOSQUE, 04100**  
**(et alentours)**  
act04@coallia.org





## NOS ROUTES SOLIDAIRES

### ASSOCIATION

L'association Nos Routes Solidaires propose la formation au permis de conduire de la catégorie B pour un public en insertion socioprofessionnelle et/ou en difficultés d'apprentissage.

**Public :** adultes

**Conditions :** sans

9, chemin des Alpilles,  
**DIGNE-LES-BAINS, 04000**  
**(Manosque et S<sup>t</sup>-André-les-Alpes : code uniquement)**

04 92 31 02 78

contact@nosroutes  
solidaires.com



## DISPOSITIF EMPLOI ACCOMPAGNÉ (DEA)

### ASSOCIATION ÉMERGENCE PACA

Le DEA a pour mission d'accompagner et de sécuriser durablement les parcours des personnes souhaitant travailler en milieu ordinaire (dispositif sans limite de durée et renouvelable)

**Public :** adultes (en sortie de soins ou en cours de soins)

**Conditions :** notification MDPH ou par son référent France Travail, Cap Emploi, Mission Locale

## DÉPARTEMENT 04

04 92 71 08 86

emergencespaca@  
gmail.com



“ LE BONHEUR EST UNE PETITE CHOSE  
QUE L'ON GRIGNOTE, ASSIS PAR TERRE,  
AU SOLEIL ” Jean Giraudoux



## LES ATELIERS DE LA VALLÉE DE DUYES

### ENTREPRISE ADAPTÉE

Les entreprises adaptées (EA), ont vocation à favoriser durablement l'accès à l'emploi aux personnes en situation de handicap. Elles répondent, d'une part, à une mission économique, et d'autre part, à une mission sociale.

**Public :** adultes

**Conditions :** notification MDPH

12, Espace Économique  
Saint Pierre,

**PEYRUIS, 04310**

04 92 34 15 33

secretariat@apvdf.fr



## BLÉONE DURANCE

### ENTREPRISE ADAPTÉE

Les entreprises adaptées (EA), ont vocation à favoriser durablement l'accès à l'emploi aux personnes en situation de handicap. Elles répondent, d'une part, à une mission économique, et d'autre part, à une mission sociale.

**Public :** adultes

**Conditions :** notification MDPH

21 bis, rue Paul Cézanne,

**SAINT-AUBAN, 04600**

04 92 64 15 44



## BLÉONE DURANCE

### ENTREPRISE ADAPTÉE

Les entreprises adaptées (EA), ont vocation à favoriser durablement l'accès à l'emploi aux personnes en situation de handicap. Elles répondent, d'une part, à une mission économique, et d'autre part, à une mission sociale.

**Public :** adultes

**Conditions :** notification MDPH

Technoparc des Grandes  
Terres, 25, rue de l'Origan,

**MANOSQUE, 04100**

04 92 70 48 47

eabd.sa@unapei-ap.fr



## ANRH

### ENTREPRISE ADAPTÉE

Les entreprises adaptées (EA), ont vocation à favoriser durablement l'accès à l'emploi aux personnes en situation de handicap. Elles répondent, d'une part, à une mission économique, et d'autre part, à une mission sociale.

**Public :** adultes

**Conditions :** notification MDPH

Zone La Cassine,  
rue Pierre Gassendi,

**PEYRUIS, 04310**

04 92 61 27 13

c.bondil@anrh.fr





## LOU JAS

### ENTREPRISE ADAPTÉE

Les entreprises adaptées (EA), ont vocation à favoriser durablement l'accès à l'emploi aux personnes en situation de handicap. Elles répondent, d'une part, à une mission économique, et d'autre part, à une mission sociale.

**Public :** adultes

**Conditions :** Notification MDPH

Route de Saint Jean,  
**CHÂTEAU-ARNOUX-  
SAINT-AUBAN, 04160**

04 92 64 08 72

loujas.servicecommercial@  
apajh04.fr



## ESAT LES ATELIERS DU FOURNAS

### ÉTABLISSEMENT ET SERVICE

### D'ACCOMPAGNEMENT PAR LE TRAVAIL

Les Établissements et services d'aide par le travail sont des structures qui permettent aux personnes en situation de handicap d'exercer une activité professionnelle tout en bénéficiant d'un soutien médico-social et éducatif dans un milieu protégé.

**Public :** adultes

**Conditions :** Notification MDPH

Technoparc des Grandes  
Terres, 25, rue de l'Origan,  
**MANOSQUE, 04100**

04 92 70 48 48

esat.fournas.m@  
unapei-ap.fr



## ESAT PAUL MARTIN

### ÉTABLISSEMENT ET SERVICE

### D'ACCOMPAGNEMENT PAR LE TRAVAIL

Les Établissements et services d'aide par le travail sont des structures qui permettent aux personnes en situation de handicap d'exercer une activité professionnelle tout en bénéficiant d'un soutien médico-social et éducatif dans un milieu protégé.

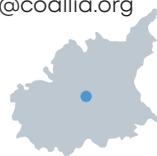
**Public :** adultes

**Conditions :** Notification MDPH

Zone Artisanale Les Arches,  
4, rue de l'Artisanat,  
**DIGNE-LES-BAINS, 04000**

04 92 31 68 92

meline.martel@coallia.org



## ESAT LES ATELIERS DU FOURNAS

### ÉTABLISSEMENT ET SERVICE

### D'ACCOMPAGNEMENT PAR LE TRAVAIL

Les Établissements et services d'aide par le travail sont des structures qui permettent aux personnes en situation de handicap d'exercer une activité professionnelle tout en bénéficiant d'un soutien médico-social et éducatif dans un milieu protégé.

**Public :** adultes

**Conditions :** Notification MDPH

21 bis, avenue Paul Cézanne,  
**SAINT-AUBAN, 04160**

04 92 64 15 44

esat.fournas.sa@  
unapei-ap.fr





## ESAT DOMAINE DE LA HAUTE LÈBRE

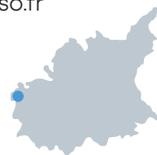
### ÉTABLISSEMENT ET SERVICE D'ACCOMPAGNEMENT PAR LE TRAVAIL

Les Établissements et services d'aide par le travail sont des structures qui permettent aux personnes en situation de handicap d'exercer une activité professionnelle tout en bénéficiant d'un soutien médico-social et éducatif dans un milieu protégé.

**Public :** adultes

**Conditions :** Notification MDPH

Domaine de la Haute Lèbre,  
90, route de Banon,  
**REVEST DU BION, 04150**  
04 92 77 90 10  
revest@ari.asso.fr



## SA ESAT LES POMMIERS

### SECTION ANNEXE ESAT

SA ESAT est un service médico-social réservé aux personnes ne pouvant pas ou plus travailler en ESAT. Les travailleurs en situation de handicap sont formés, accompagnés dans la vie quotidienne, dans leurs projets personnalisés.

**Public :** adultes

**Conditions :** travailleurs d'ESAT (notification MDPH)

Technoparc Les Grandes  
Terres, 25, rue de l'Origan,  
**MANOSQUE, 04100**  
06 32 72 18 58  
saesat.fournas@  
unapei-ap.fr



“ ON NE TROUVE GUÈRE  
UN GRAND ESPRIT QUI N'AIT  
UN GRAIN DE FOLIE ” Sénèque



## SA ESAT PAUL MARTIN

### SECTION ANNEXE ESAT

SA ESAT est un service médico-social réservé aux personnes ne pouvant pas ou plus travailler en ESAT. Les travailleurs en situation de handicap sont formés, accompagnés dans la vie quotidienne, dans leurs projets personnalisés.

**Public :** adultes

**Conditions :** travailleurs d'ESAT (notification MDPH)

4, rue de l'Artisanat,

**DIGNE-LES-BAINS, 04000**

04 92 31 29 46

francoise.berny@coallia.org



## SA ESAT LES POMMIERS

### SECTION ANNEXE ESAT

SA ESAT est un service médico-social réservé aux personnes ne pouvant pas ou plus travailler en ESAT. Les travailleurs en situation de handicap sont formés, accompagnés dans la vie quotidienne, dans leurs projets personnalisés.

**Public :** adultes

**Conditions :** travailleurs d'ESAT (notification MDPH)

21, rue Paul Cézanne,

**SAINT-AUBAN, 04600**

06 32 72 18 58

saesat.fournas@

unapei-ap.fr



## FRANCE TRAVAIL

### FRANCE TRAVAIL

France Travail vise à mieux accompagner les personnes dans la recherche d'un emploi ainsi que les entreprises dans leur processus de recrutement.

**Public :** adultes

**Conditions :** sans

53 bis, avenue du 8 mai 1945,

**DIGNE-LES-BAINS, 04000**

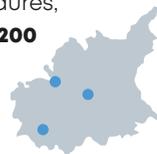
237, av. Frédéric Mistral,

**MANOSQUE, 04100**

52, av. Jean Jaurès,

**SISTERON, 04200**

3949



## CAP EMPLOI

### ORGANISME DE PLACEMENT SPECIALISÉ

Cap emploi s'adresse à tout demandeur d'emploi, bénéficiaire du RQTH, et dont le handicap constitue le frein principal pour accéder à l'emploi et aménager les postes de ces personnes. France Travail oriente les travailleurs en situation de handicap.

**Public :** adultes

**Conditions :** s'adresser à France Travail en première intention

548, bd du Maréchal Juin,

**MANOSQUE, 04100**

04 92 70 74 60

secretariat@

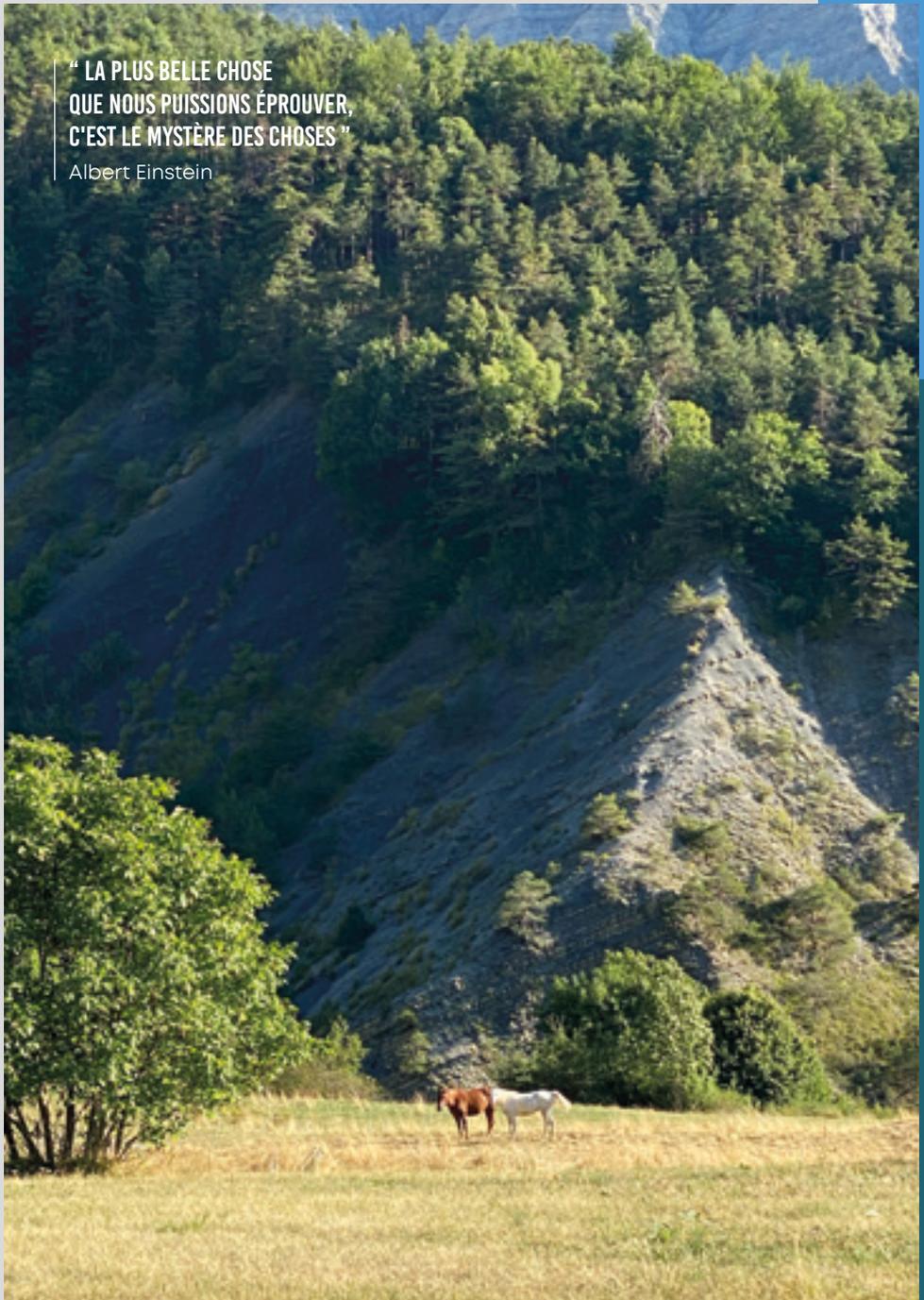
capemploi04.com





“ LA PLUS BELLE CHOSE  
QUE NOUS PUISSONS ÉPROUVER,  
C'EST LE MYSTÈRE DES CHOSES ”

Albert Einstein



SE FORMER / TRAVAILLER

ADULTES ET SENIORS



“ APPRENDS À ÉCRIRE TES BLESSURES DANS LE SABLE  
ET À GRAVER TES JOIES DANS LA PIERRE ” Lao-Tseu





## LES OLIVIERS

### ACCUEIL DE JOUR

L'unité de vie Les Oliviers est le lieu support d'un accueil à la journée (semi-internat-externat) au C.A.S. de Forcalquier. Il s'agit d'une modalité d'accompagnement au quotidien qui s'adresse à des adultes en situation de handicap qui vivent en famille. L'accueil se fait entre 09h et 16h.

**Public :** adultes

**Conditions :** Notification M.A.S. ou Foyer de Vie

1, chemin de la Bugade,  
**FORCALQUIER, 04300**  
04 92 70 73 20



## MAISON L'AURORE

### ACCUEIL DE JOUR

La Maison l'Aurore propose un accompagnement à la vie quotidienne du foyer les lundis, mardis, jeudis, vendredis de 09h à 17h. Les personnes concernent leurs habitudes familiales, à domicile ou en institution. Les trajets sont assurés.

**Public :** adultes (20 à 60 ans)

**Conditions :** Notification MDPH

250, rue de l'Aurore,  
**MANOSQUE, 04100**  
04 92 82 25 90



## LES CYPRES

### ACCUEIL DE JOUR

L'accueil de jour les Cyprès est une structure non médicalisée qui accueille des adultes en situation de handicap ayant une certaine autonomie pour leur proposer des animations et activités en fonction de leur handicap, prise en charge de 09h à 16h du lundi au vendredi.

**Public :** adultes

**Conditions :** Notification MDPH

126, chemin du Thuve,  
**ORAISON, 04700**  
04 92 70 30 00  
saj.cypres@unapei-ap.fr



## ASSOCIATION ISATIS

### ACCUEIL DE JOUR

Situé à Manosque, l'accueil de jour permet de répondre à l'urgence et mettre à l'abri des personnes en grandes difficultés sociales et psychiques du lundi au vendredi de 08h30 à 16h30.

**Public :** adultes

**Conditions :** Notification MDPH : Foyer de vie par la CDAPH

Rue de la Reine Jeanne,  
**MANOSQUE, 04100**  
07 56 42 15 01





## ACCUEIL TEMPORAIRE MAISON L'AURORE

### ACCUEIL TEMPORAIRE

Le lieu de vie Maison l'Aurore propose un accueil pour une période déterminée en vue d'évaluer le projet de vie, de changer d'environnement, d'attendre la libération d'un logement, des personnes accompagnées.

**Public :** adultes (20 à 60 ans)

**Conditions :** notification MDPH :

Foyer de vie par la CDAPH

250, rue de l'Aurore,

**MANOSQUE, 04100**

04 92 82 25 90



## BOUCHONS D'AMOUR 04

### ASSOCIATION

Grâce à la vente de bouchons plastiques pour recyclage, Bouchons d'Amour propose une participation financière à l'achat de matériel ou d'équipements spécifiques, à l'aménagement de l'habitat ou d'un véhicule (poste de conduite ou de transport).

**Public :** adultes

**Conditions :** situation de précarité ayant un reste à charge sur équipements

## DÉPARTEMENT 04

06 18 00 50 11

bouchons04damour@gmail.com



## CHEMIN D'ESPOIR

### ASSOCIATION

Chemin d'Espoir propose l'accueil hebdomadaire de personnes ayant un handicap physique, mental, psychique. Organisation de séjours et de sorties pour ces personnes (voyage biannuel), organisation de séjours d'été de 10 jours.

**Public :** adultes (+ seniors)

**Conditions :** sans

8, avenue Georges

Pompidou,

**DIGNE-LES-BAINS, 04000**

04 92 36 15 11

chemindespoir@yahoo.fr



## LES LAMAS DEBOUTS

### ASSOCIATION

Les Lamas Debouts est une association créée en 2023 par des personnes intéressées par la création artistique, concernées par le handicap ou non. Elle accompagne la création et aide à la valorisation de l'art et des artistes porteurs de handicap dans la ville de Forcalquier et ses alentours.

**Public :** adultes (+ jeunes)

**Conditions :** sans

**FORCALQUIER, 04300**

**ET ALENTOURS**

06 81 10 01 35

leslamasdebout@gmail.com





## APF FRANCE HANDICAP 04

### ASSOCIATION APF

*Accompagner, défendre les personnes en situation de handicap, lutter contre l'isolement, informer sur les droits des personnes handicapés (vie quotidienne, loisirs, défense des droits...)*

**Public :** adultes (+ jeunes)

**Conditions :** sans

180, av. Régis Ryckebusch,  
Bât D. L'écoforum  
(temporaire),

**MANOSQUE, 04100**

07 88 12 25 72

dd.04@apf.asso.fr



## APF FRANCE HANDICAP 04 GROUPE RELAIS

### ASSOCIATION APF

*Le groupe relais de la délégation APF France Handicap propose un accueil café convivial suivi d'un repas partagé ainsi que des activités comme des visites culturelles.*

**Public :** adultes (+ jeunes)

**Conditions :** sans

Pôle social, 18 rue George  
Aubin (10h-12h tous les 2<sup>e</sup>  
jeudis du mois),

**DIGNE-LES-BAINS, 04000**

07 88 12 25 72

dd.04@apf.asso.fr



## APF FRANCE HANDICAP 04 GROUPE RELAIS

### ASSOCIATION APF

*Le groupe relais de la délégation APF France Handicap propose un accueil café convivial suivi d'un repas partagé ainsi que des activités comme des visites culturelles.*

**Public :** adultes (+ jeunes)

**Conditions :** sans

Salle des permanences  
Fance Service, 14 av. des  
Arcades (10h-12h tous les 3<sup>e</sup>  
jeudis du mois),

**SISTERON, 04200**

07 88 12 25 72

dd.04@

apf.asso.fr



## COEUR LAVANDE

### ASSOCIATION DÉPARTEMENTALE

*L'association a pour mission de croiser les publics pour fédérer et inclure grâce à des activités ludiques ou culturelles pour rassembler des publics de toutes conditions et soutenir les familles des personnes handicapées.*

**Public :** adultes (aidants, aidés, seniors)

**Conditions :** sans

13, allées des Fontainiers,  
**DIGNE-LES-BAINS, 04000**

04 92 34 12 78

maison@coeurlavande.fr



**COEUR LAVANDE (ANTENNE)****ASSOCIATION DÉPARTEMENTALE**

*L'association a pour mission de croiser les publics pour fédérer et inclure grâce à des activités ludiques ou culturelles pour rassembler des publics de toutes conditions et soutenir les familles des personnes handicapées.*

**Public :** adultes (aidants, aidés, seniors)

**Conditions :** sans

42, rue des Lilas,  
**MANOSQUE, 04100**

04 92 34 12 78  
manosque@  
coeurlavande.fr

**AAT****ASSOCIATION DES AMIS DE LA TOUR**

*L'AAT oeuvre pour l'integration des personnes souffrant de troubles psychiques dans la vie de la cité. Elle s'emploie à l'organisation et au développement des activités ergo, ludo, socio thérapeutiques, culturelles, sportives et de ré-insertion par le logement et l'emploi.*

**Public :** adultes

**Conditions :** sans

Centre Hospitalier,  
Quartier, St Christophe,  
**DIGNE-LES-BAINS, 04000**

06 58 68 59 25  
aat-cas@ch-digne.fr



“ C'EST PARFOIS  
D'UNE SITUATION  
DÉSESPÉRÉE  
QUE JAILLIT L'ESPOIR ”

Lao She





### **CREE Centre de Recherche et d'Étude de l'Expression ASSOCIATION**

Le CREE a pour objectifs de promouvoir, développer des ateliers d'expression et création se rapportant aux formes verbales, écrites, gestuelles et musicales dans les arts plastiques et la scène. Les activités sont poursuivies dans un but thérapeutique, de recherche, de documentation et de formation.

**Public :** adultes

**Conditions :** sans

Centre Hospitalier,  
Quartier, St Christophe,  
**DIGNE-LES-BAINS, 04000**  
04 92 30 15 89  
cree@ch-digne.fr



### **DAPV DISPOSITIF D'ASSISTANCE AU PARCOURS DE VIE**

Service de proximité inclusif libre et gratuit proposant du soutien, de l'information sur vos droits, imaginer et affirmer votre projet de vie. Recherche des acteurs et mise en lien avec le demandeur. Service gratuit.

**Public :** adultes (+ seniors)

**Conditions :** avec ou sans notification MDPH

### **DÉPARTEMENT 04**

06 16 64 64 55  
contact04@dapvpaca.fr



### **ISATIS ASSOCIATION POUR L'INTÉGRATION, LE SOUTIEN, L'ACCOMPAGNEMENT AU TRAVAIL ET À L'INSERTION**

ISATIS vient en aide aux personnes souffrant de troubles psychiques, suivant leurs besoins et demandes grâce à différents services d'aide spécifiques (justice, appui spécifique, insertion par l'activité économique, relais santé, épiceries solidaires).

**Public :** adultes

**Conditions :** sans

36, rue du Docteur Honnorat,  
**DIGNE-LES-BAINS, 04000**  
04 92 32 62 32  
digne@isatis.org



### **ATELIER LA REMISE EN SELLE ATELIER THÉRAPEUTIQUE**

C'est un atelier thérapeutique centré autour de l'entretien et la petite réparation de vélo, valorisant et formateur pour les patients ne nécessitant pas de fortes compétences techniques, ni d'investissements financiers excessifs au sein du CH de Digne.

**Public :** adultes

**Conditions :** sans

Centre Hospitalier,  
Quartier, St Christophe,  
**DIGNE-LES-BAINS, 04000**  
laremiseenselle@gmail.com





# LA REMISE EN SELLE

Un atelier thérapeutique autour du vélo



**La Remise en Selle, c'est bien plus qu'un atelier de réparation de vélos : c'est un espace de soins, de rencontres et de valorisation, porté par le Centre Hospitalier de Digne-les-Bains, avec le soutien financier de l'ARS PACA.**

Ce dispositif innovant de réhabilitation psychosociale s'adresse à des personnes vivant avec des troubles psychiques. Encadrés par des infirmiers formés à la mécanique vélo, les participants s'initient à la réparation dans un cadre bienveillant et structurant. Résultat : une activité utile, concrète, valorisante... et bénéfique pour la santé ! L'atelier est également ouvert aux associations, établissements scolaires, institutions, agents hospitaliers..

Vous pouvez confier vos vélos à La Remise en Selle pour entretien ou réparation. Seuls les frais de fournitures ainsi qu'une petite participation pour couvrir les frais de fonctionnement sont à régler : de quoi faire réparer son vélo à petit prix, tout en soutenant une belle initiative humaine et solidaire ! Au moment du dépôt, un pré-devis vous sera proposé.

**“ FAIRE RÉPARER  
SON VÉLO À PETIT PRIX,  
TOUT EN SOUTENANT  
UNE BELLE INITIATIVE  
HUMAINE ET SOLIDAIRE ! ”**

Et si vous avez un vélo inutilisé, pensez au don : il pourra être réparé, revendu à prix modéré, recyclé pour ses pièces ou mis à disposition des patients intéressés.

L'équipe de Remise en Selle propose aussi une flotte de vélo de prêts dans une optique de retour au sport. Des partenariats avec différents services (Addictologie – Réhabilitation Mobile...) sont déjà établis. ●





## TÉMOIGNAGE

### FRED, SIMON ET XAVIER

*Infirmiers et responsables de l'atelier thérapeutique La Remise en Selle*

#### L'atelier vélo qui remet les patients "en selle" !

Au Centre Hospitalier de Digne-les-Bains, un petit local se transforme en atelier. Ici, on ne parle pas de mécanique de précision ni de performance sportive, mais de soin, de lien et de reconstruction de soi.

À l'origine de cet atelier baptisé "Remise en selle", trois infirmiers de psychiatrie : Simon, Fred et Hervé, convaincus des vertus thérapeutiques de la mécanique vélo.

« L'idée est simple : proposer aux patients une activité concrète, accessible, qui favorise la valorisation personnelle et l'autonomie », explique Simon. « On apprend à entretenir, réparer, ajuster un vélo. Pas besoin de compétences techniques poussées, chacun participe selon ses capacités. L'essentiel, c'est de faire ensemble ».

Chaque jeudi, l'atelier accueille un petit groupe de patients. Dans une ambiance conviviale, on démonte des roues, on nettoie des chaînes, on répare des freins, on regonfle des pneus. Mais au-delà des gestes techniques, c'est une dynamique relationnelle et soignante qui s'installe.

« Certains patients arrivent en retrait, peu confiants, parfois mutiques.

Et petit à petit, ils s'ouvrent, osent proposer des idées, donnent un coup de main à un autre, prennent des initiatives", témoigne Fred. « On voit naître de vraies compétences, mais aussi un regain d'estime de soi ».

Loin du cadre médical classique, l'atelier propose un autre type de relation soignant-soigné, plus horizontale. « On travaille côte à côte, autour d'un vélo, pas dans un face-à-face thérapeutique habituel », poursuit Simon. « Cela favorise des échanges plus naturels, parfois plus profonds. Et ça nous permet aussi d'observer autrement les patients : leur capacité à se concentrer, à gérer une frustration, à collaborer ».

Pour les trois infirmiers, l'atelier est une pièce essentielle du parcours de réhabilitation psychosociale. « C'est un tremplin vers l'extérieur. Certains se surprennent à vouloir réparer leur propre vélo pour se déplacer en autonomie. D'autres évoquent des souvenirs, des envies, des projets. Ce sont de petits déclics, mais ils comptent énormément dans un parcours de soin ».

La parole des participants vient confirmer cette dynamique. Melvin, patient régulier de l'atelier, raconte : « Au début, je venais juste pour passer le temps. Maintenant, j'attends le jeudi avec impatience. J'ai appris à faire des choses de mes mains, et surtout, je me sens utile. Ça m'aide à reprendre confiance, à me dire que je peux encore faire partie d'un groupe ».

« On répare des vélos, mais on restaure aussi la confiance et l'estime de soi », résume Xavier. ●

**" ON VOIT NAÎTRE DE VRAIES COMPÉTENCES, MAIS AUSSI UN REGAIN D'ESTIME DE SOI "**



#### D'INFOS :

LA REMISE EN SELLE  
L'atelier est ouvert  
chaque jeudi de  
9h à 16h, au Centre  
Hospitalier de  
Digne-les-Bains.  
Infos et/ou demande  
de devis :  
laremiseenselle@  
gmail.com

**" LA VIE, C'EST COMME UNE BICYCLETTE, IL FAUT AVANCER POUR NE PAS PERDRE L'ÉQUILIBRE " Albert Einstein**



## RADIO CAFOUTCHE ASSOCIATION ISATIS

Radio Cafoutche, permet de découvrir les actualités associatives d'ISATIS et parler de santé mentale pour mieux comprendre les troubles psychiques. Possibilité d'envoi des fichiers sonores par mail avec votre prénom ainsi que le service avec lequel vous êtes en lien, à l'adresse : [radio.cafoutche@isatis.org](mailto:radio.cafoutche@isatis.org)

**Public :** adultes

**Conditions :** sans

Écouter radio Cafoutche :

**radio-cafoutche.radio  
website.co**

ou via le site d'ISATIS :

**www.isatis.org/  
radio-cafoutche**



## LA PAUSE CAFÉ ASSOCIATION SECOURS POPULAIRE

La Pause Café propose un accueil de jour pour les personnes sans domicile fixe. Aussi des échanges, de l'écoute, de l'accompagnement et de l'orientation dans les démarches du quotidien.

**Public :** adultes (+ seniors)

**Conditions :** sans

Pôle Social,

18, rue Georges Aubin

**DIGNE-LES-BAINS, 04000**

04 86 49 65 95

[lapausecafespf04@  
gmail.com](mailto:lapausecafespf04@gmail.com)



## GEM LE CHAT QUI TOUSSE GROUPE D'ENTRAIDE MUTUELLE

Lieu d'accueil, d'écoute et d'échange pour adulte en situation de souffrance psychique et en situation d'isolement proposant des sorties culturelles et des ateliers dont le but est que les adhérents se réintègrent au cœur de la cité. De plus, le GEM ouvre ses portes à des personnes non concernés par les troubles.

**Public :** adultes

**Conditions :** sans

185 bd des Cougourdelles,

**MANOSQUE, 04100**

04 92 71 08 69

[lechatquitousse@free.fr](mailto:lechatquitousse@free.fr)



## GEM TSA LA DIFFERENCE GROUPE D'ENTRAIDE MUTUELLE

Espace d'activité adapté aux personnes concernées par les troubles du spectre autistique ayant pour objectif de favoriser la sociabilisation et la pair-aidance par le biais d'activités culturelles, culinaires, de création, physiques.

**Public :** adultes (+ jeunes à partir de 16 ans)

**Conditions :** sans rendez-vous, entretien préalable (dérogation ARS pour mineurs)

330, bd des Amandiers,

**MANOSQUE, 04100**

06 74 66 76 28

[contact@](mailto:contact@gemladifference04.org)

[gemladifference04.org](mailto:gemladifference04.org)





## GEM LA COLOMBE DIGNOISE

### GRUPE D'ENTRAIDE MUTUELLE

L'association accueille des personnes majeures et autonomes présentant des troubles psychiques. Le GEM est un lieu d'accueil, d'échange et de partage où les personnes se retrouvent pour tisser des liens autour d'activités et de sorties.

**Public :** adultes

**Conditions :** sans

12, rue Maldonat,

**DIGNE-LES-BAINS, 04000**

04 92 35 08 97 / 07 83 11 11 83

gemdedigne@gmail.com



## GEV

### GRUPE DES ENTEDEURS DE VOIX

Le GEV propose aux adhérents, d'échanger librement avec d'autres personnes vivant le même phénomène, d'explorer différentes interprétations du phénomène, de connaître des stratégies pour mieux vivre avec, de s'approprier un pouvoir sur la vie et les voix.

**Public :** adultes

**Conditions :** adhésion au GEM

GEM La Colombe Dignoise,

12, Rue Maldonat,

**DIGNE-LES-BAINS, 04000**

07 67 94 50 08

(1 fois/semaine)



“ JE SUIS COMME  
LA FORÊT QU'ON  
A PLUSIEURS FOIS  
ABATTUE : LES JEUNES  
POUSSES SONT DE  
PLUS EN PLUS FORTES  
ET VIVACES ”

Victor Hugo





# LA COLOMBE DIGNOISE

## Groupe d'Entraide Mutuelle

**Un groupe d'entraide mutuelle (GEM) est une association créée pour favoriser la solidarité et l'entraide entre des personnes partageant des difficultés psychologiques, sociales ou psychiques.**



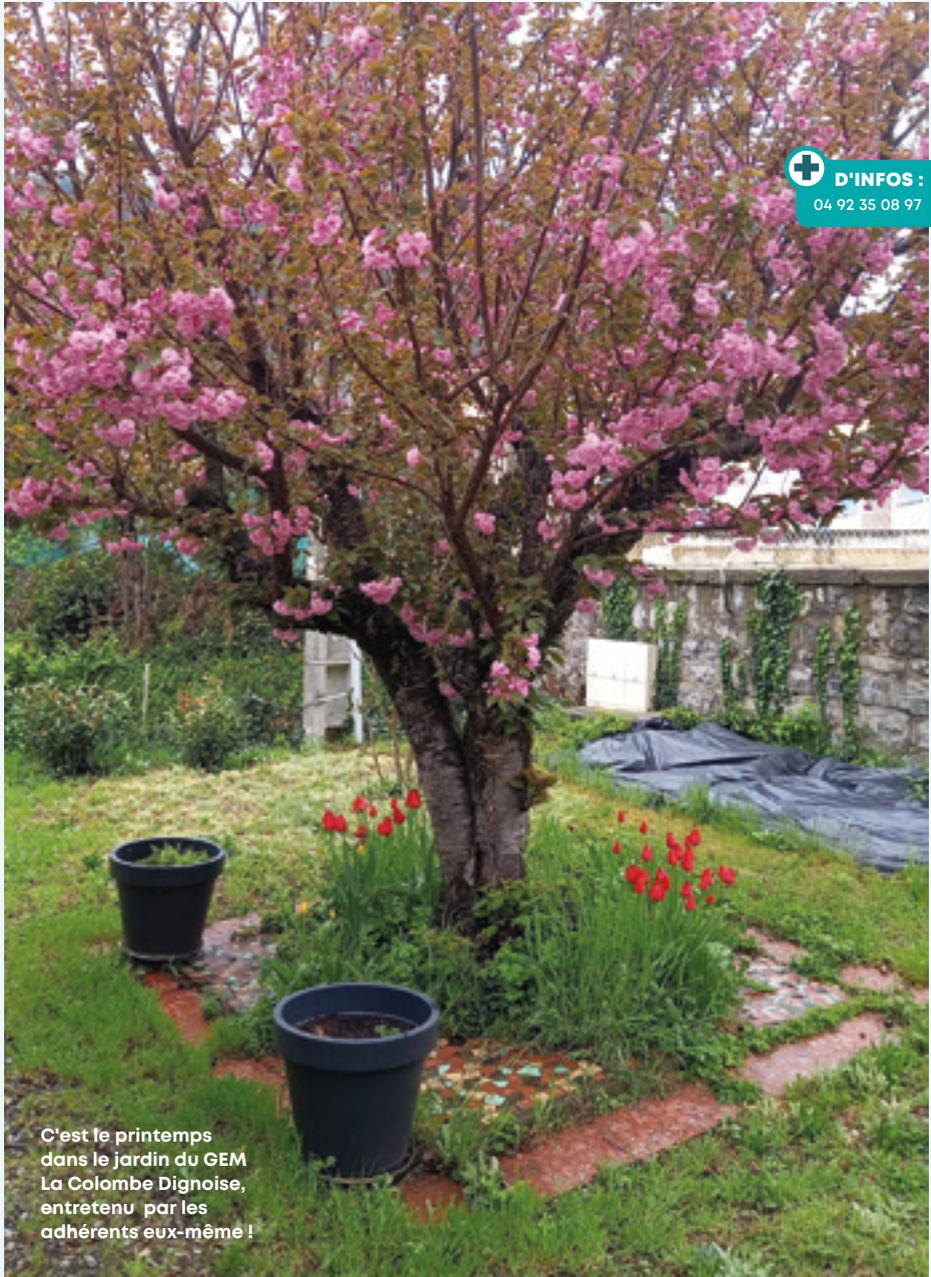
Le groupe d'entraide mutuelle (GEM) LA COLOMBE DIGNOISE n'est pas une structure médicale mais une association créée pour favoriser la solidarité et l'entraide entre les personnes présentant des troubles psychiques. Ce groupe offre un lieu de convivialité où les adhérents se retrouvent, échangent et participent à des activités. Le GEM permet de rompre l'isolement, de renforcer l'autonomie. Il fonctionne en autogestion, géré par les adhérents, avec l'appui d'animatrices. Les activités proposées varient selon les besoins et les envies des adhérents (sorties, repas partagés, activités diverses, groupe de paroles...). ■

### 🗨️ TÉMOIGNAGE

**ALEXANDRE** - Adhérent du GEM La Colombe Dignoise

« Dans mon parcours, le GEM de la Colombe Dignoise m'a apporté de la sérénité, de l'autonomie, de la responsabilisation ainsi que de la condition physique et morale. Je me sens moins seul avec mes vulnérabilités car je rencontre des personnes qui en partagent aussi. Cela fait qu'il n'y a pas de jugements et donc l'entente au sein du GEM est bonne et saine. Le GEM m'a permis de rompre avec l'isolement. Le fait de partager des activités dans de bonnes conditions, et des activités propices à chacun(es), apporte du lien social et une cohésion. Des amitiés peuvent alors naître de ces liens. Parfois, je vois des adhérents à l'extérieur. C'est cet esprit d'entraide qui permet de sortir de cette solitude pesante et intempesive. Par exemple, quand quelqu'un ne va pas bien, on essaye de l'aider parce que l'idée c'est aussi de faire avec les états de chacun afin de maintenir l'entente et la cohésion du groupe. Le fait qu'il y ait de la continuité entre le GEM et l'extérieur permet de gagner en estime de soi par exemple. De plus, les adhérents prennent part aux décisions, prennent part à l'entretien du lieu d'accueil et peuvent l'ouvrir quand les animatrices ne sont pas là. De ce fait, une responsabilité civile et morale est engagée, ce qui favorise l'autonomie et l'indépendance des adhérent(e)s. Le GEM est un lieu-tiers, qui permet favorablement l'insertion sociale. » ●

**“ JE ME SENS MOINS SEUL  
AVEC MES VULNÉRABILITÉS  
CAR JE RENCONTRE  
DES PERSONNES QUI EN  
PARTAGENT AUSSI ”**

**D'INFOS :**

04 92 35 08 97

C'est le printemps  
dans le jardin du GEM  
La Colombe Dignoise,  
entretenu par les  
adhérents eux-même !

**GEV****GROUPE DES ENTEDEURS DE VOIX**

Le GEV propose aux adhérents, d'échanger librement avec d'autres personnes vivant le même phénomène, d'explorer différentes interprétations du phénomène, de connaître des stratégies pour mieux vivre avec, de s'approprier un pouvoir sur la vie et les voix.

**Public :** adultes

**Conditions :** adhésion au GEM

GEM Le Chat Qui Tousse,  
185, bd des Cougourdelles,

**MANOSQUE, 04100**

06 61 62 75 45

(1 semaine sur 2)

**SAVS UNITÉ D'ACCOMPAGNEMENT  
MILIEU RURAL****SERVICE D'AIDE A LA VIE SOCIALE**

Les SAVS proposent un accompagnement aux personnes adultes handicapées pour maintenir ou restaurer les liens familiaux, sociaux, scolaires, universitaires et professionnels, et facilitent leur accès aux services proposés par la collectivité.

**Public :** adultes

**Conditions :** notification MDPH

90, route de Banon,

**REVEST DU BION, 04150**

04 92 77 90 10

revest@ari.asso.fr



“ LA SOLITUDE VIVIFIE ;  
L'ISOLEMENT TUE ” Joseph Roux



## SAVS LES TOURELLES

### SERVICE D'AIDE A LA VIE SOCIALE

Les SAVS proposent un accompagnement aux personnes adultes handicapées pour maintenir ou restaurer les liens familiaux, sociaux, scolaires, universitaires et professionnels, et facilitent leur accès aux services proposés par la collectivité.

**Public :** adultes

**Conditions :** notification MDPH

Espace Orange Bleue,  
ZAC Chanteprunier,  
rue du Docteur Foussier,

**MANOSQUE, 04100**

04 92 72 19 73



## SAMSAH LES ÉCRINS

### SERVICE D'ACCOMPAGNEMENT MÉDICO SOCIAL POUR ADULTES HANDICAPÉS

Dispositif médico-social pour des adultes en situation de handicap, vivant de manière autonome et ayant besoin d'un accompagnement dans la vie quotidienne et de soutien pour l'accès et le maintien dans les soins psychiatriques et/ou somatiques.

**Public :** adultes

**Conditions :** notification MDPH, soumis à place

Centre d'accueil spécialisé,  
1, chemin de la Bugade,

**FORCALQUIER, 04300**

04 92 70 73 21



## SAMSAH ISATIS

### SERVICE D'ACCOMPAGNEMENT MÉDICO SOCIAL POUR ADULTES HANDICAPÉS

Situé à Manosque, l'accueil de jour permet de répondre à l'urgence et mettre à l'abri des personnes en grandes difficultés sociales et psychiques du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30.

**Public :** adultes

**Conditions :** notification MDPH

36, rue du Docteur Honorat,

**DIGNE-LES-BAINS, 04000**

04 92 32 62 32

digne@isatis.org



## SAMSAH LES CAMÉLIAS

### SERVICE D'ACCOMPAGNEMENT MÉDICO SOCIAL POUR ADULTES HANDICAPÉS

Dispositif médico-social pour des adultes en situation de handicap, vivant de manière autonome et ayant besoin d'un accompagnement dans la vie quotidienne et de soutien pour l'accès et le maintien dans les soins psychiatriques et/ou somatiques.

**Public :** adultes

**Conditions :** notification MDPH

241, chemin Saint Marcellin,

**PEYRUIS, 04310**

04 92 30 53 05

camelias.educ-samsah@  
unapei-ap.fr





## EHPAD EPS DUCÉLIA

### ACCUEIL DE JOUR

L'accueil de jour propose une prise en charge à la journée dans des locaux adaptés pour les personnes âgées en perte d'autonomie souhaitant vivre chez elle en conservant une vie sociale active.

**Public :** seniors (plus de 60 ans)

**Conditions :** sans

Quartier Notre Dame,

**CASTELLANE, 04120**

04 92 83 98 00



## EHPAD NOTRE DAME DU BOURG SAINT MARTIN

### ACCUEIL DE JOUR

L'accueil de jour propose une prise en charge à la journée dans des locaux adaptés pour les personnes âgées en perte d'autonomie souhaitant vivre chez elle en conservant une vie sociale active.

**Public :** seniors (plus de 60 ans)

**Conditions :** sans

2, avenue Maréchal Leclerc,

**DIGNE-LES-BAINS, 04000**

04 92 36 66 00



## EHPAD SAINTE ANNE

### ACCUEIL DE JOUR

L'accueil de jour propose une prise en charge à la journée dans des locaux adaptés pour les personnes âgées en perte d'autonomie souhaitant vivre chez elle en conservant une vie sociale active.

**Public :** seniors (plus de 60 ans)

**Conditions :** sans

Hopital Local,

Quartier Sainte Anne,

**JAUSIERS, 04850**

04 92 80 74 20



## EHPAD RÉSIDENCE LES TILLEULS

### ACCUEIL DE JOUR

L'accueil de jour propose une prise en charge à la journée dans des locaux adaptés pour les personnes âgées en perte d'autonomie souhaitant vivre chez elle en conservant une vie sociale active.

**Public :** seniors (plus de 60 ans)

**Conditions :** sans

Allée des Vignes,

Quartier des Eyrauds

**Oraison, 04700**

04 92 70 55 00





## EHPAD LA VALLÉE DE LA BLANCHE

### ACCUEIL DE JOUR

*L'accueil de jour propose une prise en charge à la journée dans des locaux adaptés pour les personnes âgées en perte d'autonomie souhaitant vivre chez elle en conservant une vie sociale active.*

**Public :** seniors (plus de 60 ans)

**Conditions :** sans

Route de Saint-Pons,

**SEYNE, 04140**

04 92 30 94 94



## EHPAD LE VALENSOLEILLE

### ACCUEIL DE JOUR

*L'accueil de jour propose une prise en charge à la journée dans des locaux adaptés pour les personnes âgées en perte d'autonomie souhaitant vivre chez elle en conservant une vie sociale active.*

**Public :** seniors (plus de 60 ans)

**Conditions :** sans

Rue de la Condamine,

**VALENSOLE, 04210**

04 92 74 13 50



“ NULLE PIERRE NE PEUT ÊTRE POLIE SANS FRICTION,  
NUL HOMME NE PEUT PARFAIRE SON EXPÉRIENCE SANS ÉPREUVE ”

Confucius



# LA FRICHE

## Médiation artistique au sein de l'hôpital de Digne-Les-Bains



**La Friche est un lieu d'accueil et de soin ouvert à toute personne majeure souhaitant mettre l'art au service de son parcours de rétablissement.**

Elle se situe dans un bâtiment réhabilité du centre hospitalier de Digne-les-Bains, Elle se veut être un lieu d'échange convivial accessible à tous (usagers du système de santé intra et extra hospitalier).

**La Friche est ouverte tous les mercredis de 9h30 à 16h30.**

Les personnes sont accueillies par deux infirmiers, une psychologue et Zam, un artiste connu et reconnu dans la cité, est également présent et met son savoir artistique au service de chaque personne.

Les usagers peuvent venir librement durant leur temps d'hospitalisation selon leurs envies ou leurs besoins ou sur l'indication d'une équipe médicale lorsqu'ils bénéficient d'un suivi en extrahospitalier.



Il n'y a aucune obligation à la création, chacun est libre d'explorer les différents supports mis

à disposition (peinture, argile, aquarelle, collage...). La personne invitée dans cet espace est maître de tout ce qu'elle peut y faire. Certaines personnes regardent, d'autres hésitent, d'autres ne viennent que pour avoir un entretien informel. L'accueil, la proactivité, et/ou le lâcher prise peuvent ainsi être travaillés. Aucun jugement, ni interprétation n'est fait sur une œuvre.

Elles choisissent au gré du temps, de l'ambiance et de l'envie d'expression. *“ Des thèmes, des propositions sont faits toujours au sens large. ”* (ref D'Ouri)

**“ CHACUN EST LIBRE  
D'EXPLORER LES DIFFÉRENTS  
SUPPORTS MIS À DISPOSITION  
(PEINTURE, ARGILE,  
AQUARELLE, COLLAGE...) ”**

**D'INFOS :**

CREE (Centre de recherche  
et d'étude de l'expression)  
Centre Hospitalier  
Saint Christophe  
04000 Digne-Les-Bains  
04 92 30 15 89  
CREE@ch-digne.fr



**“ LES TRAVAUX RÉALISÉS ONT PU ÊTRE EXPOSÉS POUR CEUX QUI LE SOUHAITAIENT LORS DE LA JOURNÉE DE FORMATION ET D'ÉCHANGE ORGANISÉ PAR L'ASSOCIATION DE LA CREE ”**

Pour exemple : en 2023, La Friche – en collaboration avec d'autres structures et l'association CREE (Centre de Recherche et d'Étude de l'Expression) – a travaillé sur un thème en particulier : FRIDA KAHLO. Les travaux réalisés ont pu être exposés pour ceux qui le souhaitaient lors de la journée de formation et d'échange organisé par le CREE en septembre 2024.

La Friche participe également à des événements publics, comme les Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM). En octobre 2023 Une exposition d'oeuvres été présentée lors des Assises de la Santé Mentale, mettant en lumière le lien précieux entre art et soin. Lors des SISM (2022, 2023,

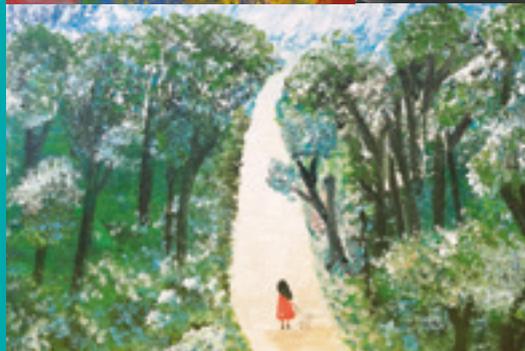


2024), La Friche a investi le kiosque du marché provençal pour aller à la rencontre du public et exposer les œuvres réalisées. En mars 2025 : en collaboration avec d'autre structures, des artistes ont exposé leurs travaux à l'Atrium à Digne-les-Bains (locaux de la mairie).

Ce lieu d'accueil qui est un “ailleurs dans l'hôpital “n'existerai pas sans le soutien des associations de la CREE et de l'AAT (Association des Amis de la Tour) qui financent et soutiennent ce lieu mais également grâce a l'hôpital de Digne qui met à disposition des locaux propices à la création. ●

*La Friche accueille également dans ses locaux l'Espace Christian Costard.*

*Il s'agit d'une bibliothèque où des ouvrages d'art, légués par le D<sup>r</sup> Costard, sont consultables sur place, au gré des envies de tous les usagers.*







## SAAD

### SERVICE D'AIDE ET D'ACCOMPAGNEMENT À DOMICILE

Les SAAD proposent un accompagnement à domicile pour les personnes âgées et concernées par le handicap pour des actions de la vie quotidienne. Demandez la liste de ces dispositifs au CLIC (centre local d'information et de coordination gériatrique).

**Public :** seniors

**Conditions :** par le CLIC

Se renseigner via les CLIC de Digne-les-Bains, Manosque ou Sisteron (Contacts page 65)



## ADMR DE PEYRUIS

### ASSOCIATION AIDE À DOMICILE EN MILIEU RURAL

L'accueil de jour propose une prise en charge à la journée dans des locaux adaptés pour les personnes âgées en perte d'autonomie souhaitant vivre chez elle en conservant une vie sociale active.

**Public :** seniors (+ adultes)

**Conditions :** sans

2, Place des Platanes,  
**PEYRUIS, 04310**

04 92 68 07 91

[admr.peyruis@admr04.org](mailto:admr.peyruis@admr04.org)



## ADMR DU PAYS DE MANOSQUE

### ASSOCIATION AIDE À DOMICILE EN MILIEU RURAL

L'accueil de jour propose une prise en charge à la journée dans des locaux adaptés pour les personnes âgées en perte d'autonomie souhaitant vivre chez elle en conservant une vie sociale active.

**Public :** seniors (+ adultes)

**Conditions :** sans

Résidence l'Etoile, 126 Rue des Heures Claires,  
**MANOSQUE, 04100**

04 92 74 83 15



## EHPAD LOU CIGALOU

### CENTRE DE RESSOURCE TERRITORIAL

Le CRT assure le lien avec la filière gériatrique ainsi que les acteurs de l'accompagnement et des soins sur un territoire donné (médecin traitant, service d'aide et de soins à domicile, hôpitaux et structures médicales, EHPAD partenaires et acteurs de l'accompagnement et de la coordination).

**Public :** seniors

**Conditions :** dossier à remplir sur : [trajectoire-ehpad.com](http://trajectoire-ehpad.com)

48 chemin du vallon,  
Lieu dit La Taura,  
**LES MÉES, 04190**

04 92 83 98 00

[etablissementlesmees@lou-cigalou04.fr](mailto:etablissementlesmees@lou-cigalou04.fr)





## **EHPAD RESIDENCE LES TILLEULS** **CENTRE DE RESSOURCE TERRITORIAL**

*Le CRT assure le lien avec la filière gériatrique ainsi que les acteurs de l'accompagnement et des soins sur un territoire donné (médecin traitant, service d'aide et de soins à domicile, hôpitaux et structures médicales, EHPAD partenaires et acteurs de l'accompagnement et de la coordination.*

**Public :** seniors

**Conditions :** dossier à remplir sur : [trajectoire-ehpad.com](http://trajectoire-ehpad.com)

Allée des Vignes,  
Quartier des Eyrauds,

**ORAISON, 04700**

04 92 70 55 00

[accueil.oraison@](mailto:accueil.oraison@residencelestilleuls.fr)

[residencelestilleuls.fr](http://residencelestilleuls.fr)



## **EHPAD SAINTE ANNE** **CENTRE DE RESSOURCE TERRITORIAL**

*Le CRT assure le lien avec la filière gériatrique ainsi que les acteurs de l'accompagnement et des soins sur un territoire donné (médecin traitant, service d'aide et de soins à domicile, hôpitaux et structures médicales, EHPAD partenaires et acteurs de l'accompagnement et de la coordination.*

**Public :** seniors

**Conditions :** dossier à remplir sur : [trajectoire-ehpad.com](http://trajectoire-ehpad.com)

Hôpital Local,  
Quartier Sainte Anne,

**JAUSIERS, 04850**

04 92 80 74 20



**“ LA NATURE DONNE À CHAQUE FOIS ET CHAQUE SAISON  
DES BEAUTÉS QUI LUI SONT PROPRES ”**

Charles Dickens





## EHPAD NOTRE DAME DU BOURG

### ACCUEIL DE JOUR

L'accueil de jour propose une prise en charge à la journée dans des locaux adaptés pour les personnes âgées en perte d'autonomie souhaitant vivre chez elle en conservant une vie sociale active.

**Public :** seniors

**Conditions :** sans

2, avenue Maréchal Leclerc,  
**DIGNE-LES-BAINS, 04000**

04 92 36 66 00



## SSIAD SAINT ANDRÉ LES ALPES

### SERVICE DE SOINS INFIRMIERS À DOMICILE (SSIAD)

Le SSIAD a pour mission de prévenir ou différer l'entrée à l'hôpital ou dans un établissement d'hébergement ainsi que de raccourcir, lorsque cela est possible, les séjours hospitaliers des personnes âgées.

**Public :** seniors

**Conditions :** prescription médicale

Association ADMR ASSE,  
Verdon route de Nice,

**S<sup>T</sup> ANDRÉ LES ALPES, 04170**

04 92 89 13 41

ssiad.st-andre@

admr04.org



## SSIAD SAINT-MICHEL

### SERVICE DE SOINS INFIRMIERS À DOMICILE (SSIAD)

Le SSIAD a pour mission de prévenir ou différer l'entrée à l'hôpital ou dans un établissement d'hébergement ainsi que de raccourcir, lorsque cela est possible, les séjours hospitaliers des personnes âgées.

**Public :** seniors

**Conditions :** prescription médicale

1, avenue D<sup>r</sup> Eugène Bernard,

**FORCALQUIER, 04300**

04 92 70 29 00



## SSIAD DIEUDONNÉ COLLOMB

### SERVICE DE SOINS INFIRMIERS À DOMICILE (SSIAD)

Le SSIAD a pour mission de prévenir ou différer l'entrée à l'hôpital ou dans un établissement d'hébergement ainsi que de raccourcir, lorsque cela est possible, les séjours hospitaliers des personnes âgées.

**Public :** seniors

**Conditions :** prescription médicale

Route de Forcalquier,

**BANON, 04150**

04 92 73 21 00

admission.banon@

ch-manosque.fr





## SSIAD VALENSOLEILLE

### SERVICE DE SOINS INFIRMIERS À DOMICILE (SSIAD)

Le SSIAD a pour mission de prévenir ou différer l'entrée à l'hôpital ou dans un établissement d'hébergement ainsi que de raccourcir, lorsque cela est possible, les séjours hospitaliers des personnes âgées.

**Public :** seniors

**Conditions :** prescription médicale

34, Chemin Saint  
Barthélémy,  
**VALENSOLE, 04210**  
04 92 74 13 50  
ssiad.valensole@ght04.fr



## SSIAD RESIDENCE LE PARC

### SERVICE DE SOINS INFIRMIERS À DOMICILE (SSIAD)

Le SSIAD a pour mission de prévenir ou différer l'entrée à l'hôpital ou dans un établissement d'hébergement ainsi que de raccourcir, lorsque cela est possible, les séjours hospitaliers des personnes âgées.

**Public :** seniors

**Conditions :** prescription médicale

Résidence Le Parc,  
1122, Le Vieux Chemin  
**ENTREVAUX, 04320**  
04 93 05 38 71



## SSIAD RESIDENCE DES TILLEULS

### SERVICE DE SOINS INFIRMIERS À DOMICILE (SSIAD)

Le SSIAD a pour mission de prévenir ou différer l'entrée à l'hôpital ou dans un établissement d'hébergement ainsi que de raccourcir, lorsque cela est possible, les séjours hospitaliers des personnes âgées.

**Public :** seniors

**Conditions :** prescription médicale

Quartier des Eyrauds,  
**ORAISON, 04700**  
04 92 70 55 08



## SSIAD ADAR PROVENCE SOINS

### SERVICE DE SOINS INFIRMIERS À DOMICILE (SSIAD)

Le SSIAD a pour mission de prévenir ou différer l'entrée à l'hôpital ou dans un établissement d'hébergement ainsi que de raccourcir, lorsque cela est possible, les séjours hospitaliers des personnes âgées.

**Public :** seniors

**Conditions :** prescription médicale

28, Boulevard Victor Hugo,  
**DIGNE-LES-BAINS, 04000**  
04 92 31 64 64  
ssiad.dignelesbains@  
adar-provencesoins.com





## SSIAD DE MANOSQUE

### SERVICE DE SOINS INFIRMIERS À DOMICILE (SSIAD)

Le SSIAD a pour mission de prévenir ou différer l'entrée à l'hôpital ou dans un établissement d'hébergement ainsi que de raccourcir, lorsque cela est possible, les séjours hospitaliers des personnes âgées.

**Public :** seniors

**Conditions :** prescription médicale

45, avenue Jean Giono,

**MANOSQUE, 04100**

04 92 73 43 27



## SSIAD SAINTE-ANNE

### SERVICE DE SOINS INFIRMIERS À DOMICILE (SSIAD)

Le SSIAD a pour mission de prévenir ou différer l'entrée à l'hôpital ou dans un établissement d'hébergement ainsi que de raccourcir, lorsque cela est possible, les séjours hospitaliers des personnes âgées.

**Public :** seniors

**Conditions :** prescription médicale

Quartier Sainte-Anne,

**JAUSIERS, 04850**

04 92 80 74 20



## SSIAD RIEZ

### SERVICE DE SOINS INFIRMIERS À DOMICILE (SSIAD)

Le SSIAD a pour mission de prévenir ou différer l'entrée à l'hôpital ou dans un établissement d'hébergement ainsi que de raccourcir, lorsque cela est possible, les séjours hospitaliers des personnes âgées.

**Public :** seniors

**Conditions :** prescription médicale

EPS Riez

110-112, rue René Cassin,

**RIEZ, 04500**

04 92 70 10 00

accueil.riez@ght04.fr



## SSIAD LOU CIGALOU

### SERVICE DE SOINS INFIRMIERS À DOMICILE (SSIAD)

Le SSIAD a pour mission de prévenir ou différer l'entrée à l'hôpital ou dans un établissement d'hébergement ainsi que de raccourcir, lorsque cela est possible, les séjours hospitaliers des personnes âgées.

**Public :** seniors

**Conditions :** prescription médicale

48, chemin du vallon,

Lieu dit La Taura,

**LES MÉES, 04190**

04 92 30 03 47





## SSIAD SISTERONNAIS

### SERVICE DE SOINS INFIRMIERS À DOMICILE (SSIAD)

*Le SSIAD a pour mission de prévenir ou différer l'entrée à l'hôpital ou dans un établissement d'hébergement ainsi que de raccourcir, lorsque cela est possible, les séjours hospitaliers des personnes âgées.*

**Public :** seniors

**Conditions :** prescription médicale

46, avenue Jean Moulin  
L'Orée du Bois,

**SISTERON, 04200**

04 92 61 15 61

contact@ssiadsisteron.com



## VIA TRAJECTOIRE GRAND ÂGE

### SERVICE D'AIDE EN LIGNE

*Via Trajectoire est un service public en ligne gratuit et sécurisé, destiné à accompagner les personnes âgées, leurs proches et les professionnels dans la recherche de solutions d'accompagnement adaptées à la perte d'autonomie.*

**Public :** seniors

**Conditions :** prescription médicale

<https://trajectoire.sante-ra.fr/Trajectoire/>



**“ ACCEPTER D'ÊTRE CONSOLÉ, C'EST ACCEPTER  
D'ÊTRE FAIBLE ET D'ÊTRE AIDÉ. C'EST UN ACTE D'HUMILITÉ ”**

Christophe André

# ENFANTS, ADOS, PARENTALITÉ

La section "Enfants, Ados, Parentalité" du Guide de santé mentale des Alpes-de-Haute-Provence s'adresse aux jeunes, à leurs familles et aux professionnels qui les entourent.

Elle apporte des repères pour prévenir, repérer et soigner les difficultés psychiques dès le plus jeune âge, trouver écoute, information et orientation face aux situations de mal-être, et accompagner les parcours de scolarisation ou d'insertion professionnelle.

Parce que bien grandir, c'est aussi être soutenu et compris.



PRÉVENIR / DÉPISTER / SE SOIGNER / **P.105**



ÊTRE INFORMÉ / ORIENTÉ / ÉCOUTÉ / **P.114**



SE SCOLARISER / TRAVAILLER / **P.120**



## **CAMSP MANOSQUE** **CENTRE D'ACTION MÉDICO SOCIAL PRÉCOCE**

Le CAMSP prend en charge les problématiques de handicap chez les enfants. Il permet la mise en place d'une aide spécialisée visant l'adaptation des enfants en milieu familial, social et scolaire, grâce à des consultations individuelles ou des séances en groupe.

**Public :** enfants (0 à 6 ans)

**Conditions :** sans

66, traverse Françoise Dolto,  
**MANOSQUE, 04100**

04 92 72 18 93

camsp-manosque@  
ari.asso.fr



## **CAMSP DIGNE-LES-BAINS** **CENTRE D'ACTION MÉDICO SOCIAL PRÉCOCE**

Le CAMSP prend en charge les problématiques de handicap chez les enfants. Il permet la mise en place d'une aide spécialisée visant l'adaptation des enfants en milieu familial, social et scolaire, grâce à des consultations individuelles ou des séances en groupe.

**Public :** enfants (0 à 6 ans)

**Conditions :** sans

Site Romieu,  
rue de l'Ancienne Maternité,  
**DIGNE-LES-BAINS, 04000**

04 92 30 15 25

camsp@ch-digne.fr /  
secretariat.camps  
@ch-digne.fr



## **CMPI** **CENTRE MÉDICO PSYCHOLOGIQUE INFANTILE**

Le CMPI a pour mission la prise en charge en ambulatoire, la prévention, l'évaluation et l'orientation des enfants. Sous la responsabilité d'un pédo-psychiatre rattaché au CH de Digne en lien avec un cadre de santé, ils déterminent l'élaboration de la prise en charge.

**Public :** enfants (0 à 12 ans)

**Conditions :** sans

359, avenue Frédéric Mistral,  
**MANOSQUE, 04100**

04 92 72 60 46

secretariat.cmpi.  
manosque@ch-digne.fr



## **CMPI (ANTENNE)** **CENTRE MÉDICO PSYCHOLOGIQUE INFANTILE**

Le CMPI a pour mission la prise en charge en ambulatoire, la prévention, l'évaluation et l'orientation des enfants. Sous la responsabilité d'un pédo-psychiatre rattaché au CH de Digne en lien avec un cadre de santé, ils déterminent l'élaboration de la prise en charge.

**Public :** enfants (0 à 12 ans)

**Conditions :** sans

Centre Socio-Culturel  
La Cordelière,  
**FORCALQUIER, 04300**

04 92 72 60 46

secretariat.cmpi.  
manosque@  
ch-digne.fr





# LES 1000 PREMIERS JOURS

Période de vie qui court de la grossesse aux deux ans révolus de l'enfant



**C'est une période clef pour le développement de l'enfant, sa santé et celle de l'adulte qu'il deviendra.**

Les études scientifiques ont démontré que lors de cette période, non seulement le cerveau et le corps se développent à une vitesse extraordinaire, mais aussi que l'environnement dans lequel grandit l'enfant peut influencer son développement et sa santé à l'âge adulte. C'est

donc une période de vulnérabilité mais également d'opportunité pour agir en termes de prévention précoce.

Une commission des 1000 premiers jours, présidée par le Dr Boris Cyrulnik, a été mise en place en 2019 avec pour objectif d'analyser les besoins fondamentaux de l'enfant dès la conception jusqu'à ses deux ans et de proposer des mesures pour mieux accompagner les parents durant cette période cruciale. Ses travaux ont abouti à un rapport publié en 2020, mettant en évidence l'importance des 1000 premiers jours pour le développement physique, émotionnel et cognitif de l'enfant.

**“ PROPOSER DES MESURES POUR MIEUX ACCOMPAGNER LES PARENTS DURANT CETTE PÉRIODE CRUCIALE ”**

Parmi ses principales recommandations figurent :

- **La création d'un référentiel des 1000 premiers jours ;**
- **La généralisation d'un entretien prénatal précoce ;**
- **Une meilleure prise en charge de la santé mentale parentale ;**
- **Le renforcement des dispositifs de soutien à la parentalité.**

Ceci a abouti à la mise en place d'une politique publique prioritaire visant à :

- **Mettre à disposition des parents et de l'entourage de l'enfant des informations simples, accessibles et fiables ;**
- **Améliorer l'accompagnement des parents pendant toute la période ;**
- **Proposer un accompagnement renforcé selon les besoins des parents et les vulnérabilités ;**
- **Inviter les parents à prendre du temps pour construire la relation avec leur enfant ;**
- **Améliorer la qualité des modes d'accueil du jeune enfant. ●**

**D'INFOS :**

[www.1000-premiers-jours.fr](http://www.1000-premiers-jours.fr)

**TÉMOIGNAGE****MARIE VILES**

*Sage-femme et référente départements  
04/05 pour le réseau de périnatalité  
PACA, Corse, Monaco.*

« De la conception au 1 an de l'enfant, c'est le suicide qui est la première cause de mortalité maternelle en France<sup>1</sup>. L'entretien postnatal précoce (EPNP) est obligatoire dans le parcours périnatal depuis 2022. Ce n'est pas un examen médical mais vraiment un temps d'échange entre les parents, le bébé, et le professionnel pour discuter leurs ressentis, exprimer leurs besoins, leurs difficultés éventuelles. Le professionnel pourra donc adapter le suivi en fonction des besoins des parents pour étayer au mieux. Le but est de repérer d'éventuels troubles psychiques dont la dépression du post-partum qui concerne environ 20 % des femmes.

Il existe de la même manière, l'Entretien Périnatal Précoce (EPP), il est aussi obligatoire dans le parcours, à réaliser idéalement en début de grossesse. C'est un temps d'échange et d'écoute, les parents peuvent y exprimer leurs attentes en termes d'accompagnement ainsi que leurs besoins.

Ces deux entretiens font partie intégrante du parcours périnatal, tout comme la consultation préconceptionnelle. Cette consultation s'adresse à toute personne souhaitant concevoir un enfant et est particulièrement recommandée pour les personnes concernées par des troubles psychiques. Permettre de faire le point, adapter les éventuels traitements médicamenteux, les psychothérapies et préparer la venue de l'enfant dans les meilleures conditions possibles sont les enjeux de cette consultation.

La consultation préconceptionnelle, l'EPP et l'EPNP peuvent être réalisées par des sages-femmes, des obstétriciens et des médecins généralistes. Pour les personnes concernées par des troubles psychiques, le psychiatre peut orienter et travailler de concert avec les professionnels de la périnatalité.

Il existe également au sein des maternités de la région des staffs médico-psycho-sociaux (MPS) ou « staff prévention périnatalité ». Ce sont des réunions pluridisciplinaires dont les objectifs sont d'accompagner les situations complexes en périnatalité qui peuvent être d'ordre médical et/ou social et/ou psychique. Ces situations sont discutées avec l'accord des patientes concernées. Ainsi ces réunions de concertations permettent d'adapter une prise en charge globale et coordonnée, d'anticiper les difficultés aux différents temps du parcours : en prénatal, à l'accouchement, en suites de couches et à la sortie de maternité. Une réunion par mois est organisée au sein des 2 maternités du département. En cas de besoin, les personnes peuvent se rapprocher des services de maternité ou bien du réseau de périnatalité. » ●

**“ REPÉRER D'ÉVENTUELS  
TROUBLES PSYCHQUES  
DONT LA DÉPRESSION  
DU POST-PARTUM  
QUI CONCERNE ENVIRON  
20 % DES FEMMES ”**

1 - Enquête Nationale Confidentielle sur les Morts Maternelles (ENCMM) 2016-2018 (INSERM - Santé Publique).



### CMPI (ANTENNE)

#### CENTRE MÉDICO PSYCHOLOGIQUE INFANTILE

Le CMPI a pour mission la prise en charge en ambulatoire, la prévention, l'évaluation et l'orientation des enfants. Sous la responsabilité d'un pédo-psychiatre rattaché au CH de Digne en lien avec un cadre de santé, ils déterminent l'élaboration de la prise en charge.

**Public :** enfants (0 à 12 ans)

**Conditions :** sans

CMP de Riez,  
**RIEZ, 04500**

04 92 72 60 46  
secretariat.cmpi.  
manosque@  
ch-digne.fr



### CMPEA

#### CENTRE MÉDICO PSYCHOLOGIQUE ENFANTS ET ADOLESCENTS

Le CMPEA est un lieu d'écoute, de prévention et de soins pour les enfants et adolescents qui éprouvent de la souffrance face à leurs difficultés. Il propose un accompagnement psycho éducatif par le biais d'entretiens individuels ou familiaux.

**Public :** enfants, ados (0 à 18 ans)

**Conditions :** autorisation parentale ou du représentant légal

Site Romieu,  
rue de l'Ancienne Maternité,  
**DIGNE-LES-BAINS, 04000**

04 92 30 19 89  
secretariat.cmpea.digne@  
ch-digne.fr



### CMPEA (ANTENNE)

#### CENTRE MÉDICO PSYCHOLOGIQUE ENFANTS ET ADOLESCENTS

Le CMPEA est un lieu d'écoute, de prévention et de soins pour les enfants et adolescents qui éprouvent de la souffrance face à leurs difficultés. Il propose un accompagnement psycho éducatif par le biais d'entretiens individuels ou familiaux.

**Public :** enfants, ados (0 à 18 ans)

**Conditions :** autorisation parentale ou du représentant légal

**SISTERON, 04200**

04 92 30 19 89  
secretariat.cmpea.digne@  
ch-digne.fr



### CMPEA (ANTENNE)

#### CENTRE MÉDICO PSYCHOLOGIQUE ENFANTS ET ADOLESCENTS

Le CMPEA est un lieu d'écoute, de prévention et de soins pour les enfants et adolescents qui éprouvent de la souffrance face à leurs difficultés. Il propose un accompagnement psycho éducatif par le biais d'entretiens individuels ou familiaux.

**Public :** enfants, ados (0 à 18 ans)

**Conditions :** autorisation parentale ou du représentant légal

**CHÂTEAU ARNOUX  
SAINT-AUBAN, 04160**

04 92 30 19 89  
secretariat.cmpea.digne@  
ch-digne.fr





**CMPEA (ANTENNE)**  
**CENTRE MÉDICO PSYCHOLOGIQUE**  
**ENFANTS ET ADOLESCENTS**

Le CMPEA est un lieu d'écoute, de prévention et de soins pour les enfants et adolescents qui éprouvent de la souffrance face à leurs difficultés. Il propose un accompagnement psycho éducatif par le biais d'entretiens individuels ou familiaux.

**Public :** enfants, ados (0 à 18 ans)

**Conditions :** autorisation parentale ou du représentant légal

**SEYNE, 04140**

04 92 30 19 89

secretariat.cmpea.digne@ch-digne.fr



**CMPEA (ANTENNE)**  
**CENTRE MÉDICO PSYCHOLOGIQUE**  
**ENFANTS ET ADOLESCENTS**

Le CMPEA est un lieu d'écoute, de prévention et de soins pour les enfants et adolescents qui éprouvent de la souffrance face à leurs difficultés. Il propose un accompagnement psycho éducatif par le biais d'entretiens individuels ou familiaux.

**Public :** enfants, ados (0 à 18 ans)

**Conditions :** autorisation parentale ou du représentant légal

**ST ANDRÉ LES ALPES, 04170**

04 92 30 19 89

secretariat.cmpea.digne@ch-digne.fr



**CMPEA (ANTENNE)**  
**CENTRE MÉDICO PSYCHOLOGIQUE**  
**ENFANTS ET ADOLESCENTS**

Le CMPEA est un lieu d'écoute, de prévention et de soins pour les enfants et adolescents qui éprouvent de la souffrance face à leurs difficultés. Il propose un accompagnement psycho éducatif par le biais d'entretiens individuels ou familiaux.

**Public :** enfants, ados (0 à 18 ans)

**Conditions :** autorisation parentale ou du représentant légal

55, allées Louis Gardiol

**RIEZ, 04500**

04 92 30 19 89

secretariat.cmpea.digne@ch-digne.fr



**SESSAD LES OLIVIERS**  
**SERVICE D'ÉDUCATION SPÉCIALE**  
**ET DE SOINS A DOMICILE**

Le SESSAD offre un soutien et une assistance aux familles en accompagnant les enfants et les adolescents atteints de déficiences intellectuelles, motrices ou auditives et en favorisant leur inclusion scolaire et leur autonomie.

**Public :** enfants, ados (0 à 20 ans)

**Conditions :** notification MDPH

96, Giratoire Alsace Lorraine,

**CHÂTEAU ARNOUX**  
**SAINT-AUBAN, 04160**

04 92 64 44 08





## CMPP

### CENTRE MÉDICO PSYCHO PÉDAGOGIQUE

*Sous forme de consultations ambulatoires, le CMPP de Manosque propose un suivi et un accompagnement pour les enfants et adolescents qui éprouvent des difficultés. Ils assurent une fonction d'accueil et d'écoute de soins auprès des enfants et leur famille.*

**Public :** enfants, ados (2 à 18 ans)

**Conditions :** sans

66, traverse Françoise Dolto,  
**MANOSQUE, 04100**

04 92 71 09 75

cmpp-manosque@  
ari.asso.fr



## APAJH ÉQUIPE MOBILE HANDICAP

### ASSOCIATION POUR ADULTES

### ET JEUNES HANDICAPÉS (APAJH 04)

*Prévenir et éviter les ruptures de parcours chez les enfants et adolescents en situation de double vulnérabilité lorsque les comportements posent des difficultés sur les différents lieux d'accueil, d'hébergement et/ou d'accompagnement éducatifs.*

**Public :** enfants, ados (3 à 18 ans)

**Conditions :** via les services de l'Aide Sociale à l'Enfance

## DÉPARTEMENT 04

04 92 64 48 19

contact@apajh04.fr



“ LA JEUNESSE A CELA DE BEAU  
QU'ELLE PEUT ADMIRER SANS  
COMPRENDRE ” Anatole France





## **HDJE - DIGNE-LES-BAINS** **HÔPITAL DE JOUR ENFANTS**

*Il accueille des enfants et leurs familles. Suite à la première consultation, un projet individualisé de prise en charge est proposé et un professionnel de l'équipe soignante est désigné et devient l'interlocuteur privilégié tout au long de la prise en charge.*

**Public :** enfants (0 à 18 ans)

**Conditions :** orientation CMPEA Digne

Rue de l'Ancienne Maternité,  
Site Romieu,

**DIGNE-LES-BAINS, 04000**

cdje.digne@ch-digne.fr

04 92 30 18 98



## **HDJE - MANOSQUE** **HÔPITAL DE JOUR ENFANTS**

*Il accueille des enfants et leurs familles. Suite à la première consultation, un projet individualisé de prise en charge est proposé et un professionnel de l'équipe soignante est désigné et devient l'interlocuteur privilégié tout au long de la prise en charge.*

**Public :** enfants (0 à 18 ans)

**Conditions :** Orientation CMPI Manosque (- 12 ans) et CMPA (+ 12 ans)

118, rue des Plantiers,

**MANOSQUE 04100**

cdje.manosque@ch-digne.fr

04 92 72 65 38



## **HÔPITAL DE JOUR** **CENTRE HOSPITALIER INTERCOMMUNAL**

*L'HDJ propose une prise en charge au travers de bilans et de suivis individuels ou de groupe, par un équipe pluridisciplinaire, des consultations pédiatrique, autour des troubles de la conduite alimentaire.*

**Public :** enfants (0 à 18 ans)

**Conditions :** sans

CH Intercommunal de Manosque, chemin A. Girard,

**MANOSQUE, 04100**

04 92 73 42 99

cs-pedia@ch-manosque.fr



## **UAPED** **UNITÉ D'ACCUEIL PÉDIATRIQUE** **POUR L'ENFANCE EN DANGER**

*Protection et prise en charge des mineurs victimes de violences, maltraitances et négligences. Cette unité offre un environnement sécurisant et adapté, regroupant les ressources nécessaires : médicale, psychologique, sociale et judiciaire.*

**Public :** enfants (0 à 18 ans)

**Conditions :** orientation par professionnel habilité

CH Intercommunal de Manosque, chemin A. Girard,

**MANOSQUE, 04100**

04 92 73 44 87

uaped@ch-manosque.fr





## CASA - DIGNE-LES-BAINS

### CENTRE D'ACCUEIL ET DE SOINS POUR ADOLESCENTS

Le CASA assure des prises en charge par demi-journées auprès d'adolescents en difficulté ayant des problèmes psychologiques ou psychiatriques. Le soin s'organise autour d'ateliers en groupe à médiations diverses, au travers d'entretiens individuels et d'un travail avec les familles.

**Public :** adolescents (12 à 18 ans)

**Conditions :** demande au CMPEA de Digne-Les-Bains

83, boulevard Victor Hugo,  
**DIGNE-LES-BAINS, 04000**  
04 92 30 14 72  
casa.digne@ch-digne.fr



## CASA- MANOSQUE

### CENTRE D'ACCUEIL ET DE SOINS POUR ADOLESCENTS

Le CASA assure des prises en charge par demi-journées auprès d'adolescents en difficulté ayant des problèmes psychologiques ou psychiatriques. Le soin s'organise autour d'ateliers en groupe à médiations diverses, au travers d'entretiens individuels et d'un travail avec les familles.

**Public :** adolescents (12 à 18 ans)

**Conditions :** demande au CMPEA de Digne-Les-Bains

30, rue Ampère  
Zone Industrielle St Joseph,  
**MANOSQUE, 04100**  
04 92 30 12 98 / 06 28 58 65 09  
casa.manosque@  
ch-digne.fr



## CMPA - MANOSQUE

### CENTRE MÉDICO PSYCHOLOGIQUE POUR ADOLESCENTS

Le CMPA est un lieu d'écoute, de prévention et de soins pour les adolescents qui éprouvent de la souffrance face à leurs difficultés. Il propose un accompagnement psycho éducatif par le biais d'entretiens individuels.

**Public :** adolescents (12 à 18 ans)

**Conditions :** joindre un courrier médical à votre demande

Rue de l'Eden, Le Manuesca,  
3<sup>e</sup> étage,  
**MANOSQUE, 04100**  
04 92 30 13 97  
secretariat.cmpa.manosque  
@ch-digne.fr



## CMPA - FORCALQUIER (ANTENNE)

### CENTRE MÉDICO PSYCHOLOGIQUE POUR ADOLESCENTS

Le CMPA est un lieu d'écoute, de prévention et de soins pour les adolescents qui éprouvent de la souffrance face à leurs difficultés. Il propose un accompagnement psycho éducatif par le biais d'entretiens individuels.

**Public :** adolescents (12 à 18 ans)

**Conditions :** joindre un courrier médical à votre demande

Centre Médico-Social,  
**FORCALQUIER, 04300**  
04 92 30 13 97  
secretariat.cmpa.manosque  
@ch-digne.fr





## ÉQUIPE MOBILE DE RÉHABILITATION

### EMR 04

A pour mission d'accompagner la réflexion, la construction et la mise en route de projets de vie quels qu'ils soient. L'équipe mobile pluridisciplinaire est là pour favoriser la réalisation des projets et donner les outils pour surmonter les possibles obstacles.

**Public :** adultes (16 à 60 ans)

**Conditions :** être accompagné dans son rétablissement

Centre Hospitalier  
Quartier Saint Christophe,  
**DÉPARTEMENTAL**  
**(basé à Digne-les-Bains)**

04 92 30 15 45  
soins.rehab@  
ch-digne.fr



## CJC - DIGNE-LES-BAINS

### CONSULTATIONS JEUNES CONSOMMATEURS (CSAPA)

Les CJC sont des consultations pour faire le point sur les conduites addictives, conseiller, soutenir et orienter. Des actions de sensibilisation et de prévention sont aussi menées par l'équipe.

**Public :** jeunes (de 12 à 25 ans) + proches, aidants familiaux

**Conditions :** orientation ou non

13, boulevard Victor Hugo,  
**DIGNE-LES-BAINS, 04000**

04 92 31 55 68 / 06 78 79 17 10  
cjc.digne@  
addictions-france.org



## CJC - MANOSQUE

### CONSULTATIONS JEUNES CONSOMMATEURS (CSAPA)

Les CJC sont des consultations pour faire le point sur les conduites addictives, conseiller, soutenir et orienter. Des actions de sensibilisation et de prévention sont aussi menées par l'équipe.

**Public :** jeunes (12 à 25 ans) et/ou proches, aidants familiaux

**Conditions :** orientation ou non

219, rue du Tribunal,  
**MANOSQUE, 04100**

04 92 74 62 91 / 07 88 52 58 77  
cjc.manosque@  
addictions-france.org



## ESSAIP

### ÉQUIPE DE SOINS SPÉCIALISÉE AUTOUR DES INTERACTIONS PRÉCOCES

Ce service spécifique a pour mission de prévenir, soutenir et accompagner les toutes premières relations parents/enfants lorsque celles-ci se révèlent problématiques. Cette équipe peut intervenir dès avant l'accouchement ou dans les premiers mois de la vie.

**Public :** parentalité (jusqu'au 4 ans de l'enfant)

**Conditions :** Sud 04 jusqu'au Mées

66, traverse Françoise Dolto,  
**MANOSQUE, 04100**

04 92 75 09 86  
essaip-manosque@ari.  
asso.fr





## PLATEFORME DE COORDINATION ET D'ORIENTATION (PCO)

### ASSOCIATION ARI

La PCO permet aux familles un accès à des soins et rééducations le plus tôt possible sans attendre d'avoir un diagnostic complet. Elle aide les familles dans le parcours de soins en garantissant une intervention précoce par des professionnels libéraux.

**Public :** enfants (0 à 6 ans)

**Conditions :** dossier à demander par mail

66, traverse Françoise Dolto,  
**MANOSQUE, 04100**

06 85 47 63 03

pco04@ari.asso.fr



## ÉCOLES

### ÉDUCATION NATIONALE

Chaque établissement scolaire bénéficie de la présence d'un personnel infirmier et d'un psychologue.

**Public :** enfants (6 à 11 ans)

**Conditions :** dossier à demander par mail

École de l'enfant

### DÉPARTEMENTAL

(selon secteur de l'établissement)



## COLLÈGES ET LYCÉES

### ÉDUCATION NATIONALE

Chaque établissement scolaire bénéficie de la présence d'un personnel infirmier, d'un psychologue, d'un personnel de service social et d'un référent santé mentale, formé pour repérer et orienter les élèves.

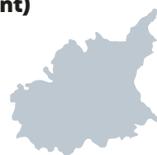
**Public :** ados (11 à 18 ans)

**Conditions :** dossier à demander par mail

Collège ou lycée de l'adolescent

### DÉPARTEMENTAL

(selon secteur de l'établissement)



## SERVICE PROTECTION JURIDIQUE DES MINEURS (PJM)

### ASSOCIATION UDAF

L'association UDAF a un service de protection juridique des mineurs, la gestion des mesures ad'hoc (tutelles mineurs).

**Public :** enfants, ados

**Conditions :** sans

19, boulevard Victor Hugo,

**DIGNE-LES-BAINS, 04000**

04 93 30 57 10





## ADSEA

### ASSOCIATION DÉPARTEMENTALE DE SAUVEGARDE DE L'ENFANT À L'ADULTE

L'association ADSEA a pour but de développer des actions et gérer des services au bénéfice des personnes en difficulté sociale ou éducative. Les services : - Service Éducatif en Milieu Ouvert (SEMO).

**Public :** jeunes (10 à 21 ans)

**Conditions :** sans

40, allée des Fontainiers,  
**DIGNE-LES-BAINS, 04000**  
09 83 06 86 35 / 06 85 55 74 19  
preventionspecialisee.  
digne@adsea04.fr



## MDA

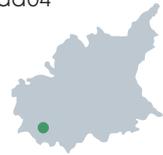
### MAISON DES ADOLESCENTS

La MDA propose un accueil, de l'écoute, de la prévention et de l'orientation vers les soins si nécessaire. C'est un service anonyme, confidentiel et gratuit.

**Public :** jeunes (de 11 à 25 ans) + parentalité

**Conditions :** sans

Rue de l'Eden, Centre Le  
Manuesca, 3<sup>e</sup> étage,  
**MANOSQUE, 04100**  
04 92 30 13 96  
secretariat.mda04  
@ch-digne.fr



## MDA (ANTENNE)

### MAISON DES ADOLESCENTS

La MDA propose un accueil, de l'écoute, de la prévention et de l'orientation vers les soins si nécessaire. C'est un service anonyme, confidentiel et gratuit.

**Public :** jeunes (de 11 à 25 ans) + parentalité

**Conditions :** sans

### SISTERON, 04200

04 92 30 13 96  
secretariat.mda04  
@ch-digne.fr



## MDA (ANTENNE)

### MAISON DES ADOLESCENTS

La MDA propose un accueil, de l'écoute, de la prévention et de l'orientation vers les soins si nécessaire. C'est un service anonyme, confidentiel et gratuit.

**Public :** jeunes (de 11 à 25 ans) + parentalité

**Conditions :** sans

### FORCALQUIER, 04300

04 92 30 13 96  
secretariat.mda04@  
ch-digne.fr





## MDA (ANTENNE)

### MAISON DES ADOLESCENTS

La MDA propose un accueil, de l'écoute, de la prévention et de l'orientation vers les soins si nécessaire. C'est un service anonyme, confidentiel et gratuit.

**Public :** jeunes (de 11 à 25 ans) + parentalité

**Conditions :** sans

### RIEZ, 04500

04 92 30 13 96

secretariat.mda04@ch-digne.fr



## MDA (ANTENNE)

### MAISON DES ADOLESCENTS

La MDA propose un accueil, de l'écoute, de la prévention et de l'orientation vers les soins si nécessaire. C'est un service anonyme, confidentiel et gratuit.

**Public :** jeunes (de 11 à 25 ans) + parentalité

**Conditions :** sans

### BANON, 04150

04 92 30 13 96

secretariat.mda04@ch-digne.fr



## POINT ACCUEIL ÉCOUTE JEUNES ET PARENTS (PAEJP)

### MAISON DES ADOLESCENTS

Le PAEJP propose un accueil, de l'écoute, de la prévention et de l'orientation vers les soins si nécessaire, avec un suivi à court terme. C'est un service anonyme, confidentiel et gratuit.

**Public :** jeunes (de 11 à 25 ans) + parentalité

**Conditions :** sans

### DIGNE-LES-BAINS, 04000

04 92 30 13 96

secretariat.mda04@ch-digne.fr



## POINT ACCUEIL ÉCOUTE JEUNES ET PARENTS (PAEJP)

### MAISON DES ADOLESCENTS

Le PAEJP propose un accueil, de l'écoute, de la prévention et de l'orientation vers les soins si nécessaire, avec un suivi à court terme. C'est un service anonyme, confidentiel et gratuit.

**Public :** jeunes (de 11 à 25 ans) + parentalité

**Conditions :** sans

### BARCELONNETTE, 04400

04 92 36 02 86

secretariat.mda04@ch-digne.fr





“ IL N'EST RIEN DANS CE MONDE  
QUI SOIT D'UN SEUL BLOC,  
TOUT Y EST MOSAÏQUE ” Honoré de Balzac





## ALLO ÉCOUTE ADO

### LIGNE D'ÉCOUTE

Écoute pour les adolescents et jeunes adultes de 10 à 25 ans par des psychologues. Service confidentiel et gratuit.

**Public :** jeunes (10 à 25 ans)

**Conditions :** sans

### NATIONAL

06 12 20 34 71

(lundi au vendredi 17h-20h, rappel possible)

[alloecouteado.org](http://alloecouteado.org)



## FIL SANTE JEUNES

### LIGNE D'ÉCOUTE

Écoute, information, orientation par des professionnels de santé pour toutes questions relatives au mal-être, au corps et à la santé.

**Public :** jeunes (12 à 25 ans)

**Conditions :** sans

### NATIONAL

0 800 235 236

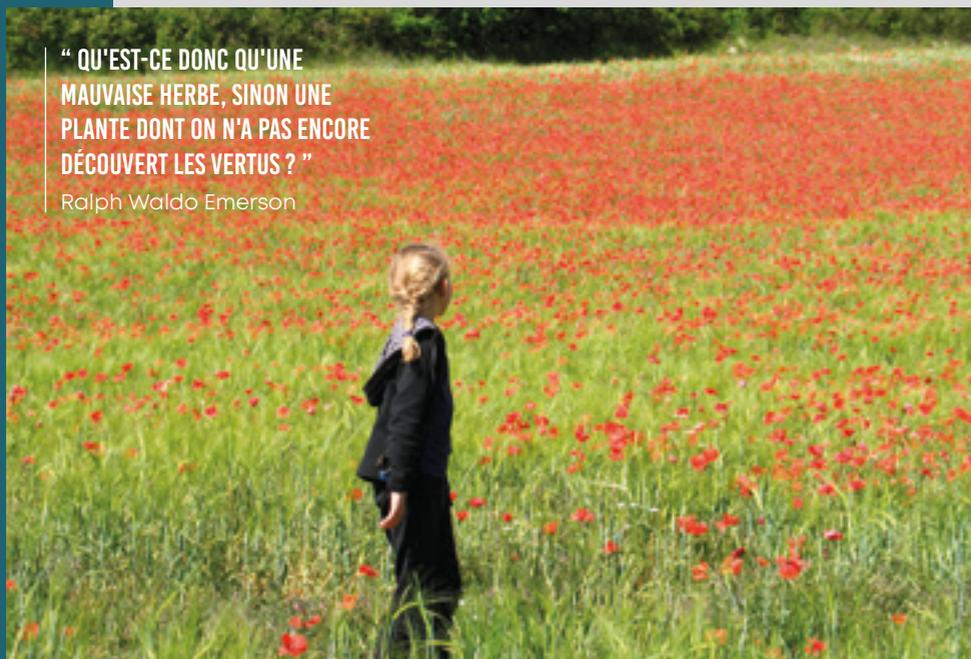
09h-23h (possibilité de chat)

[filsantejeunes.com](http://filsantejeunes.com)



“ QU'EST-CE DONC QU'UNE  
MAUVAISE HERBE, SINON UNE  
PLANTE DONT ON N'A PAS ENCORE  
DÉCOUVERT LES VERTUS ? ”

Ralph Waldo Emerson





## PHARE PARENTS ENFANTS

### LIGNE D'ÉCOUTE

Écoute pour les enfants et adolescents en souffrance ainsi que leurs parents, soutien aux parents endeuillés par suicide. Service anonyme et gratuit par des bénévoles formés, une psychologue et une thérapeute familiale.

**Public :** ados (moins de 18 ans) + parentalité

**Conditions :** sans

### NATIONAL

01 43 46 00 62

(lundi au vendredi 10h-17h)

cavaoupas@phare.org



## RESEAU D'ÉCOUTE D'APPUI ET D'ACCOMPAGNEMENT DES PARENTS

### ASSOCIATION UDAF

Le REAAP est un service destiné aux parents d'enfants de 0 à 18 ans. C'est un réseau qui permet de trouver des ressources et des structures proches de chez soi ainsi que des conseils et une mise en lien avec les acteurs locaux.

**Public :** parentalité

**Conditions :** sans

39, bd Victor Hugo, BP 75,

**DIGNE-LES-BAINS, 04000**

04 92 30 58 54



## FUNAMBULES FALRET

### ASSOCIATION

Les Funambules proposent des temps d'échange individuels aux parents souffrant de troubles psychiques et à ceux qui partagent la fonction éducative et aussi de la sensibilisation des professionnels et des institutions.

**Public :** parentalité, proches, professionnels de santé

**Conditions :** sans

### NATIONAL

01 84 79 74 60

lesfunambules@falret.org



## SERVICE DÉLEGUÉ AUX PRESTATIONS FAMILIALES

### ASSOCIATION APAJH 04

La MJAGBF est une mesure de protection de l'enfance et d'assistance éducative qui ne peut excéder deux ans et n'être renouvelée que par décision motivée. Le juge des enfants de Digne-Les Bains confie la gestion des prestations familiales à l'APAJH.

**Public :** parentalité, proches, professionnels

**Conditions :** sans

7 bis, avenue des Blâches  
Gombert,

**CHÂTEAU ARNOUX, 04160**

04 92 64 48 19

contact@apajh04.fr





## DISPOSITIF D'ACCOMPAGNEMENT MÉDICO-ÉDUCATIF (DAME)

### ASSOCIATION APAJH 04

Le dispositif se décline en une section d'éducation et d'enseignement spécialisés (SEES) ainsi qu'une section de première formation professionnelle (SIPFPro) dont l'objectif est la préparation à la vie d'adulte.

**Public :** enfants, ados, jeunes (3 à 20 ans)

**Conditions :** sans

7 bis, avenue des Blâches  
Gombert,

**CHÂTEAU ARNOUX, 04160**

04 92 64 48 19

contact@apajh04.fr



## DISPOSITIF INSTITUTIONNEL THÉRAPEUTIQUE ÉDUCATIF ET PÉDAGOGIQUE LE PARC (DITEP)

### ASSOCIATION APAJH 04

Ce dispositif a pour mission l'accueil des enfants, adolescents ou jeunes adultes qui présentent des difficultés psychologiques dont l'expression perturbe gravement la socialisation et l'accès aux apprentissages.

**Public :** enfants, ados, jeunes (5 à 20 ans)

**Conditions :** notification MDPH obligatoire

7 bis, avenue des Blâches  
Gombert,

**CHÂTEAU ARNOUX, 04160**

04 92 64 48 19

contact@apajh04.fr



## ÉTABLISSEMENT POUR ENFANT ET ADOLESCENTS POLYHANDICAPÉS (EEAP)

### ASSOCIATION APAJH 04

Internat hebdomadaire, semi-internat et internat complet, en fonction du souhait des familles et des besoins des enfants. C'est établissement de proximité permettant une démarche d'entrée progressive vers l'institution avec les partenaires.

**Public :** enfants, ados, jeunes (6 à 20 ans)

**Conditions :** notification MDPH

7 bis, avenue des Blâches  
Gombert,

**CHÂTEAU ARNOUX, 04160**

04 92 64 48 19

contact@apajh04.fr



## MISSION LOCALE CHÂTEAU-ARNOUX-SAINT-AUBAN (ANTENNE)

### MISSION LOCALE

La mission locale oeuvre pour l'insertion sociale et professionnelle, l'accueil, l'information, l'orientation et l'accompagnement des jeunes sortis du système de formation initiale.

**Public :** jeunes (16 à 25 ans)

**Conditions :** être descolarisé

15, rue Henri Merle,  
**CHÂTEAU-ARNOUX-  
SAINT-AUBAN, 04160**

04 92 80 70 40

chateau-arnoux@  
missionlocale04.org





## MISSION LOCALE CHÂTEAU ARNOUX (ANTENNE)

### MISSION LOCALE

La mission locale oeuvre pour l'insertion sociale et professionnelle, l'accueil, l'information, l'orientation et l'accompagnement des jeunes sortis du système de formation initiale.

**Public :** jeunes (16 à 25 ans)

**Conditions :** être descolarisé

33, bd du Temps Perdu,

**MANOSQUE, 04100**

04 92 72 75 60

manosque@

missionlocale04.org



## FONDS D'AIDE AUX JEUNES

### ASSOCIATION ADSEA

Le FAJE est un service qui s'adresse aux jeunes rencontrant des difficultés sociales et ou professionnelles. L'objectif est de réaliser une forme de contrat d'insertion sur demande initiale du jeune et sur des objectifs posés en commun entre le jeune et l'accompagnant.

**Public :** jeunes (18 à 25 ans)

**Conditions :** prescrit par un professionnel du médico-social

## DÉPARTEMENT 04

04 92 32 19 31 / 04 92 36 71 75

accompagnementsocial@

adsea04.fr



“ LA JEUNESSE EST UN SPORT  
QUE L'ON DOIT PRATIQUER TOUTE SA VIE ”

Henri Jeanson



# AIDANTS, PROCHES, AIDANTS FAMILIAUX

La section "Aidants, proches, aidants familiaux" du Guide de santé mentale des Alpes-de-Haute-Provence est pensée pour celles et ceux qui accompagnent un proche en souffrance psychique, car prendre soin d'un proche, c'est aussi s'autoriser à être soutenu, conseillé et entouré.



ÊTRE INFORMÉ / ORIENTÉ / ÉCOUTÉ / **P.123**



## FONDATION FALRET

### LIGNE D'ÉCOUTE

*Pour les enfants et les jeunes proches de personnes concernées par des troubles psychiques, jusqu'à 30 ans avec possibilité d'accompagnement en visioconférence.*

**Public :** enfants, ados (+ proches, professionnels)

**Conditions :** sans

### NATIONAL

01 84 79 74 60



## PLATEFORME JEF PSY

### ASSOCIATION JEUNE ENFANT FRATRIE

*JEFpsy est une plateforme dédiée aux jeunes qui grandissent auprès d'une personne en souffrance psychique. Elle a comme objectif de s'inscrire dans le parcours d'accompagnement du jeune, en lui proposant en amont, d'autres outils pour faire face à sa situation. Possibilité d'accompagnement en distentiel.*

**Public :** jeunes aidants (jusqu'à 30 ans)

**Conditions :** sans

### NATIONAL

01 84 79 74 60

<https://jefpsy.org>



## PLATEFORME LINKAIDANTS

### ASSOCIATION JADE

*LinkAidants est un lieu dématérialisé d'information, de discussion et de partage autour des problématiques auxquelles les jeunes adultes aidants, sont confrontés. Cet espace vise à sensibiliser et fédérer autour du sujet des jeunes adultes aidants.*

**Public :** jeunes aidants

**Conditions :** sans

### NATIONAL

<https://jeunes-aidants.com/linkaidants/>



## ASSOCIATION JADE

### LIGNE D'ÉCOUTE

*Écoute, information, conseil et soutien pour les mineurs et jeunes adultes qui apportent une aide significative régulière à un proche malade, en situation de handicap et/ou en perte d'autonomie.*

**Public :** jeunes adultes aidants (ados aidants)

**Conditions :** sans

### NATIONAL

07 67 29 67 39

[jeunes-aidants.com](https://jeunes-aidants.com)

Instagram : [jeunes.aidants.ensemble](https://www.instagram.com/jeunes.aidants.ensemble)





## AVEC NOS PROCHES

### LIGNE D'ÉCOUTE

Écoute pour les personnes s'occupant d'un proche fragilisé par la maladie, le handicap ou l'âge, et orientation assurées par des bénévoles formés, service anonyme et gratuit. Possibilité d'écoute par psychologue.

**Public :** aidants

**Conditions :** sans

### NATIONAL

01 84 72 94 72 (7j/7 8h-22h)  
avecnosproches.com



## ÉCOUTE FAMILLE UNAFAM

### LIGNE D'ÉCOUTE

Information, orientation et soutien psychologique pour les personnes confrontées au trouble psychique d'un proche, par des psychologues cliniciens, service anonyme et gratuit.

**Public :** aidants

**Conditions :** sans

### NATIONAL

01 42 63 03 03 (lundi au jeudi  
9h-13h et 14h-18h, vendredi  
9h-13h et 14h-17h)  
ecoute-famille@  
unafam.org



## SÉJOURS DE RÉPIT

### GÎTES ÉCOLOGIQUES HALTE AIR ET GO

Les hôtes de ce gîte proposent des séjours de répit pour les aidants avec des professionnels présents à leur arrivée afin d'établir un climat de confiance. Ils permettent aux aidants d'être rassurés quant à l'encadrement spécifique de leurs aidés. Au programme, activité commune en famille ou isolée avec l'aidé.

**Public :** proches aidants et aidés

**Conditions :** sans

Impasse du Rouquet,  
**MARCOUX, 04420**

06 58 26 06 53 / 06 60 12 83 11  
www.halteairetgo.com  
(onglet > Séjours "répit")



## MA BOUSSOLE AIDANTS

### ANNUAIRE DE SERVICES GÉOLOCALISÉS

Vous cherchez une aide à domicile pour votre parent âgé ? Un établissement spécialisé pour votre enfant handicapé ? Avec Ma Boussole Aidants trouvez des solutions partout en France.

**Public :** aidants

**Conditions :** sans

### NATIONAL

maboussoleaidants.fr





## ESPOIR'AIDANTS

### ASSOCIATION ESPOIR'04 HAUTE PROVENCE

*Espoir'aidants est une plateforme de répit pour les proches aidants qui propose de l'écoute, des solutions de répits pour les proches ainsi que des actions collectives et de coordination par le biais d'orientation, de ressources et de relai.*

**Public :** proches aidants

**Conditions :** avoir un proche en situation de handicap (reconnu par une notification MDPH)

260, avenue Blaise Pascal,  
**MANOSQUE, 04100**  
04 65 10 04 54  
espoiraidants@espoir04.fr



## PLATEFORME DES AIDANTS

### ASSOCIATION ESPOIR'04 HAUTE PROVENCE

*La plateforme rattachée à l'association Espoir'aidants accueille, oriente, organise des prestations de répit pour les proches aidants ainsi que des activités collectives.*

**Public :** proches, aidants familiaux

**Conditions :** sans

Maison de la santé  
La Vista 04 Sud,  
260, avenue Blaise Pascal,  
**MANOSQUE, 04100**  
04 65 10 04 54  
espoiraidants@  
espoir04.fr



## NOUVEAU SOUFFLE

### LIGNE D'ÉCOUTE

*Soutien pour les aidants reposant sur des techniques de psychologie positive et de gestion du stress, sous forme de séances individuelles par téléphone ou en visio, par des coachs ayant eux-mêmes vécu ce rôle. L'objectif est de favoriser la prise de recul et d'identifier les ressources. Service gratuit et confidentiel.*

**Public :** proches, aidants familiaux

**Conditions :** sans

### NATIONAL

<https://nouveausouffle-asso.com/inscription-aux-accompagnements-coaching-nouveau-souffle/>



## ASSOCIATION UNAFAM 04

### UNAFAM (Union Nationale des Amis et Familles des personnes malades et/ou handicapées psychiques)

*L'UNAFAM est une association qui accueille, soutient et informe les familles confrontées aux troubles psychiques de leurs proches. Elle se compose d'un réseau bénévole d'entraide et de défense des intérêts auprès des instances et institutions sanitaires.*

**Public :** proches, aidants familiaux

**Conditions :** sans

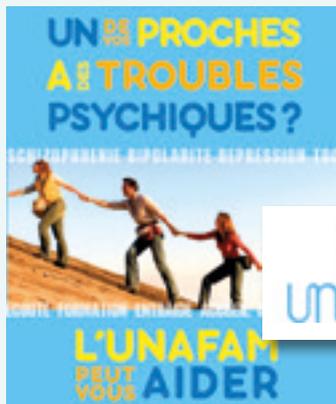
Maison de la famille  
Place Saint-Michel,  
**FORCALQUIER, 04300**  
07 67 18 66 88  
04@unafam.org





# L'UNAFAM

Union Nationale de Familles et Amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques



**Schizophrénies, troubles bipolaires, dépression, troubles anxieux... aujourd'hui 3 millions de personnes sont concernées par les troubles psychiques, des handicaps invisibles et non compensés, des maladies encore taboues et souvent incomprises du grand public.**



L'UNAFAM, association reconnue d'utilité publique, accompagne depuis 1963 l'entourage de ces personnes vivant avec des troubles psychiques. Accueillir, soutenir, former et se battre pour les

droits des personnes concernées et de leurs familles sont les missions auxquelles s'attellent sur tout le

territoire, les 1900 bénévoles formés avec l'aide de professionnels. Dans les Alpes-de-Haute-Provence, l'association compte une centaine d'adhérents et une vingtaine de bénévoles qui se mobilisent pour proposer accompagnement et soutien aux familles, pour briser l'isolement et permettre de retrouver la force d'avancer. L'UNAFAM 04 compte des points d'accueil, à Sisteron/Château-Arnoux, Manosque et Digne-les-Bains. ●

**“ ACCOMPAGNEMENT  
ET SOUTIEN AUX FAMILLES,  
POUR BRISER L'ISOLEMENT  
ET PERMETTRE DE RETROUVER  
LA FORCE D'AVANCER ”**

## TÉMOIGNAGE

**LAURENCE, MARIE ET MICHEL**

*Membres du groupe de parole et adhérents de l'UNAFAM 04 à Digne-les-Bains*

« Déjà, on n'est pas obligé d'être adhérent pour entrer dans un groupe de parole, il faut juste avoir pris contact avec l'UNAFAM et participé à un entretien d'accueil avec deux membres de l'association formés pour cela. L'adhésion à l'UNAFAM se fait plus tard, après quelques séances, lorsque le nouvel arrivant décide de pérenniser sa participation au groupe de parole.

Dans les groupes de paroles à l'UNAFAM, les personnes présentes écoutent tour à tour le témoignage de chacune de façon très forte et très profonde. Le fait que toutes soient touchées par des expériences analogues et sont pareillement démunies facilite l'écoute, favorise l'empathie et la



“ L'ÉCOUTE DE NOS PROCHES EST FAVORISÉE ET NOUS PARVENONS À MIEUX LES ACCUEILLIR TELS QU'ILS SONT ”

bienveillance mutuelles. Un point important à signaler est que les séances du groupe de parole sont toutes animées par un ou une psychologue qui apporte l'éclairage de son expérience professionnelle et veille à ce que chacun s'exprime à son tour.

Les groupes de parole créent des liens, sensibilisent le regard sur nos proches, apprennent à être plus attentif et à ne pas juger. Ils permettent également de s'armer, de s'outiller pour fonctionner en autonomie. Ils apportent aussi un certain recul, une déculpabilisation par rapport à nos comportements en tant que proches aidants. Nous devenons bienveillants vis-à-vis de nos propres réactions. L'écoute de nos proches est favorisée et nous parvenons à mieux les accueillir tels qu'ils sont.

Il est important aussi de noter qu'il n'y a pas de dépendance au groupe de parole. Nous trois, nous avons créé des liens en dehors, nous nous soutenons par ailleurs. Nous y trouvons un sentiment d'apaisement car nous trouvons la distance plus juste avec notre proche, nous acceptons qu'il prenne son autonomie à sa façon. Nous pouvons envisager et mettre en œuvre des solutions que l'on imaginait impossibles.

L'UNAFAM nous soutient également au niveau des aides sociales, pour communiquer avec la MDPH, les assistantes sociales ou ISATIS par exemple. Et aussi au niveau de l'administratif et du médical.

De plus, des journées d'information, par exemple sur les troubles psychiques, sur les troubles bipolaires ou sur la schizophrénie, sont organisées chaque année par l'UNAFAM 04, de même que certains ateliers pour apprendre à mieux découvrir nos réactions et adapter nos comportements aux situations de troubles psychiques. Ces activités sont prises en charge par l'association, les journées d'information sont ouvertes à tous. » ●



## SERVICE SOCIAL

### UNAFAM 04

Le service social permet de recevoir des informations sur-mesure adaptées à la situation que vous et votre proche vivez au quotidien avec des assistantes sociale spécialisées.

**Public :** proches, aidants familiaux

**Conditions :** sur rendez-vous

## NATIONAL

01 53 06 11 43



## PERMANENCES JURIDIQUES ET PSYCHIATRE

### UNAFAM 04

Permet d'obtenir des éclaircissements sur les aspects juridiques spécifiques à la prise en charge de votre proche avec un avocat. Afin de mieux connaître et aborder la maladie de leur proche, les adhérents peuvent être écoutés et aidés par un psychiatre.

**Public :** proches, aidants familiaux

**Conditions :** sur rendez-vous et réservé aux adhérents

## NATIONAL

01 53 06 11 43



## INFORMATION ET SOUTIEN AUX TUTEURS FAMILIAUX

### ASSOCIATION UDAF

L'ISTF est un service de d'information et d'accompagnement pour les tuteurs familiaux mandatés pour exercer une mesure de protection.

**Public :** proches, aidants familiaux

**Conditions :** sans

39, bd Victor Hugo, BP 75,  
**DIGNE-LES-BAINS, 04000**  
04 92 30 57 10  
istf@udaf04.fr



## PÔLE DE PRÉVENTION

### PROVENCE SANTÉS COORDINATION

Le pôle propose des actions de prévention autour des aidants avec des ateliers de soutien et d'échange, des ateliers pour l'arrêt ou la diminution du tabac, de l'éducation à la santé, du sport adapté...

**Public :** proches, aidants familiaux

**Conditions :** sans

**DÉPARTEMENTS 04, 13** (hors  
Marseille, La Ciotat, Aubagne)  
**CANTON DE PERTUIS**

04 42 642 642 (du lundi au  
vendredi 8h-18h)  
prevention@  
groupement  
-psc.fr





“ IL Y A DU PLAISIR  
À RENCONTRER LES YEUX  
DE CELUI À QUI  
L'ON VIENT DE DONNER ”

Jean de La Bruyère

ÊTRE INFORMÉ / ORIENTÉ / ÉCOUTÉ

**AIDANTS, PROCHES, AIDANTS FAMILIAUX**

# LE PROGRAMME BREF

## Programme de psychoéducation

**Ce programme court a deux objectifs principaux : répondre aux questions prioritaires de l'entourage de personnes vivant avec des troubles psychiques et leur faire connaître les ressources disponibles pour les soutenir. Ce programme est soutenu par le Ministère de la Santé et de la Prévention et a été retenu pour être déployé partout en France.**

**LES PRÉREQUIS :** BREF s'adresse à l'entourage (famille ou amis) de personnes ayant déjà eu recours à des soins psychiatriques. BREF est accessible sur demande spontanée de l'entourage, sans condition de diagnostic (même s'il s'agit du premier épisode ou si le diagnostic n'est pas connu) ou de durée d'évolution des troubles chez le proche. Il est totalement gratuit.

**LES OBJECTIFS :** Le programme est conçu pour être accessible à tout membre de l'entourage des personnes avec un trouble psychique, le plus tôt possible. Il vise à :

- Apporter les informations prioritaires pour la famille ou l'entourage
- Dédramatiser la situation
- Déculpabiliser les aidants
- Développer l'alliance thérapeutique
- Motiver les participants à se faire aider et à s'informer sur les dispositifs d'aide
- Soutenir les aidants dans leur parcours d'aidants « aidés » en les encourageant à se mettre en lien avec l'UNAFAM.

**“ BREF OFFRE  
UN ESPACE DE PAROLE  
ET D'ÉCOUTE LIBRE,  
BIENVEILLANT  
ET SANS JUGEMENT ”**

**LE DÉROULEMENT DU PROGRAMME :** BREF est un programme unifamilial, le ou les membres de l'entourage (famille ou amis) sont reçus individuellement par deux professionnels de santé. BREF offre un espace de parole et d'écoute libre, bienveillant et sans jugement. BREF respecte le secret médical, il est accessible à l'entourage sans que l'avis du proche concerné soit requis.

Après une première séance d'accueil permettant d'identifier les questions et problématiques prioritaires de l'entourage accueilli, la deuxième séance est consacrée aux questions relatives à l'accompagnement du proche et à l'organisation du système de santé. La troisième séance se focalise sur l'impact de la situation sur l'entourage lui-même, sur l'importance d'être accompagné et de connaître les aides existantes. La troisième séance se déroule en présence des professionnels de santé et d'un bénévole de l'UNAFAM 04. Certains établissements proposent de rencontrer un ou plusieurs bénévoles UNAFAM au cours d'une 4ème séances réunissant plusieurs familles. BREF est organisé en trois séances d'1h environ réparties sur 3 à 6 semaines. ●



## PROGRAMME POUR LES FAMILLES

dont le proche vit avec un trouble psychique

AVEC OU SANS  
DIAGNOSTIC



### D'INFOS :

Téléchargez l'application **e-bref**



*Vous êtes à la recherche d'informations ?  
Vous ne comprenez pas ce qu'il se passe ?  
Vous vous sentez seul-e, démun-i-e ?*

## Participez à notre programme

court, gratuit et individualisé :

# BREF



Programme de Psychoéducation



- 1** famille est reçue, en l'absence de son proche, par
- 2** professionnels de santé pour
- 3** rendez-vous d'une heure
- +** la présence d'un bénévole associatif à la dernière séance



CONTACTEZ NOUS :

04.92.30.15.45



# PROFESSIONNELS DE SANTÉ

La section "Professionnels de santé" du Guide de santé mentale des Alpes-de-Haute-Provence s'adresse aux soignants, médecins, paramédicaux et intervenants de première ligne. Elle propose des ressources pour être informé, orienté et soutenu face aux situations de souffrance psychique, afin de mieux accompagner les personnes tout en prenant soin de leur propre posture professionnelle.



ÊTRE INFORMÉ / ORIENTÉ / ÉCOUTÉ / **P.133**



## SOINS AUX PROFESSIONNELS DE SANTÉ (SPS)

### ASSOCIATION

L'association SPS a pour origine le rassemblement d'un groupe d'experts souhaitant partager et défendre la santé des professionnels de la santé. Elle vient psychologiquement en aide aux étudiants et professionnels de la santé en souffrance au travail et qui agit en prévention pour le mieux-être.

**Public :** professionnels de santé

**Conditions :** sans

### NATIONAL

09 83 05 79 24



## SOINS AUX PROFESSIONNELS DE SANTÉ (SPS)

### LIGNE D'ÉCOUTE

Écoute pour les professionnels de santé en souffrance au travail ou en épuisement professionnel par des psychologues de la société Pros Consulte. Service anonyme, gratuit pour les 5 premiers appels et pour les 2 premières consultations avec des psychologues du réseau SPS (payant pour les consultations suivantes).

**Public :** professionnels de santé

**Conditions :** sans

### NATIONAL

Ligne d'écoute : 0 805 23 23 36 (7j/7 et 24h/24) ou via l'Appli Asso SPS à télécharger sur : [www.asso-sps.fr](http://www.asso-sps.fr)  
Asso SPS :  
09 83 05 79 24



“ ET SI NOUS GARDIONS DU TEMPS  
POUR NE RIEN FAIRE, POUR CONTEMPLER,  
POUR RESPIRER ? ” Christophe André





“ LE CŒUR FAIT TOUT, LE RESTE EST INUTILE ”

Jean de La Fontaine





## MÉDECINS ORGANISATION TRAVAIL SANTÉ (MOTS)

### LIGNE D'ÉCOUTE

Écoute, soutien et orientation au cas par cas par et pour les médecins, ainsi que les étudiants en médecine et les autres soignants, notamment en cas d'épuisement professionnel ou personnel, service confidentiel et gratuit

**Public :** professionnels de santé

**Conditions :** sans

### NATIONAL

06 08 28 25 89 (7j/7 et 24h/24)



## MISSION LOCALE DES ALPES-DE-HAUTE-PROVENCE

### MISSION LOCALE SIÈGE

La mission locale exerce une mission de service public de proximité avec un objectif essentiel : accompagner les jeunes âgés de 16 à 25 ans dans leurs parcours d'insertion professionnelle et sociale.

**Public :** professionnels de santé

**Conditions :** sans

15, rue Henri Merle,  
**CHÂTEAU-ARNOUX-  
SAINT-AUBAN, 04160**

04 92 33 21 10

siege@missionlocale04.org



## DISPOSITIF ASMA ASSOCIATION SUICIDE ET MAL-ÊTRE DE L'ADOLESCENT

ASMA est un dispositif pour la prévention du suicide et du mal-être adolescent. Il prend en charge les adolescents après une tentative de suicide pour prévenir le risque de réitération et soutient les professionnels de santé pour assurer un suivi efficace.

**Public :** professionnels de santé

**Conditions :** orientation par professionnel habilité

### RÉGIONAL

04 91 76 70 40

equipe@asma.care



## DISPOSITIF VIGILANS ASSITANCE PUBLIQUE - HÔPITAUX MARSEILLE

Son objectif est de réduire le risque de réitération suicidaire en maintenant le contact avec les personnes ayant fait une tentative de suicide (moins de 30 jours).

**Public :** professionnels de santé

**Conditions :** orientation par professionnel habilité

### RÉGIONAL

04 13 42 92 10

vigilanspaca@ap-hm.fr





## APAJH 04

### ASSOCIATION POUR ADULTES ET JEUNES HANDICAPÉS

Association militante qui agit pour l'inclusion et l'autodétermination. Animée par une collectivité de citoyens bénévoles, elle oeuvre dans l'intérêt de personnes en situation de handicap et de vulnérabilité et de leurs familles. L'APAJH accompagne des personnes de tous âges, tous types et toutes situations de handicap.

**Public :** professionnels de santé

**Conditions :** sans

7 bis, avenue des Blâches  
Gombert ,

**CHÂTEAU-ARNOUX, 04160**

04 92 64 48 19

contact@apajh04.fr



## PTSM

### PROJET TERRITORIAL EN SANTÉ MENTALE

Le PTSM, piloté par l'ARS et coordonné par le CoDES 04, vise à améliorer les parcours en santé mentale sur le département. Il est basé sur une approche territoriale et participative, à travers l'avancé de projets prioritaires en santé mentale.

**Public :** professionnels de santé

**Conditions :** sans

## DÉPARTEMENT 04

CoDES, 42, bd Victor Hugo,

04000 Digne-les-Bains

07 70 00 29 20

acpromonet@codes04.org



## DISPOSITIF D'APPUI À LA COORDINATION (DAC)

### PROVENCE SANTÉ COORDINATION

Le DAC remplit des missions d'information, d'orientation et de coordination des parcours complexes. Il propose un appui aux parcours de santé individuels complexes vers les professionnels, les dispositifs et services de proximité. Aussi des missions d'animations territoriales visant à améliorer les parcours de santé.

**Public :** professionnels de santé

**Conditions :** sans

**DÉPARTEMENTS 04, 13** (hors  
Marseille, La Ciotat, Aubagne)

### CANTON DE PERTUIS

04 42 642 642 (du lundi au  
vendredi de 8h à 18h)

coordination@  
groupement

-psc.fr



“ CHAQUE ARBRE A SA PERSONNALITÉ,  
CHAQUE BESTIOLE SON RÔLE,  
CHAQUE VOIX SA PLACE DANS LA SYMPHONIE ”

Paul Claudel



## LES FILS D'ARIANE (ANTENNE 04)

### ASSOCIATION

L'association "Les Fils d'Ariane" œuvre pour l'insertion sociale et professionnelle de toutes les personnes en situation difficile à travers la collecte, le tri, le recyclage et la valorisation des textiles. Elle gère également un magasin vente de vêtements d'occasion à Digne-les-Bains.

**Public :** professionnels de santé

**Conditions :** sans

04 92 56 20 84

contact@lesfilsdarianne.fr



## ASSOCIATION UDAF

### ASSOCIATION UNION DÉPARTEMENTALE DES ASSOCIATIONS FAMILIALES

L'UDAF représente officiellement l'ensemble des familles du 04, adhérentes ou non à une association familiale, en sa qualité de mandataire judiciaire. Elle a pour missions de donner avis aux pouvoirs publics, agir en justice et gérer des services d'intérêt familial.

**Public :** professionnels de santé

**Conditions :** sans

39, bd Victor Hugo, BP 75,

**DIGNE LES BAINS, 04000**

04 92 30 57 10

institution@udaf04.fr /

pjm@udaf04.fr



## ASSOCIATION UDAF

### ASSOCIATION UNION DÉPARTEMENTALE DES ASSOCIATIONS FAMILIALES (ANTENNE)

L'UDAF représente officiellement l'ensemble des familles du 04, adhérentes ou non à une association familiale, en sa qualité de mandataire judiciaire. Elle a pour missions de donner avis aux pouvoirs publics, agir en justice et gérer des services d'intérêt familial.

**Public :** professionnels de santé

**Conditions :** sans

**MANOSQUE, 04100**

04 92 30 57 10

institution@udaf04.fr



## ÉQUIPE MOBILE D'APPUI À LA SCOLARITÉ

### ASSOCIATION EMAS

L'équipe EMAS permet de déployer une réponse médico-sociale aux professionnels de l'éducation. Les professionnels de cette équipe se rendent disponibles pour des rencontres de sensibilisation, d'information, de formation auprès des professionnels de l'éducation pour soutenir la scolarisation et les apprentissages.

**Public :** professionnels de santé

**Conditions :** sans

7 bis, avenue des Blâches  
Gombert ,

**CHÂTEAU-ARNOUX, 04160**

04 92 64 48 19

contact@apajh04.fr





## FORMATION AUX PROFESSIONNELS

### ASSOCIATION ÉMERGENCE PACA

Destinées à toutes les typologie de handicap, Emergence PACA propose de la formation pour le développement personnel et professionnel.

**Public :** professionnels de santé

**Conditions :** sans

### DÉPARTEMENT 04

04 92 71 08 86  
emergencespaca@gmail.com



## CODES 04

### COMITÉ DÉPARTEMENTAL D'ÉDUCATION POUR LA SANTÉ 04

Le CoDES 04 est un centre de ressource engagé dans le développement de la promotion et l'éducation pour la santé de tous. Il met en œuvre des actions de terrain et en co-construisant avec les acteurs locaux, pour une approche globale et pérenne de la santé.

**Public :** professionnels de santé (tous professionnel)

**Conditions :** sans

### DÉPARTEMENT 04

04 92 32 61 69  
contact@codes04.org



## ARI ASSO

### ASSOCIATION RÉGIONALE POUR L'INTÉGRATION

ARI ASSO vise à tout mettre en oeuvre pour promouvoir et faciliter le soutien à l'intégration des personnes en situation de handicap ou en difficulté. Elle s'organise autour du principe de soutien à l'intégration sociale, scolaire, culturelle et professionnelle avec la dimension sanitaire.

**Public :** professionnels de santé (tous professionnel)

**Conditions :** sans

### ALPES-DE-HAUTE-PROVENCE, BOUCHES-DU-RHÔNE, VAUCLUSE

04 91 13 40 31



## UNAPEI

### UNION NATIONALE DES ADULTES PARENTS D'ENFANTS INADAPTÉS

Accueil, accompagnement, aide et prise en charge des personnes en situation de handicap et de leur famille. Par ailleurs, elle gère des structures comme les SESSAD, IME, ESAT, entreprises adaptées, foyers d'hébergements, foyers occupationnels...

**Public :** professionnels de santé

**Conditions :** sans

### CHÂTEAU-ARNOUX-SAINT-AUBAN, 04160

04 92 64 96 04  
contact04@unapei-ap.fr





“ FAIS LE BIEN  
ET JETTE LE  
DANS UNE RIVIÈRE ;  
UN JOUR,  
IL TE SERA RENDU  
DANS LE DÉSERT ”

Djalâl Al-Dîn Rûmi



# LE CoDES 04

## Comité Départemental d'Éducation pour la Santé

**Le CoDES des Alpes-de-Haute-Provence est une association engagée dans le développement de la promotion et de l'éducation pour la santé sur son territoire. En s'appuyant sur les principes de la Charte d'Ottawa et sur une approche systémique, il facilite l'émergence d'actions et de politiques publiques favorisant la santé de tous.**



Grâce à son expertise en accompagnement, en sensibilisation et en ingénierie de projets, le CoDES 04 œuvre aux côtés des institutions, des élus, des professionnels et des publics cibles pour structurer des stratégies durables en santé publique. Il contribue ainsi à renforcer les compétences individuelles et collectives et à favoriser l'innovation dans les pratiques et les dispositifs de prévention et de promotion de la santé.

En mettant en œuvre des actions de terrain et en favorisant la co-construction avec les acteurs locaux, le CoDES 04 agit pour une approche globale et pérenne de la santé dans le département.

### ARCHITECTE DES ENJEUX DE SANTÉ PUBLIQUE

*Analyse des besoins, plaidoyer et accompagnement des politiques publiques*

### FACILITATEUR DE PROJETS

*Coordination des actions de promotion de la santé et appui méthodologique aux acteurs du territoire*

### CENTRE DE RESSOURCES

*Mise à disposition de formations, d'outils et de documentation pour les professionnels*

### MOTEUR D'INNOVATION

*Développement d'études, de recherches et de projets expérimentaux pour adapter et faire évoluer les interventions en santé*

CoDES 04

Les compétences psychosociales (CPS) font partie des compétences de vie qui permettent de faire face efficacement aux situations et problèmes du quotidien.

Elles peuvent donc contribuer à favoriser le bien-être mental, physique et social, la réussite éducative, l'insertion professionnelle, et à prévenir des comportements défavorables à la santé.

**“ FAVORISER LE BIEN-ÊTRE MENTAL, PHYSIQUE ET SOCIAL, LA RÉUSSITE ÉDUCATIVE, L'INSERTION PROFESSIONNELLE ”**



Dans le prolongement de la classification de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) et sur la base des connaissances actuelles, il est possible de distinguer

**9 compétences générales, réparties en 3 catégories :**



Ces compétences peuvent être développées et renforcées tout au long de la vie, notamment dans le cadre de certains programmes. Au CoDES 04, nous proposons deux d'entre eux :

➤ **Le Programme de Développement Affectif et Social (ProDAS) :**

il s'agit d'un programme précoce de prévention et de promotion de la santé mentale qui vise à favoriser le bien-être et le vivre-ensemble en développant les compétences psychosociales des enfants et des adolescent-e-s ;

➤ **Le Programme de Soutien aux Familles et à la Parentalité (PSFP) :**

pragmatique et expérientiel, PSFP permet aux parents de tester concrètement des pratiques parentales reconnues, pour les ajouter ou les substituer à celles qu'ils utilisent déjà. S'il donne à réfléchir et aide à prendre du recul, il offre aussi aux parents de nombreux outils concrets, réalistes et faciles à mettre en place. Son originalité est de s'adresser aux familles entières, parents et enfants, via des ateliers où sont abordés les mêmes thèmes, d'abord séparément, puis ensemble. Ces thèmes répondent à la majorité des soucis parentaux réguliers : comment vivre en bonne harmonie, comment gérer les colères, comment régler les conflits, comment poser son autorité dans le calme... et aussi comment permettre aux enfants d'utiliser les écrans sans être accro. Cette approche complémentaire renforce l'impact du programme et la cohésion familiale. ■

**TÉMOIGNAGE**

**VIRGINIE PAGANI** - Directrice du CoDES 04



**D'INFOS :**

[www.codes04.org](http://www.codes04.org)

« L'objectif pour le CoDES 04, c'est que l'on va accompagner les acteurs à mettre en place des programmes de développement des CPS pour leur public. Ils visent à développer les CPS chez les personnes. Plus on les développe tôt, mieux c'est ! Dans l'idée, c'est aider à construire une bonne santé mentale. Nos programmes sont à destination des enfants à partir de trois ans. On accompagne également les parents. D'autres programmes visent à mobiliser ces CPS par exemple pour la prévention (éducation sexuelle, addictions..) Ces programmes interviennent en deuxième intention, lorsque les CPS ont été développées en amont.

Notre accompagnement va de la co-construction, co-élaboration, co-animation des séances des programmes adaptés aux acteurs, en passant par la formation de ces acteurs aux CPS, jusqu'à leur autonomisation. » ●



# PSSM FRANCE

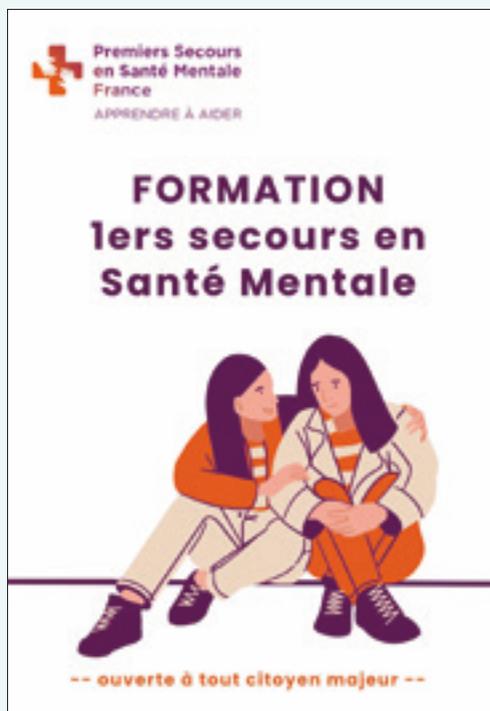
## Apprendre à aider

Le programme de Premiers Secours en Santé Mentale a été créé à l'origine dans le but d'élargir le principe de formation aux premiers secours afin d'intégrer les troubles psychiques, et ce, pour aider la population à fournir un soutien initial mieux adapté à une personne développant un trouble psychique existant ou en état de crise.



### LE SECOURISME EN SANTÉ MENTALE

Le programme de Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM) permet de former des secouristes capables de mieux repérer les troubles en santé mentale, d'adopter un comportement adapté, d'informer sur les ressources disponibles, d'encourager à aller vers les professionnels adéquats et, en cas de crise, d'agir pour relayer au service le plus adapté.



Il s'inspire de la formation aux premiers secours physiques, mais intègre une logique d'urgence différente : un secouriste en santé mentale doit souvent intervenir à plusieurs reprises pour écouter, rassurer et accompagner la personne concernée vers le soin.

Dans un contexte sociétal de minimisation et de stigmatisation des troubles psychiques, se former aux premiers secours en santé mentale s'inscrit dans une démarche citoyenne. Nous pouvons tous agir à notre niveau !

**“ UN SECOURISTE EN SANTÉ MENTALE DOIT SOUVENT INTERVENIR À PLUSIEURS REPRISES POUR ÉCOUTER, RASSURER ET ACCOMPAGNER LA PERSONNE CONCERNÉE VERS LE SOIN ”**



## UNE FORMATION OUVERTE À TOUS

La santé mentale concerne l'ensemble du grand public, puisque les troubles psychiques sont les pathologies les plus répandues : selon l'Organisation mondiale de la santé, un être humain sur quatre souffrira au cours de sa vie soit d'un épisode pathologique, soit d'un trouble persistant. C'est pourquoi la formation aux premiers secours en santé mentale s'adresse à tous.

Cette formation développe une méthode pour apprendre à aider, à laquelle plus de 8 millions de personnes se sont déjà formées dans le monde. En France, le programme a été lancé en 2019 et il ne cesse depuis de se déployer.



**“ UNE MÉTHODE POUR APPRENDRE À AIDER, À LAQUELLE PLUS DE 8 MILLIONS DE PERSONNES SE SONT DÉJÀ FORMÉES DANS LE MONDE ”**

L'objectif de l'association aujourd'hui est de mettre en place de nouvelles formations, de mieux en évaluer l'impact, mais aussi et surtout de pouvoir compter sur un nombre toujours plus grand de secouristes formés. ●



**D'INFOS :**

<http://pssmfrance.fr>

### LA FORMATION DE SECOURISTE EN SANTÉ MENTALE

Il s'agit d'une formation citoyenne, qui ne nécessite aucun prérequis et que vous pouvez suivre de manière individuelle ou au sein de votre entreprise.

Nous proposons 2 modules :

- **PSSM Standard** : pour des adultes qui souhaitent aider d'autres adultes) ;
- **PSSM Jeunes** : pour des adultes qui vivent et/ou travaillent avec des jeunes de 11 à 25 ans).

**Un module PSSM Ados** (à destination des collégiens et lycéens) et **un module de recyclage** seront bientôt proposés.

Toutes ces formations sont dispensées uniquement par nos formateurs accrédités. Prix recommandé : 250 € (manuel inclus).



### LA FORMATION DE FORMATEURS

Cette formation est proposée uniquement par PSSM France et facturée 1500 €.

Il convient d'être déjà secouriste et de réussir les examens préalables pour pouvoir s'inscrire. En 2025, toutes les sessions de formations de formateurs auront lieu au siège de PSSM Formation (Lyon).



# OUVERTURE(S)

Propositions pour mieux répondre aux besoins  
de santé mentale  
dans les Alpes-de-Haute-Provence



### ÉCHANGES ET RÉFLEXIONS

La richesse, la diversité et le nombre d'initiatives et d'acteurs recensés dans ce guide témoignent de nouveau de l'extraordinaire dynamisme des Alpes de Haute-Provence en matière de santé mentale.

La réalisation de cet ouvrage a également été l'opportunité de très nombreuses rencontres et échanges entre les acteurs — personnes concernées, proches aidants, professionnels de santé, du médico-social, de la prévention, institutionnels, associations et élus, ainsi que l'organisation par ESPER-PRO d'ateliers de réflexion dédiés.

Ces échanges, riches et sincères, ont permis de mieux comprendre les réalités vécues sur le terrain et de faire émerger des pistes d'amélioration pour l'accompagnement des personnes vivant avec des troubles psychiques et de leurs proches et plus largement pour soutenir la santé mentale de toutes et tous.

**“ CES ÉCHANGES ,  
RICHES ET SINCÈRES,  
ONT PERMIS DE  
MIEUX COMPRENDRE  
LES RÉALITÉS VÉCUES  
SUR LE TERRAIN ”**



**“ Faire émerger des pistes d'amélioration pour  
l'accompagnement des personnes ”**

## AMÉLIORATIONS

Il ressort ainsi de ces réflexions et de ces travaux qui font également écho à ceux engagés dans le cadre de la préparation du prochain Projet Territorial de Santé Mentale (PTSM II), les grandes lignes directrices suivantes pour renforcer et améliorer la réponse locale aux enjeux de santé mentale :

> **Lutter contre l'isolement des personnes concernées et renforcer la politique de l'inclusion** notamment en mobilisant davantage les acteurs de l'emploi et du logement ;

> **Rendre l'accès aux soins en santé mentale plus accessible et équitable**, notamment aux publics les plus vulnérables, personnes âgées ou en précarité ainsi que pour les jeunes avec la création d'une filière complète en pédopsychiatrie et le renforcement des dispositifs dédiés (MDA) ;

> **Soutenir les professionnels et les proches aidants** souvent confrontés à un épuisement invisible ;

> **Favoriser une meilleure coordination entre les acteurs**, notamment en s'appuyant sur le PTSM et les Conseils Locaux en Santé Mentale (CLSM) ;

> **Renforcer l'existant et soutenir les réseaux de proximité** notamment via le réseau des Centres Médicaux Psychologiques (CMP) et les équipes mobiles mais aussi en mobilisant l'ensemble du réseau communautaire afin d'anticiper au mieux les crises et de renforcer la réhabilitation et l'inclusion des personnes rencontrant des troubles psychiques ;

> **Moderniser et réinventer les pratiques**, notamment en renforçant le rôle des métiers au-delà des métiers traditionnels du soin, notamment en intégrant plus largement les Infirmiers en Pratique Avancée (IPA), les Médiateurs de Santé Pairs et les éducateurs ;

> **Changer les regards sur les troubles psychiques**, pour soi et pour les autres, **et soutenir une culture du prendre soin mutuel** notamment en déployant largement les formations de premiers secours en santé mentale (PSSM) ;

> **Renforcer la politique de prévention en santé mentale** (au-delà de la gestion de la crise) **et de promotion du bien être en santé mentale** tout particulièrement par le déploiement de programmes probants de développement des compétences psycho-sociales, au plus tôt dans la vie mais aussi pour tous publics.

“ INTÉGRER PLUS  
LARGEMENT LES  
INFIRMIERS EN  
PRATIQUE AVANCÉE  
(IPA), LES MÉDIATEURS  
DE SANTÉ PAIRS  
ET LES ÉDUCATEURS ”

## PROPOSITIONS CONCRÈTES

À partir de ces constats, et fort de son expérience du terrain, ESPER PRO souhaite également suggérer un certain nombre de propositions complémentaires concrètes, humaines et ancrées dans la réalité du territoire à destination de l'ensemble des acteurs de la santé mentale :

### 1 - FAVORISER LE DÉVELOPPEMENT D'UN TIERS LIEU OU LIEU DE VIE : LA "MAISON DE LA SANTÉ MENTALE POUR TOUS"



Imaginons un lieu chaleureux, ouvert à toutes et à tous, sans jugement ni barrière, où chacun peut venir se poser, rencontrer, s'informer ou participer. Ce tiers-lieu non médicalisé serait un véritable cœur battant pour la santé mentale :

- > Une équipe pluridisciplinaire (psychologues, travailleurs sociaux, pair-aidants...) présente sur place et mobile ;
- > Des ateliers gratuits et collectifs autour du bien-être, de la gestion des émotions ou du stress ;
- > Un espace d'orientation et d'information clair et accessible ;
- > Des groupes de parole animés par des personnes ayant une expérience vécue ;
- > Des événements conviviaux : ciné-débats, expositions, cafés-rencontres...

Une implantation pilote pourrait être un premier pas, avec des actions mobiles pour irriguer les zones rurales du département.

### 2 - FAVORISER L'ACCOMPAGNEMENT VERS LE SOIN POUR LES PERSONNES EN DIFFICULTÉS

Parce que trop de personnes renoncent encore à se soigner, ESPER PRO souhaite favoriser l'accompagnement des personnes les plus fragiles afin de leur permettre l'accès aux consultations et favoriser un parcours de soin sans rupture, en particulier pour les plus fragiles. Malgré les facilités apportées par Mon soutien psy, l'avance de frais et les freins à la mobilité restent des obstacles majeurs chez un certain nombre d'usagers.



### 3 - FAVORISER LE DÉPLOIEMENT D'UN BUS SANTÉ MENTALE : ALLER À LA RENCONTRE, PARTOUT

Un bus itinérant qui va vers celles et ceux qui en ont besoin, surtout en milieu rural. Ce bus embarquerait une équipe bienveillante pour proposer :



- > Une écoute psychologique sans rendez-vous ;
- > Un accompagnement social et éducatif ;
- > Des actions de sensibilisation ;
- > Et un travail en réseau avec les acteurs locaux.

Objectif : recréer du lien, détecter précocement, et rompre l'isolement.

### 4 - UN LIEU RESSOURCE POUR LES SOIGNANTS ET LES AIDANTS

Les aidants et les professionnels sont souvent en première ligne. Ce lieu de répit leur serait dédié, pour prévenir l'épuisement et favoriser le soutien entre pairs :

- > Accueil, accompagnement et entretiens psychologiques ;
- > Groupes de parole et moments d'échange ;
- > Ateliers bien-être, formations ;
- > Et une plateforme d'entraide en ligne.



### 5 - UN NUMÉRO UNIQUE POUR ÊTRE BIEN ORIENTÉ



Pour simplifier les démarches et ne jamais rester seul face à une urgence psychique ou une question de santé mentale, ce service téléphonique d'orientation offrirait :

- > Une écoute rassurante ;
- > Une orientation adaptée ;
- > Une réponse rapide en cas de besoin.

## CONCLUSION

### Une dynamique collective pour un territoire plus humain et un plus grand bien être en santé mentale

La réalisation de ce guide témoigne qu'en avançant ensemble, à l'échelle locale et dans la durée, nous pouvons bâtir des solutions à la hauteur des besoins de chacun. Il démontre la force de l'intelligence collective et de la solidarité afin de soutenir cette volonté partagée : faire de la santé mentale une priorité accessible, humaine et inclusive, partout dans les Alpes-de-Haute-Provence. ●

# MERCI !



« Je suis conscient des limites du vocabulaire, du sens que nous lui donnons et la manière dont il est perçu quand on remercie quelqu'un. Mais l'occasion d'exprimer notre reconnaissance envers celles et ceux dont l'engagement et les valeurs ont permis l'édition de ce guide est trop belle pour être manquée.

Chaque rencontre, chaque situation de travail, a laissé une empreinte qui s'est transformée en matière vivante au fil de ces pages. Ce guide en santé est bien plus qu'un travail d'inventaire : il reflète la transformation de notre système de santé, la place progressivement donnée à la participation des usagers ou encore l'évolution des pratiques professionnelles. Ce guide traduit également nos aspirations, nos valeurs, nos compétences ainsi que notre capacité à travailler ensemble.

Pour faire exister ce guide, comme pour faire naître et grandir ESPER PRO, les médiateurs (cf. page 10) ont dû apprendre, comprendre, coopérer, structurer, convaincre, partager une vision intégrée aux enjeux soulevés par les politiques

**“ NOUS AVONS MOBILISÉ  
DES CONNAISSANCES  
SPÉCIFIQUES ET  
PLUS GÉNÉRALES, DE  
MULTIPLS COMPÉTENCES,  
MAIS AUSSI BEAUCOUP  
D'ÉNERGIE COLLECTIVE ”**

publiques. Nous avons mobilisé des connaissances spécifiques et plus générales, de multiples compétences, mais aussi beaucoup d'énergie collective. Nous avons travaillé « avec » les autres et « grâce » aux autres, dans un esprit de co-construction.

Au nom de l'ensemble des parties prenantes d'ESPER PRO, je tiens à exprimer notre profonde gratitude à l'Agence Régionale de Santé Provence-Alpes-Côte d'Azur, et en particulier à sa délégation départementale des Alpes-de-Haute-Provence, pour sa confiance, son accompagnement constant et son soutien continu dans la réalisation de ce guide.

Un grand merci à Bertrand Biju-Duval et Joan Carbuccia qui ont choisi de nous confier cette mission. Celle-ci nous permet de faire reconnaître le chemin parcouru par l'association, à travers la richesse des expériences qui ont façonné ses pratiques. C'est une manière de valoriser le travail accompli, les savoirs acquis sur le terrain et la réalité exigeante d'un engagement professionnel qui ne dissocie jamais l'éthique de l'action, ni le projet d'établissement de l'humain qui le porte.

Je tiens à remercier également Anne-Claire Promenet et Virginie Pagani (CODES), Claire Legrand (CLSM de Digne) Stéphanie Feraud (CDAD), l'UNAFAM qui nous a fourni une première base de données, Marylise Nicolas (service de pédopsychiatrie du CH de Digne), Le GEM La Colombe, Sébastien Duchatelle (CSAPA) ainsi que Cédric ORTA (bénévole Esper Pro).

Nos remerciements s'adressent également à l'ensemble des professionnels de l'hôpital de Digne pour leur disponibilité, leur témoignage et leur soutien, ainsi que les partenaires associatifs et acteurs de terrain qui, aux côtés de l'ARS, ont contribué à enrichir ce travail. Leur expertise, leur regard concret et leur volonté de faire évoluer l'accompagnement en santé sur nos territoires ont été une source d'inspiration et de motivation permanente.

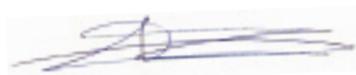
Au-delà du cadre institutionnel, nous avons trouvé des interlocuteurs attentifs, disponibles et engagés. Ils ont su reconnaître la pertinence de notre démarche et encourager son aboutissement. Leur confiance nous a permis d'affiner notre vision, d'explorer de nouvelles pistes et de consolider des partenariats essentiels au service des populations.

**“ AU-DELÀ DU CADRE  
INSTITUTIONNEL,  
NOUS AVONS TROUVÉ  
DES INTERLOCUTEURS  
ATTENTIFS, DISPONIBLES  
ET ENGAGÉS ”**

Enfin, ces remerciements portent une émotion particulière : celle de constater qu'au-delà des textes et des dispositifs, il existe une volonté partagée d'améliorer concrètement le quotidien des personnes concernées et de leurs proches vers plus d'équité et de justice sociale.

C'est cette conviction commune qui donne tout son sens à ce guide et qui, nous l'espérons, lui permettra de trouver sa place comme outil utile, vivant et porteur d'avenir. » ●

*Yves Bancelin,  
Directeur d'Esper Pro*



# GLOSSAIRE

## Adultes et séniors

NOM	DÉSIGNATION	PAGES
AAT	Association des Amis de la Tour	19, 82, 95
ACT	Appartements de Coordination Thérapeutique	71
ADMR	Aide à Domicile en Milieu Rural	98
APAJH	Association pour Adultes et Jeunes Handicapés	41, 42
APF	Association des paralysés de France	81
ARS	Agence Régionale de Santé	4
ATAHP	Association Tutélaire des Alpes-de-Haute-Provence	41
CAARUD	Centre d'Accueil et d'Accompagnement à la Réduction des risques pour les Usagers de Drogues	26
CAF	Caisse D'allocations Familiales	49
CAS	Centre d'Accueil Spécialisé	79
CCAS	Centre Communal d'Action Sociale	51
CDAD	Conseil Départemental de l'Accès au Droit	51, 52, 53
CH	Centre hospitalier	10, 1, 83
CHRS	Centre d'Hébergement et de Réinsertion Sociale	67
CIDFF	Association Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles	51
CLIC	Centre Local d'Information et de Coordination Gérontologique	65
CLSM	Conseil Local en Santé Mentale	53, 54, 56, 57
CMP	Centre Médico-Psychologique	12, 19, 28, 29, 30, 31
CMS	Centre Médico Social	61, 62, 63, 64
CPAM	Caisse Primaire d'Assurance Maladie	49
CREE	Centre de Recherche et d'Étude de l'Expression	83, 95
CRT	Centre de Ressource Territorial	98
CSAPA	Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie	20, 21, 23, 24, 25
DAP	Directives anticipées en psychiatrie	10
DAPV	Dispositif d'Assistance au Parcours de Vie	83
DEA	Dispositif Emploi Accompagné	72
EA	Entreprise Adaptée	73, 74
EHPAD	Établissements d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes	92, 93, 98, 99, 100
ELSA	Équipe de Liaison et de Soins en Addictologie	19
EMPSA	Équipe Mobile Psychiatrie du Sujet Âgé	39
EMR	Équipe Mobile de Réhabilitation	17, 18, 19
EMSP	Équipe Mobile Santé Précarité	35
ESAT	Établissement et Service d'accompagnement par le Travail	74, 75
FAM	Foyer d'accueil Médicalisé	68
GEM	Groupe d'Entraide Mutuelle	86, 87, 88, 89
GEV	Groupe des Entendeurs de Voix	87, 90
HDJ	Hopital De Jour	31, 32, 33, 35, 38
IPA	Infirmier en Pratique Avancée	12, 13
ISATIS	Intégration, Soutien, Accompagnement au Travail, Insertion Sociale	79, 83, 86, 91
LHSS	Lits Haltes Soins Santé	70
MAS	Maison d'Accueil Spécialisée	70, 71
MDPH	Maison Départementale des Personnes Handicapées	42
MSA	Mutualité Sociale Agricole	46, 47, 49
MSP	Médiateur de Santé Pair	6
MSS	Maison Sport Santé	35, 36
PASS	Permanence d'Accès aux Soins de Santé	35, 36
PCPE	Pôle de Compétences et de Prestations Externalisées	42
PMEA	Prévention du Mal-être Agricole	46, 47
SAAD	Service d'Aide et d'Accompagnement à Domicile	98
SAMSAH	Service d'Accompagnement Médico Social pour Adultes Handicapés	91
SAVS	Service d'Accompagnement à la Vie Sociale	10
SAVS	Service d'Aide à la Vie Sociale	90, 91
SIAO	Service Intégré d'Accueil et d'Orientation	67
SSIAD	Service de Soins Infirmiers à Domicile	100, 101, 102, 103
UDAF	Union Départementale des Associations Familiales	41

## Enfants, ados, parentalité

NOM	DÉSIGNATION	PAGES
ADSEA	Association Départementale de Sauvegarde de l'Enfant à l'Adulte	115, 121
APAJH	Association pour Adultes et Jeunes Handicapés	110, 119, 120
CAMSP	Centre d'Action Médico Social Précoce	105
CASA	Centre d'Accueil et de Soins pour Adolescents	112
CJC	Consultations Jeunes Consommateurs	113
CMPA	Centre Médico Psychologique pour Adolescents	112, 113
CMPEA	Centre Médico Psychologique Enfants et Adolescents	108, 109
CMPI	Centre Médico Psychologique Infantile	105, 108
CMPP	Centre Médico Psycho Pédagogique	110
CSAPA	Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie	113
DAME	Dispositif d'Accompagnement Médico Éducatif	119
DITEP	Dispositif Institutionnel Thérapeutique Éducatif et Pédagogique	119
EEAP	Établissement pour Enfant et Adolescents Polyhandicapés	120
ESSAIP	Équipe de Soins Spécialisée Autour des Interactions Précoces	113
FAJE	Fonds d'Aide aux Jeunes	121
HDJ	Hôpital De Jour	111
HDJE	Hôpital De Jour Enfants	111
MDA	Maison Des Adolescents	115, 116
MJAGBF	Mesure Judiciaire d'Aide à la Gestion du Budget Familial	119
PAEJP	Point Accueil Écoute Jeunes et Parents	116
PCO	Plateforme de Coordination et d'Orientation	114
PJM	Service Protection Juridique des Mineurs	114
REAAP	Réseau d'Écoute, d'Appui et d'Accompagnement des Parents	119
SEES	Section d'Éducation et d'Enseignement Spécialisés	119
SESSAD	Service d'Éducation Spéciale et de Soins à Domicile	109
SIPFPro	Section d'Initiation et de Première Formation Professionnelle	119
UAPED	Unité d'Accueil Pédiatrique pour l'Enfance en Danger	111
UDAF	Union Départementale des Associations Familiales	114, 119

## Aidants, proches, aidants familiaux

NOM	DÉSIGNATION	PAGES
ISTF	Information et Soutien aux Tuteurs Familiaux	129
JADE	Jeunes Aidants Ensemble	123
JEF	Jeune Enfant Fratrie	123
PSSM	Premiers Secours en Santé Mentale	142, 143
UDAF	Union Départementale des Associations Familiales	129
UNAFAM	Union Nationale de Familles et Amis de personnes Malades et/ou handicapées psychiques	124, 125, 126, 127, 128, 129

## Professionnels de santé

NOM	DÉSIGNATION	PAGES
ARI	Association Régionale pour l'Intégration	138
APAJH	Association pour Adultes et Jeunes Handicapés	136
ASMA	Association Suicide et Mal-être de l'Adolescent	135
UDAF	Association Union Départementale des Associations Familiales	137
CODES	Comité Départemental d'Éducation pour la Santé	138, 140, 141
DAC	Dispositif d'Appui à la Coordination	136
EDUC SPE	Éducateurs Spécialisés	14, 15
EMAS	Équipe Mobile d'Appui à la Scolarité	137
IPA	Infirmiers en Pratique Avancée	12,13
MOTS	Médecins Organisation Travail Santé	135
MSP	Médiateurs de Santé Pairs	10, 11
PSSM	Premiers Secours en Santé Mentale	142, 143
PTSM	Projet Territorial en Santé Mentale	136
SPS	Soins aux Professionnels de Santé	133
UNAPEI	Union Nationale des Adultes Parents d'Enfants Inadaptés	138

“ LA SANTÉ MENTALE - Guide pratique 2025/2026 - Alpes-de-Haute-Provence ”

© ESPER PRO - 2025

2, rue Papère, 13001 Marseille, France

+33 (0) 4 86 01 28 45 - [contact@esperpro.org](mailto:contact@esperpro.org) - [www.esperpro.org](http://www.esperpro.org)

Ont participé à l'élaboration de ce guide :

- Manon Polge, Chargée de mission « Lumières sur la santé mentale des Alpes-de-Haute-Provence »
- Yves Bancelin, Directeur d'Esperpro
- Michaël George, Coordinateur Alpes-de-Haute-Provence
- Mima Debache, Coordinatrice pôle accompagnement

© Photos : Marc-Olivier Jeanson - DR

Conception graphique : Stéphanie Richard / [s.richard@me.com](mailto:s.richard@me.com)





# NUMÉROS D'URGENCE

24h/24 et 7j/7

## SAMU 15

Le SAMU doit toujours être contacté en cas de doute. Il pourra soit déclencher les secours, soit vous indiquer la structure vers laquelle vous tourner.

## URGENCES 112

Pour toutes urgences et valable dans toute l'Union européenne.

## POLICE 17

## POMPIERS 18

## URGENCES 114

Pour toutes urgences à destination des personnes sourdes, aveugles, malentendantes et aphasiques.

## URGENCE SOCIALE 115

Destiné aux personnes en demande d'un hébergement d'urgence. Soumis à condition et à place.

## ENFANTS EN DANGER 119

Destiné aux adultes et enfants confrontés à une situation de risque et de danger, pour eux-mêmes ou pour un autre enfant qu'ils connaissent.

## URGENCES SIGNALEMENT 39 77

Dispositif d'alerte sur les risques de maltraitance envers les personnes vulnérables, âgées, concernées par un handicap.

## PRÉVENTION DU SUICIDE 31 14

Numéro national gratuit de prévention du suicide.

## DROGUE INFO SERVICE 0 800 23 13 13

Ce numéro anonyme et gratuit (de 08h à 02h) offre un espace d'écoute ouvert aux personnes concernées comme à leur entourage.

Soyons solidaires, chaque appel ludique peut empêcher un appel sérieux !



**ESPER PRO** Association de médiateurs de santé pairs en santé mentale  
**04 86 01 28 45 - [www.esperpro.org](http://www.esperpro.org)**

*Nous sommes à l'écoute de vos projets et besoins, n'hésitez pas à nous contacter !*