

КАК ПОЛУЧИТЬ ПОДДЕРЖКУ В ОБЛАСТИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ ВО ФРАНЦИИ?

LE VINATIER

PSYCHIATRIE UNIVERSITAIRE
LYON MÉTROPOLE



**ORSPERE
SAMDARRA**

Observatoire Santé mentale
Vulnérabilités et Sociétés



Екатерина Волкова-Рейбаьди,
координаторка проектов в
области ментального здоровья

и Юля Герке, дизайнерка
специально для



EXIL SOLIDAIRE

Orsperre-Samdagga: национальная комиссия по вопросам психического здоровья и уязвимости

гид "Лучше понять психическое здоровье, ориентиры для действий"

L'Espace: пространство для отдыха, общения
и самовыражения для людей с опытом миграции

что мы делаем и для чего?

Про систему здравоохранения во Франции

помогающие специалисты в области ментального здоровья

государственный и частный сектор

рецепт на лекарство

горячие линии и неотложная помощь

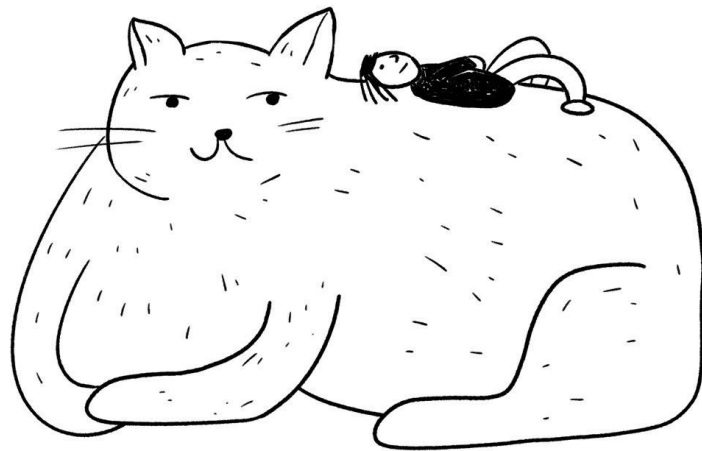
доступная психологическая и психиатрическая помощь

специализированные ассоциации и центры, в том числе и для мигрантов

как получить помощь в борьбе с зависимостью

информационные ресурсы: гид WATIZAT

BONJOUR



НАЦИОНАЛЬНАЯ НАБЛЮДАТЕЛЬНАЯ КОМИССИЯ
ПО ВОПРОСАМ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ
И УЯЗВИМОСТИ ORSPERE-SAMDARRA



ORSPERE-SAMDARRA

Observatoire Santé mentale, Vulnérabilités et Sociétés

04.37.91.53.90

orspere-samdarra@ch-le-vinatier.fr

orspere-samdarra.com

руководительница Халима Зеруг-Виал, психиатрка



**проекты на пересечении тем
психического здоровья и
социальных вопросов**

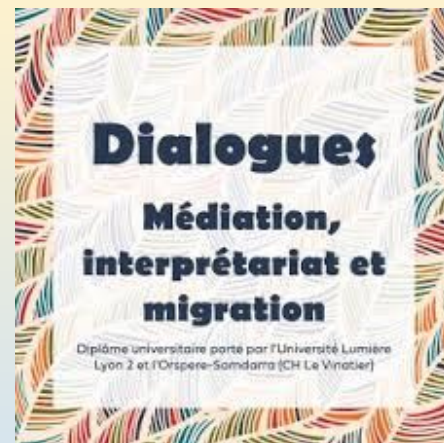
ЧТО МЫ ДЕЛАЕМ И ДЛЯ КОГО?

Ресурсы на разных языках для людей с опытом миграции и продвижение роли “экспертов с **жизненным опытом**” (personnes concernées/persons with lived experience, pair-aidants/peer assistants)

Ресурсы для специалистов и широкой публики. Обучение :

- вебинары, семинары и коллоквиумы
- короткие программы (1-3 дня) обучения для специалистов
- 3 университетских диплома (DU DIALOGUES - для тех, кто хочет работать переводчиком)

тематические исследования и публикации доступны на платформе **cairn.info**



команда Orspere-Samdarra сделала **открытый гайд** о том, где, как и какую помощь можно получить во Франции. доступно на 11 языках, в том числе на русском, украинском, грузинском, английском, албанском, румынском. Это бесплатно и без регистрации :-)



ЧТО ВНУТРИ?

практические упражнения,
как помочь себе в моменте

а если я не говорю
по-французски

с какими трудностями я могу
столкнуться при обращении к психиатру

где взять рецепт

конкретные программы помощи

о чем говорить
на консультации

а если мне нужна
фармподдержка

Лучше понять психическое здоровье, ориентиры для действий

Практическое руководство
по психическому здоровью
для людей, находящихся
в уязвимом положении
или в условиях миграции

Составлено Орспер-Самдарра



ОКАЗАВШИСЬ В СИТУАЦИИ, КОТОРАЯ СТАНОВИТСЯ ПРИЧИНОЙ СТРАДАНИЙ, МЫ МОЖЕМ ИСПЫТЫВАТЬ РАЗЛИЧНЫЕ ЧУВСТВА И СИМПТОМЫ:



пустота, апатия
ничего не хочется делать

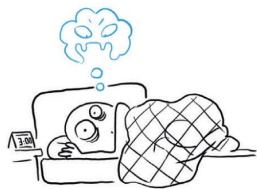


постоянная
настороженность
и дерганность

недоверие к
другим, желание
изолироваться
ото всех



злоупотребление
алкоголем,
психоактивными
веществами



кошмары, не заснуть, хочется
спать все время



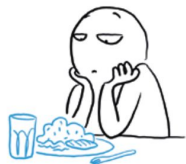
флешбеки, слуховые
или зрительные
галлюцинации (голоса,
шумы, видения)



ощущение бесполезности,
заниженная самооценка



ощущение,
будто вы
наблюдаете за
своей жизнью
со стороны



отсутствие аппетита или
постоянное чувство голода

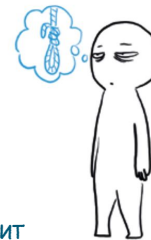


вспышки гнева, импульсивность,
раздражительность, агрессия

постоянные
физические
боли: в груди,
в спине,
в желудке,
головные боли



мрачные мысли,
если я уйду —
никто и не заметит



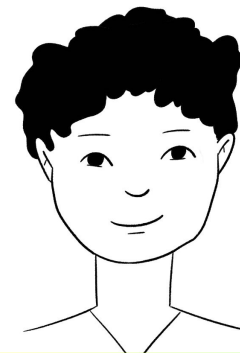
МЕНТАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ КАК КОНТИНУУМ



некомпенсированное психическое расстройство или любое другое заметное ухудшение состояния человека, с многочисленными социальными последствиями в отношении к себе самому и другим



душевные страдания с симптомами тревожного или депрессивного расстройства, при этом человек продолжает функционировать в повседневной жизни



позитивное ментальное здоровье, состояние равновесия и гармонии между человеком и окружающей его средой, к которой он должен приспосабливаться

НА ЧТО СТОИТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ, КОГДА “ЧТО-ТО НЕ ТО”



продолжительность



разница по
сравнению с
недавним состоянием
или поведением



интенсивность



влияние на
повседневную
жизнь

L'ESPACE — ПРОСТРАНСТВО ДЛЯ ОТДЫХА, ОБЩЕНИЯ И САМОВЫРАЖЕНИЯ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ОПЫТОМ МИГРАЦИИ

- 275 rue André Philip, Лион, 3 округ
- ПОНЕДЕЛЬНИК-ЧЕТВЕРГ с 14:00 до 17:15,
СРЕДА утро с 10:00 до 12:00 - только для женщин
можно приходить с детьми
- бесплатный прием без регистрации и записи

дружелюбное пространство для совместного творчества

мы делимся опытом, развиваем творческие идеи и выражаем свою креативность, что может помочь чувствовать лучше несмотря на тяжелые испытания и сложные жизненные обстоятельства



К ЧЕМУ МЫ СТРЕМИМСЯ

дестигматизация проблем ментального здоровья

борьба с предрассудками и табу

выявление установившихся негативных практик, например,
сопровождение без переводчика, игнорирование последствий травмы

и все это, чтобы улучшить качество приема и сопровождения
социально уязвимых категорий лиц и чтобы обеспечить
соблюдение прав каждой и каждого

Orspere-Samdarra: национальная комиссия по вопросам психического здоровья и уязвимости

гид “Лучше понять психическое здоровье, ориентиры для действий”

L'Espace: пространство для отдыха, общения и самовыражения для людей с опытом миграции

что мы делаем и для чего?

Про систему здравоохранения во Франции

помогающие специалисты в области ментального здоровья

рецепт на лекарства

государственный и частный сектор

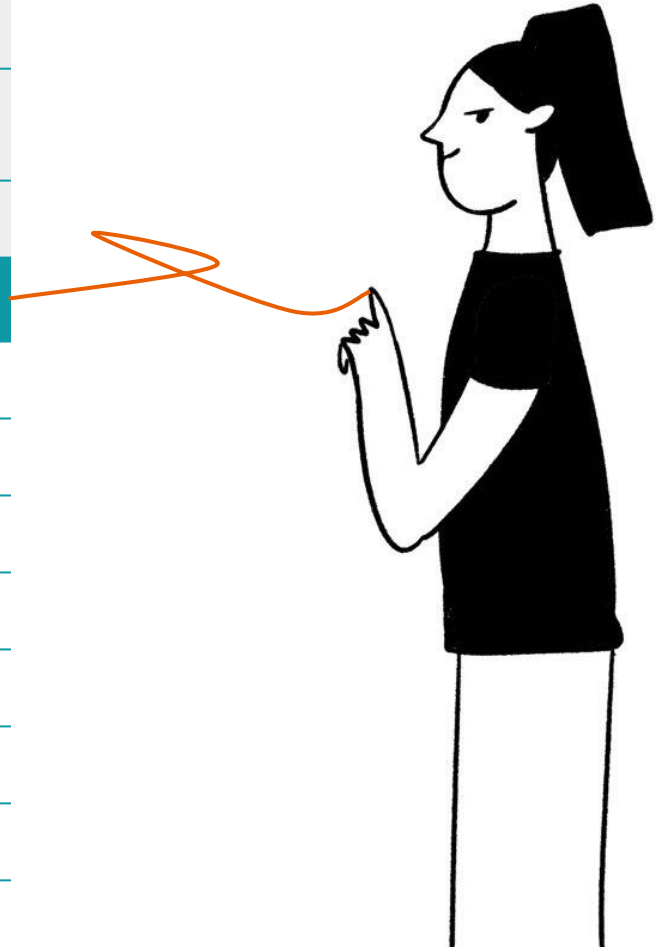
горячие линии и неотложная помощь

доступная психологическая и психиатрическая помощь

специализированные ассоциации и центры, в том числе и для мигрантов

как получить помощь в борьбе с зависимостью

информационные ресурсы: гид WATIZAT



ПОМОГАЮЩИЕ СПЕЦИАЛИСТЫ/ПРОФЕССИОНАЛЫ В ОБЛАСТИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ

Врач общей практики
семейный врач
médecin généraliste/
médecin traitant



Медсестра/Медбрат
infirmier.e de pratique
avancée (IPA)



Психолог
psychologue



Психиатр
psychiatre



ПСИХИАТР — ВРАЧ-СПЕЦИАЛИСТ

Это врачи, выбравшие специализацию в области психиатрии для лечения и профилактики психических расстройств. Они могут назначить фармапподдержку и направить на госпитализацию (в случае угрозы для жизни), а некоторые также предлагают психотерапию. Они работают в основном в больницах и частных кабинетах.

Вы можете обратиться к психиатру напрямую или после согласования с лечащим врачом.

Если у Вас есть направление от лечащего врача, часть затрат на оплату услуг психиатра будет покрыта страховкой.

ПСИХОЛОГ — ВЫПУСКНИК УНИВЕРСИТЕТА, НО НЕ ВРАЧ

Они оказывают психологическую поддержку посредством бесед, основанных на обмене мнениями и обсуждении, в ходе которых они используют различные инструменты и методы.

Они не являются врачами и поэтому не могут назначать фармапподдержку.

Они работают в государственных больницах, частных клиниках и кабинетах, ассоциациях и других учреждениях (например, в школе).

Вы можете обратиться к психологу после согласования с лечащим врачом или напрямую.

Стоимость приема будет вам компенсирована полностью или частично, в зависимости от сектора специалиста (conventionné secteur 1 ou 2), а также в зависимости от количества сеансов.

ЗАТРОНУТЬ ВОПРОС С ВАШИМ ЛЕЧАЩИМ ВРАЧОМ (MÉDECIN GÉNÉRALISTE - MÉDECIN TRAITANT)

МОЖЕТ БЫТЬ ХОРОШИМ НАЧАЛОМ :-)

	психолог	психиатр	врач общей практики	медсестра/ медбрат
могут назначить фармподдержку/ выписать рецепт	нет	да	да	нет
поговорить со специалистом о своих чувствах, тревогах, переживаниях и вместе искать способы улучшить ситуацию	человеческий фактор и профессиональная специализация			

РЕЦЕПТ ВЫПИСЫВАЮТ ВРАЧ ОБЩЕЙ ПРАКТИКИ (MÉDECIN GÉNÉRALISTE) ИЛИ ПСИХИАТР

КОГДА НУЖНА ФАРМПОДДЕРЖКА: КАК ПОЛУЧИТЬ РЕЦЕПТ

Для получения рецепта на препараты необходимо побывать на приеме у психиатра или у лечащего терапевта.

Рецепты на лекарства или медицинские изделия, выписанные в другом государстве-члене Европейского Союза или Европейской экономической зоны (Исландия, Лихтенштейн и Норвегия), должны быть признаны во Франции. **Советуем получить рецепт во Франции как можно быстрее**, так как без него вы все равно будете зависеть от решения сотрудника аптеки, который может не принять иностранный рецепт.

Как должен выглядеть рецепт

согласно приложению к Европейской директиве 2012/52/ЕС.

- **для лекарств:** общепринятое название препарата, т. е. название молекулы. А также: фармацевтическая форма, количество, дозировка, режим и метод приёма. Если врач не желает замены дженериком, он может указать торговую марку, но должен указать упоминание «не заменять» и обосновать свой запрос
- **для медицинских изделий:** название и количество
- **срок действия рецепта** (часто 1-6 месяцев)

ПРИМЕРЫ:

Случай 1: М. обратился к своему лечащему врачу за советом. Лечащий врач спрашивает у него каждый раз про настроение, выслушивает внимательно. В этот раз М. спросил у него контакт психолога, которого врач мог бы посоветовать. Врач посоветовал психолога и выписал антидепрессанты.

Случай 2 : Т. выбрала психолога сама на сайте Doctolib, записалась на прием. Психолог посоветовал ей принимать антидепрессанты (указав какие именно и дозу) параллельно с терапией. Т. обратилась к своему лечащему врачу и попросила выписать ей рецепт. Врач полностью согласился с предложением психолога.

Случай 4: Семейная пара К., после рождения первого ребенка, нуждались в психологической поддержке. Во время записи в родильном отделении на 6-м месяце беременности, будущие родители рассказали про свои страхи, связанные с вынужденной миграцией, разлукой с семьей и отсутствием во Франции близких/друзей (комьюнити). Через психиатра родильного отделения государственной больницы, они получили направление для участия в группе для “молодых” родителей и их малышей (на базе государственной больницы по месту жительства). Пара приходила на группы 1 раз в неделю, которые вел медбрат. Один раз в месяц были назначены встречи с психиатром того же отделения, который при необходимости мог назначить фармподдержку.

Случай 3: В. обратилась за помощью психолога впервые в жизни во время первой беременности, на восьмом месяце. Во время планового осмотра у гинеколога в роддоме (государственная больница). В. расплакалась и стала рассказывать специалисту, как ей тяжело. Гинеколог направил ее к психологу в этом же роддоме, который смог оказать ей помощь.

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ И ЧАСТНЫЙ СЕКТОР

Во Франции каждый человек, находящийся в стране, может получить медицинскую и психиатрическую помощь, вне зависимости от административной ситуации.

только в государственной больнице:

Скорая психиатрическая помощь (Urgences psychiatriques - позвонить по номеру 15)

требуется в случаях:

- невыносимых страданий, когда хочется перестать жить, причинить себе боль или даже покончить с собой;
- когда человека охватывает чувство ярости или гнева, которое настолько переполняет его, что ему кажется, будто он теряет контроль над собой, и что он может причинить вред другим или даже убить кого-то.

Госпитализация без согласия пациента (обязательно мнение второго врача 72 часа спустя и решение судьи по вопросам содержания под стражей через 12 дней)

ОРГАНИЗАЦИЯ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПСИХИАТРИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ: ДЕЛЕНИЕ НА СЕКТОРА

Во Франции оказание медицинской помощи в области психиатрии организовано по секторам

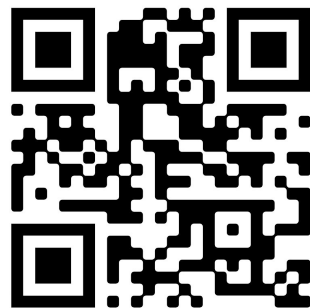
В центре каждого сектора - психиатрическая больница, к ней прикреплены медицинские учреждения и службы.

1 психиатрическая больница = 1 сектор = 70 000 жителей

обеспечивается доступ к трем типам услуг:

- *скорая психиатрическая помощь (при первом обращении)*
- *госпитализация*
- *плановые консультации*

Чтобы узнать про Ваш сектор (к какой больнице Вы прикреплены), обратитесь к Вашему лечащему врачу, в ближайшую аптеку или на сайт [Santé.fr](https://www.sante.fr)



узнать сектор на сайте



Медико-психологические центры (Centres médico-psychologiques, CMP)



!!ГОСУДАРСТВЕННАЯ!! ПСИХИАТРИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА

Региональные центры по лечению психотравмы (Centres régionaux du Psychotrauma, CRP)



бонус*

Постоянные службы доступа к медицинскому обслуживанию (Permanences d'accès aux soins, PASS)



сотрудники предлагают медицинскую, психологическую и социальную помощь

Мобильные бригады психиатрической помощи для лиц в уязвимом положении (Equipe mobile psychiatrie précarité, EMPP)



бригады состоят из психологов, психиатров, медбратьев/медсестер и социальных работников. выезжают по месту жительства, в общежития, на улицы

Консультации с учетом межкультурных различий



*на момент 2026 года не в каждой больнице есть специально обученные информированные специалисты

Orspere-Samdarra: национальная комиссия по вопросам психического здоровья и уязвимости

гид “Лучше понять психическое здоровье, ориентиры для действий”

L'Espace: пространство для отдыха, общения и самовыражения для людей с опытом миграции

что мы делаем и для чего?

Про систему здравоохранения во Франции

помогающие специалисты в области ментального здоровья

государственный и частный сектор

рецепт на лекарство

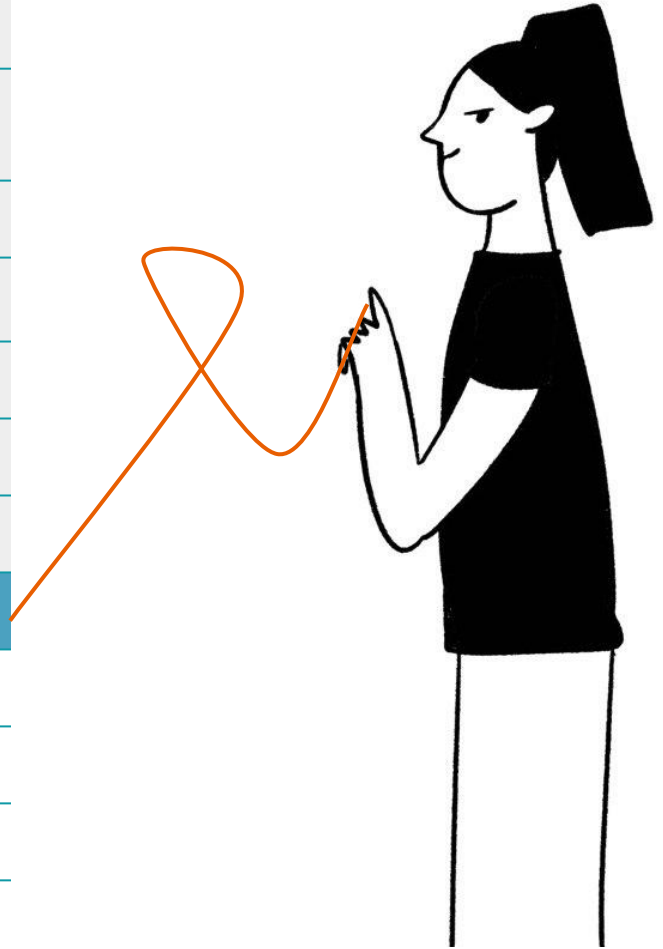
горячие линии и неотложная помощь

доступная психологическая и психиатрическая помощь

специализированные ассоциации и центры, в том числе и для мигрантов

как получить помощь в борьбе с зависимостью

информационные ресурсы: гид WATIZAT



Souffrance
Prévention
du suicide

C'EST LE MOMENT
D'APPELER

3114

Écoute professionnelle
et confidentielle
24h/24 · 7j/7 · Appel gratuit

LE 3114 - NUMÉRO NATIONAL DE PRÉVENTION DU SUICIDE
PRÉSENTE


**MAINTENANT,
ENSEMBLE**

MUSIQUE

THÉÂTRE D'IMPROVISATION

RENCONTRES

3114 - НАЦИОНАЛЬНЫЙ НОМЕР ДОВЕРИЯ ПО ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ САМОУБИЙСТВ

- обратиться может как человек напрямую, так и его близкие (родные, друзья, коллеги, соседи....)
- Номер 3114 доступен круглосуточно, бесплатно во всей Франции
- 3114 - к сожалению, пока только на французском



URGENCE

15
(SAMU)

Prise en charge immédiate
de la personne par les secours

Вы всегда можете позвонить по телефону

1

Service d'Aide Médicale Urgente
Скорая медицинская помощь

по этому номеру консультационная
служба направит вас по любому вопросу

5

ПАРИЖ: СРОА (CENTRE PSYCHIATRIQUE D'ORIENTATION ET D'ACCUEIL) ЦЕНТР ПСИХИАТРИЧЕСКОЙ ОРИЕНТАЦИИ И ПРИЁМА

приём пациентов (старше 15 лет) в экстренных случаях
и консультации без вызова 24/7

без предварительной записи

+ консультации «семьи без пациента»,

— возможность обращаться за советом для тех, кто находится в
окружении человека с психическим расстройством,

1 RUE CABANIS, 75014
PARIS

01 45 65 81 09
01 45 65 81 10



Orspere-Samdarra: национальная комиссия по вопросам психического здоровья и уязвимости

гид “Лучше понять психическое здоровье, ориентиры для действий”

L'Espace: пространство для отдыха, общения и самовыражения для людей с опытом миграции

что мы делаем и для чего?

Про систему здравоохранения во Франции

помогающие специалисты в области ментального здоровья

государственный и частный сектор

рецепт на лекарство

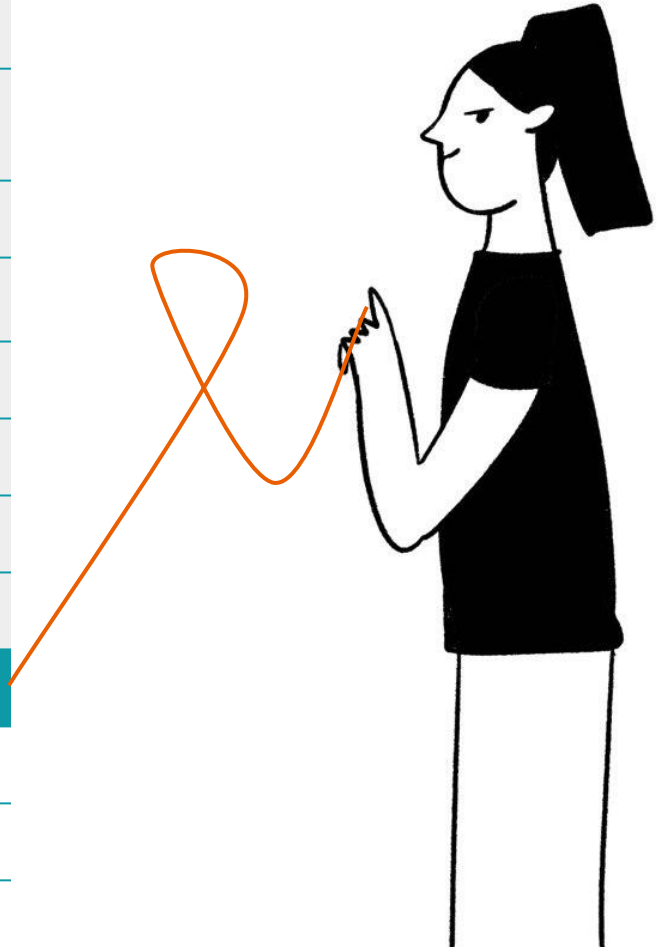
горячие линии и неотложная помощь

доступная психологическая и психиатрическая помощь

специализированные ассоциации и центры, в том числе и для мигрантов

как получить помощь в борьбе с зависимостью

информационные ресурсы: гид WATIZAT



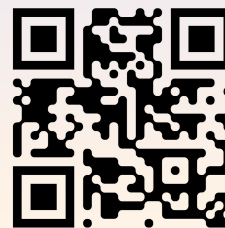
БЕСПЛАТНАЯ ПРОГРАММА MON SOUTIEN PSY (МОЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА)

12 бесплатных сеансов у психолога

для всех (старше 3-х лет) с личным присутствием или удаленно

+ теперь не обязательно проходить через терапевта

- ограниченный список специалистов и, возможно, долгие недели ожидания



найти специалиста

В процессе терапии вы имеете право поменять психолога, но общее количество сеансов не увеличивается.

Вам не нужно авансировать оплату за каждый сеанс в 50 евро, если вы:

- бенефициар дополнительной страховки на основе солидарности (Complémentaire Santé Solidaire / CSS)
- получатель государственной медицинской помощи (aide médicale d'État — AME)
- получатель лечения, связанного с хроническим заболеванием (Affection de Longue Durée / ALD)
- бенефициарка материнской помощи (с 6-го месяца беременности)
- бенефициар помощи в связи с несчастным случаем на производстве или профессиональным заболеванием (AT-MP)

ПРИМЕРЫ:

Случай 1: Н. обратилась к психологу (частный кабинет) по совету друга. Н. оплачивает каждый сеанс полностью (l'avance des frais - 60 €). Ее дополнительная страховка (la mutuelle) покрывает только 2 сеанса в календарный год.

Случай 2: П. нашел координаты своего психолога через платформу "Mon soutien psy". 12 сеансов будут полностью компенсированы основной страховкой (50€ за сеанс). Если он захочет продолжить сопровождение, ему будет необходимо обратиться к лечащему врачу. .

Случай 3: Д. уже несколько лет проходит терапию у психолога (частный кабинет). Каждый сеанс она оплачивает сама. Зайдя на платформу "Mon soutien psy", она увидела имя своего психолога.

Договорившись с ним, она продолжает сеансы у того же специалиста, но сеансы покрываются основной страховкой (необходимо отправить feuilles de soin в Кассу основной Медицинской помощи - CPAM).

МЕДИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЦЕНТРЫ CENTRES MÉDICO-SOCIAUX (CMP)

CMP ENFANTS — ДЕТСКИЕ МЕДИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЦЕНТРЫ

- + вся оказанная помощь покрывается основной страховкой
- запись на приём может занять несколько недель или даже месяцев

! CMP работает по территориальному принципу: обращение по месту жительства (адрес общежития, квартиры или административной прописки)

* часто первая встреча проходит не с психиатром, а с медицинской сестрой или социальным работником CMP

В CMP принимают психиатры, психологи, медсестры и социальные работники.

- пройти консультацию у врача-психиатра;
- получить направление на лечение;
- поговорить с психологом;
- при необходимости получить лекарства;
- обсудить социальные и административные вопросы, связанные с лечением.

!!! Не путайте с CMPP
Centres médico-sociaux
pédagogiques - частные
педагогические медико-
психологические центры для
оказания помощи детям,
подросткам и их семьям

ПОСТОЯННЫЕ СЛУЖБЫ ДОСТУПА К МЕДИЦИНСКОМУ ОБСЛУЖИВАНИЮ

PERMANENCES D'ACCÈS AUX SOINS (PASS)

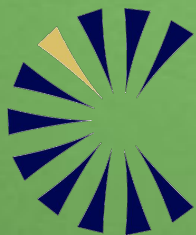
430 центров, 41 из которых специализируется на получении психиатрической помощи (Les PASS Psychiatriques)

* только при государственных психиатрических больницах

отделения по оказанию медицинской помощи для всех, кто находится в сложной социальной ситуации (то есть без медицинской страховки)

скоординированная помощь:
медицинская, психологическая и социальная

Региональные центры по лечению психотравмы Centres Regionaux du Psychotraumatisme (CRP)



Cn2r

Centre national
de ressources
et de résilience

Paris
et petite
couronne



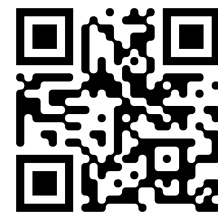
Antilles-Guyane



Océan Indien



● CRP



полный список
всех центров

<https://cn2r.fr/jai-besoin-daide/localiser-les-structures-de-soin/>

Orspere-Samdarra: национальная комиссия по вопросам психического здоровья и уязвимости

гид “Лучше понять психическое здоровье, ориентиры для действий”

L'Espace: пространство для отдыха, общения и самовыражения для людей с опытом миграции

что мы делаем и для чего?

Про систему здравоохранения во Франции

помогающие специалисты в области ментального здоровья

государственный и частный сектор

рецепт на лекарство

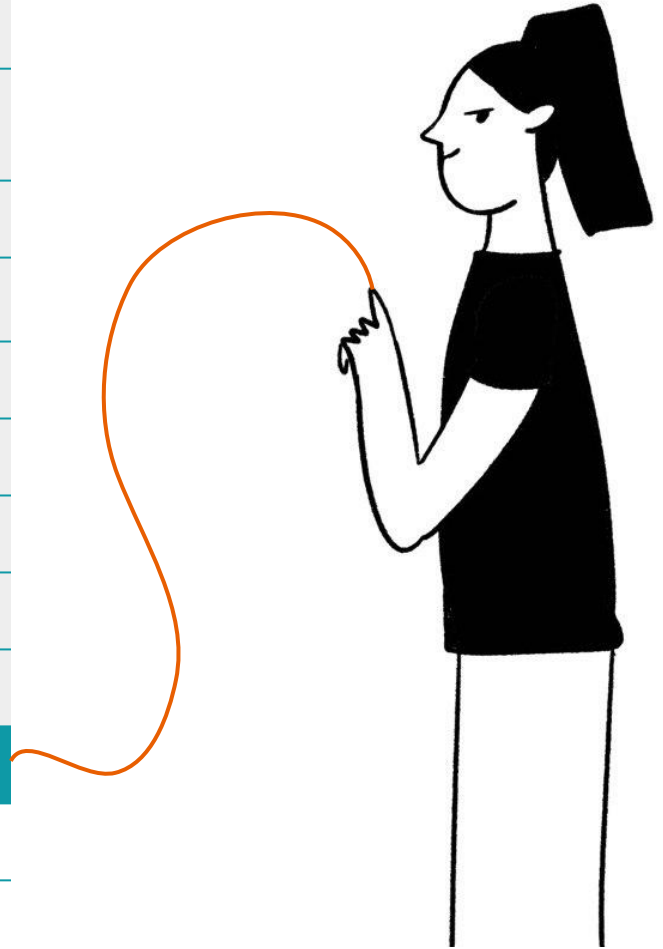
горячие линии и неотложная помощь

доступная психологическая и психиатрическая помощь

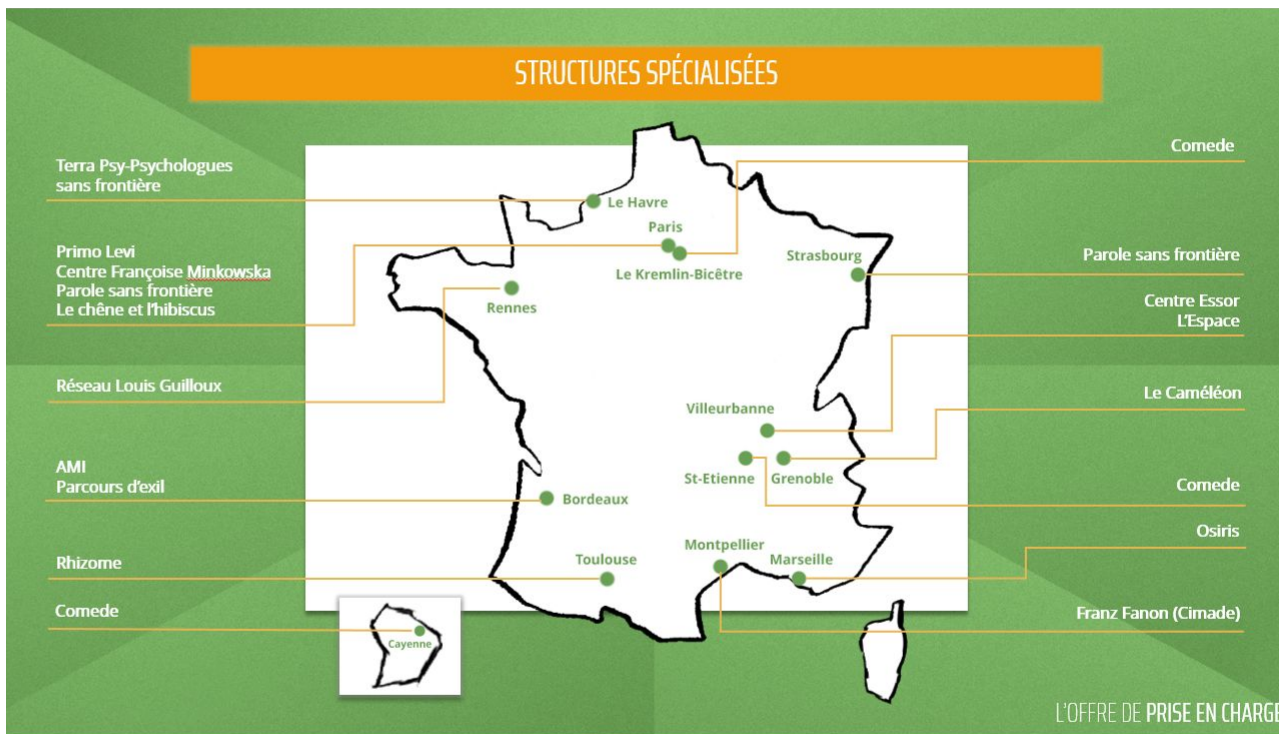
специализированные ассоциации и центры, в том числе и для мигрантов

как получить помощь в борьбе с зависимостью

информационные ресурсы: гид WATIZAT



СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ АССОЦИАЦИИ И ЦЕНТРЫ, В ТОМ ЧИСЛЕ И ДЛЯ МИГРАНТОВ



➤ **ЦЕНТР ФРАНСУАЗЫ МИНКОВСКОЙ В ПАРИЖЕ** www.minkowska.com

Centre médico-psychologique Françoise Minkowska специализируется на помощи в реабилитации после травматического миграционного опыта

Многопрофильная команда состоит из психиатров, психологов, антропологов, медсестры и помощника социальной службы

+ сопровождение профессиональных переводчиков

– сроки ожидания могут достигать нескольких месяцев

* необходимо направление от социального работника (<https://www.minkowska.com/demande-dorientation/>)

➤ **ЦЕНТР ПРИМО ЛЕВИ В ПАРИЖЕ** primolevi.org

Centre Primo Levi специализируется на долговременной терапии для мигрантов, ставших жертвами пыток и политического насилия. Для записи необходимо обратиться на стойку регистрации центра

+ сопровождение профессиональных переводчиков

+ направление от социального работника не требуется

– сроки ожидания могут достигать нескольких месяцев

primolevi@primolevi.org / 01 43 14 88 50

➤ КОМИТЕТ ПО ОХРАНЕ ЗДОРОВЬЯ БЕЖЕНЦЕВ (COMEDE) www.comede.org

- В больнице Кремль-Бисетр центр помощи Comede предлагает медицинские и психологические консультации
+ сопровождение профессиональных переводчиков
+ без предварительной записи

ПН- ПТ с 9:00 до 18:00, 78 rue du Général Leclerc,

Hôpital du Kremlin Bicêtre Accès : porte 60, secteur marron, 2e étage

- В Париже у Comede есть пункт психиатрической помощи, предназначенный для ЛГБТК+ людей.
с командой можно связаться по электронной почте exilqueer@comede.org

➤ ЦЕНТР PARCOURS D'EXIL В ПАРИЖЕ (И НЕБОЛЬШОЕ ОТДЕЛЕНИЕ В ЛЯ РОШЕЛЬ) parcours-exil.org

специализируется на помощи в реабилитации после травматического миграционного опыта

запись проводится каждые два месяца по телефону, при записи говорят только по-французски :(

+ сопровождение профессиональных переводчиков

Для записи на прием звоните по телефону 01 45 33 31 74

АССОЦИАЦИЯ ВРАЧИ БЕЗ ГРАНИЦ (MÉDECINS DU MONDE)

Парижский офис организации «Врачи мира» (*Médecins du Monde*)

+ сопровождение профессиональных переводчиков

+ без предварительной записи



● MÉDECINS DU MONDE (CAOA)

Accueil inconditionnel. Interprètes disponibles.
Évaluation des besoins médico-sociaux et orientations. Médecin, accueillants sociaux, psychologues / psychiatres. **Fermé le 14 juillet**

🏠 15 bd. de Picpus, 75012 Paris 🇺🇹 6 Bel Air

🕒 lundi, mardi, jeudi 9h. Sans rendez-vous.

Venir tôt.



Pour tous changements d'horaires, consultez : <https://bit.ly/3RhosjS>

L'OASIS МЕСТО ОТДЫХА В ДЕНЬ СОБЕСЕДОВАНИЯ В OFPRA

Оазис - это место отдыха, расположенное рядом с OFPRA в Фонтенэ-су-Буа, который открыл свои двери в марте 2024 года при поддержке Французского Красного Креста.

В день Вашего собеседования в OFPRA здесь можно перекусить, получить доступ к гигиеническим продуктам, пообщаться с медицинским специалистом и просто отдохнуть <3

С понедельника по пятницу, с 9 до 17
Адрес: 50 Rue Louis Auroux, 94120
Fontenay-sous-Bois



Orspere-Samdarra: национальная комиссия по вопросам психического здоровья и уязвимости

гид “Лучше понять психическое здоровье, ориентиры для действий”

L'Espace: пространство для отдыха, общения и самовыражения для людей с опытом миграции

что мы делаем и для чего?

Про систему здравоохранения во Франции

помогающие специалисты в области ментального здоровья

государственный и частный сектор

рецепт на лекарство

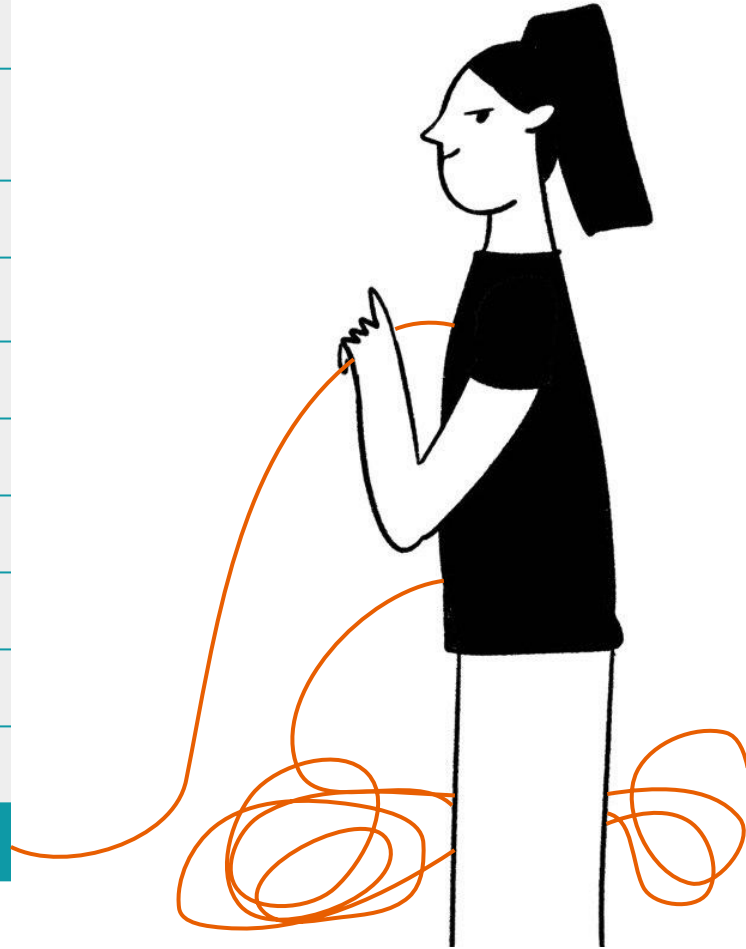
горячие линии и неотложная помощь

доступная психологическая и психиатрическая помощь

специализированные ассоциации и центры, в том числе и для мигрантов

как получить помощь в борьбе с зависимостью

информационные ресурсы: гид WATIZAT



КАК ПОЛУЧИТЬ ПОМОЩЬ В БОРЬБЕ С ЗАВИСИМОСТЬЮ

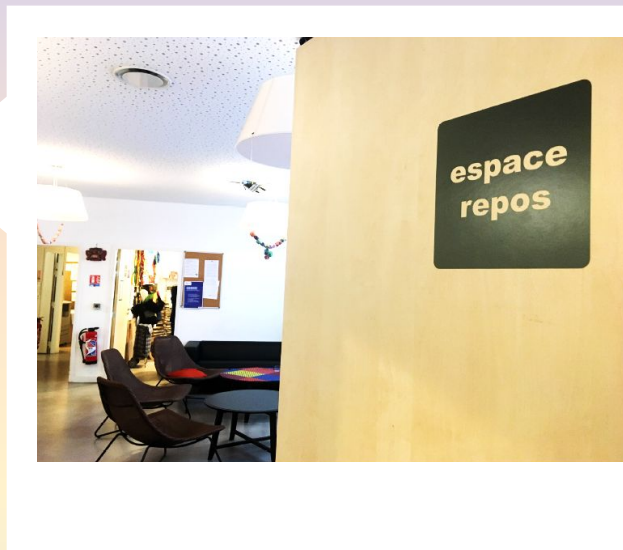
Во Франции существует множество типов структур для помощи людям с зависимостью от психоактивных веществ или с аддиктивным поведением (зависимость от игр, гаджетов и т. д.). За советом можно обратиться:

- к медработнику в школе, университете или по месту работы
- к своему лечащему врачу
- врачу на рабочем месте
- к фармацевту
- проконсультироваться у психиатра или психолога

При необходимости **психологическая помощь распространяется на всю семью.**

Часто необходима социальная поддержка и поддержка со стороны **ассоциаций пациентов.**

Ваш лечащий врач также может помочь вам перестать употреблять в том числе и запрещенные вещества, при этом у вас не возникнет проблем с законом.



ПОДХОД СНИЖЕНИЯ ВРЕДА И РИСКОВ ВО ФРАНЦИИ: ИСТОРИЧЕСКАЯ СПРАВКА

1987

возможность получить бесплатные шприцы в аптеках

1990-е

первые программы по распространению стерильных шприцов и первые автоматы Steribox; изменение модели сопровождения и помощи людям с зависимостью

2004

повсеместное внедрение подхода и практик по снижению вреда и рисков в систему здравоохранения; Создание первых центров CAARUD и CSAPA

январь 2016

Закон о модернизации системы здравоохранения, подтверждение и распространение подхода снижения рисков на употребление алкоголя и табака

октябрь 2016

первая во Франции комната для безопасного приема наркотических средств (HSA) открыла свои двери в Париже



Steribox



команда профессионалов HSA

ПОДХОД СНИЖЕНИЯ ВРЕДА И РИСКОВ ВО ФРАНЦИИ

3 ТИПА СТРУКТУР :

В каждом городе:

- CSAPA - Центры сопровождения и профилактики зависимого поведения
- CAARUD - Центры поддержки и снижения вреда для потребителей наркотиков

Пока только 2 во Франции:

- Halte Soins Addictions - комнаты для безопасного приема наркотических средств



ЦЕНТРЫ СОПРОВОЖДЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ CSAPA (CENTRES DE SOINS, D'ACCOMPAGNEMENT ET DE PRÉVENTION EN ADDICTOLOGIE)

- Отделения при больницах или на базе специализированных ассоциаций
- Междисциплинарные команды, состоящие из врачей, психологов и социальных работников
- Прием бесплатный и анонимный для всех, у кого имеются проблемы с разного рода зависимостями (алкоголь, табак, каннабис, опиаты и другие) или с зависимым поведением (игры, интернет и т. д.)
- Возможна поддержка в полном отказе от наркотиков, в переходе к умеренному употреблению или к заместительной терапии (le traitement de substitution)
- Помощь может быть индивидуальной и/или коллективной
- CSAPA предлагает терапию на амбулаторной основе или уход на дому
- CSAPA также предлагает поддержку семье и близким нуждающегося человека

ЦЕНТРЫ ПОДДЕРЖКИ И СНИЖЕНИЯ ВРЕДА ДЛЯ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ НАРКОТИКОВ

CAARUD (Centres d'accueil et d'accompagnement à la réduction des risques pour usagers de drogues)

Анонимные и бесплатные центры CAARUD открыты для **любого потребителя** психоактивных веществ без каких-либо предварительных условий в рамках терапии и/или процесса по сокращению потребления.

Центры предлагают, в частности:

- предоставление средств профилактики инфекций (стерильные материалы для принятия психоактивных веществ, презервативы)
- поддержку в получении лечения, социально-психологической помощи, в защите прав
- тесты на передаваемые инфекции (ВИЧ, гепатит С, гепатит В)



CAARUD Mobile - Association La Boussole, Rouen

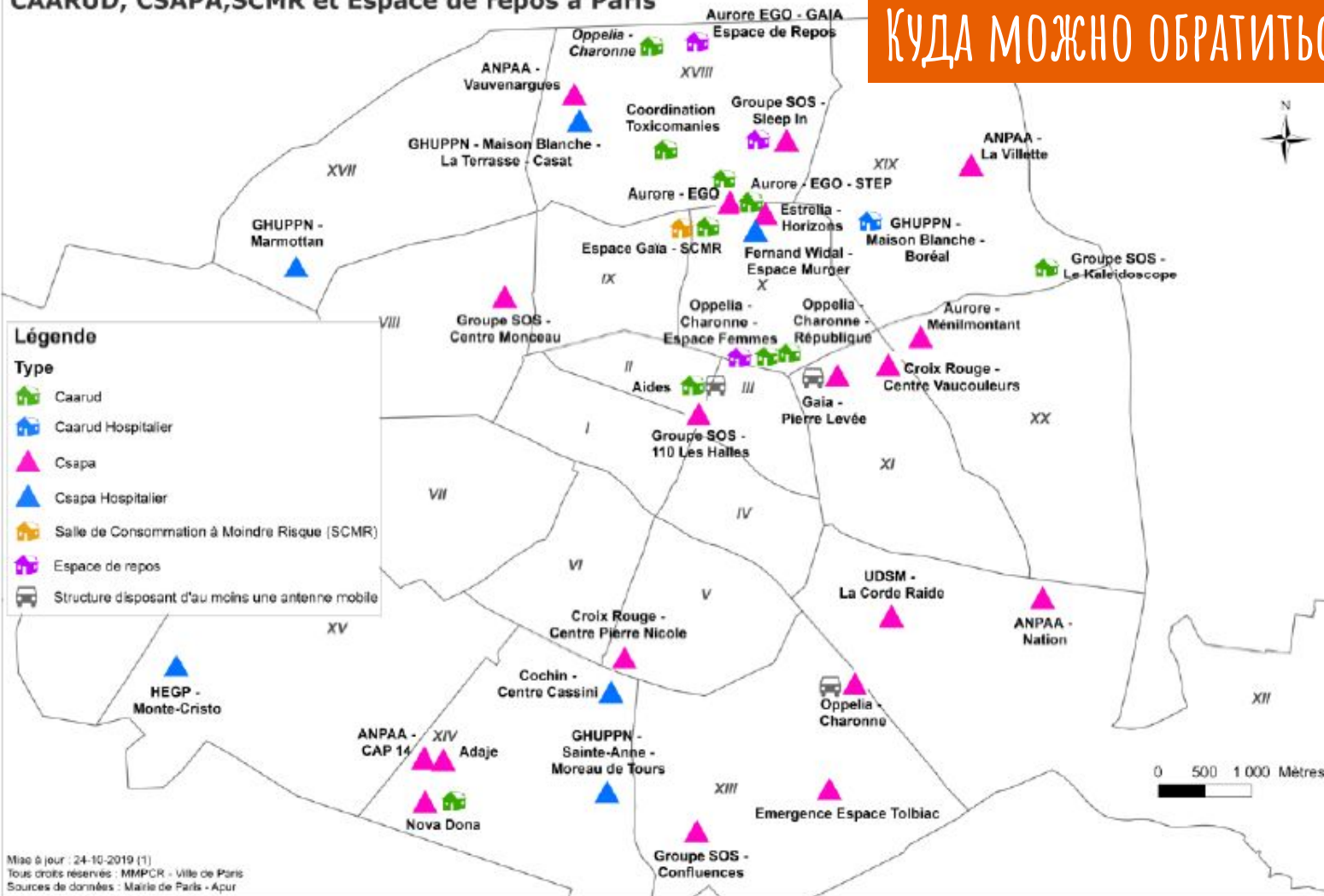
HALTE SOINS ADDICTIONS

КОМНАТЫ ДЛЯ БЕЗОПАСНОГО ПРИЕМА НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ

Во Франции всего 2 пространства, в Париже и Страсбурге, которые предлагают:

- Прием и поддержка без записи и регистрации
- предоставление средств профилактики инфекций (стерильные материалы для принятия психоактивных веществ)
- тесты на передаваемые инфекции (ВИЧ, гепатит С, гепатит В...)





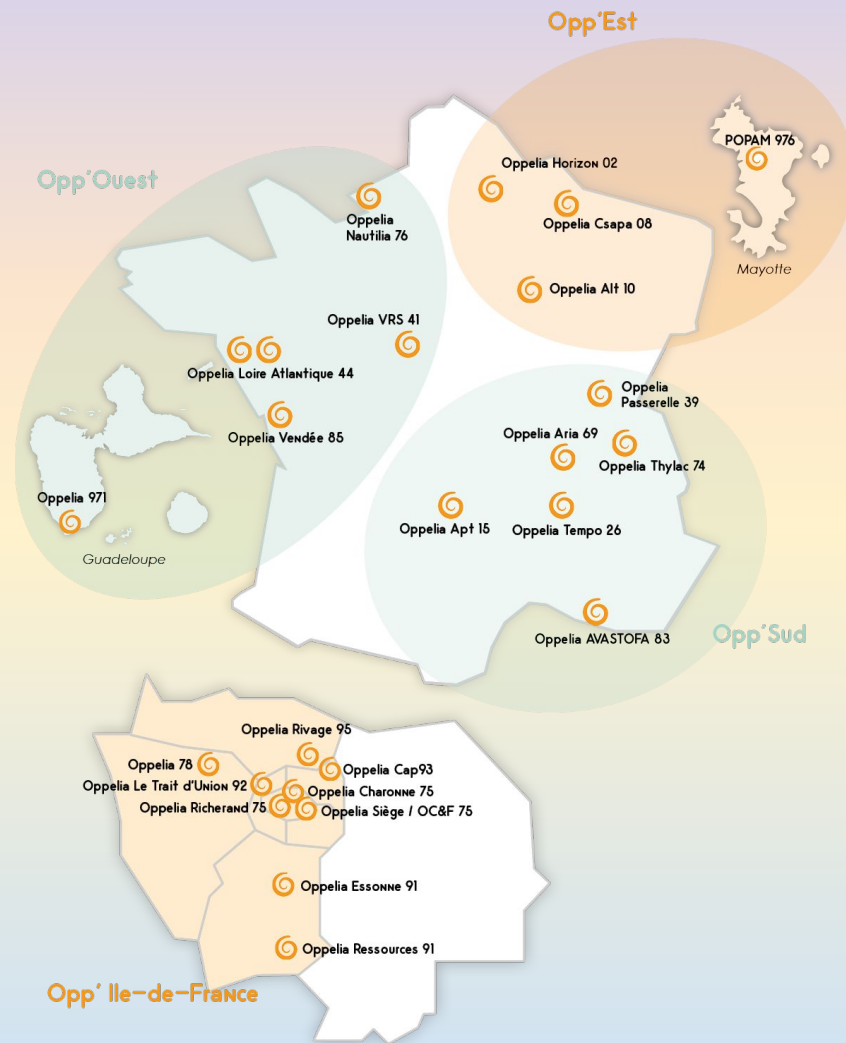
АССОЦИАЦИЯ OPPELIA

www.oppelia.fr

OPPELIA – это одна из самых крупных ассоциаций во Франции, которые предлагают помощь для подростков и взрослых людей в решении проблем со здоровьем, вызванных употреблением наркотиков или наркозависимостью.

Более 60 структур по всей Франции

И у этой ассоциации есть русскоязычные специалисты!



ТЕЛЕФОННЫЕ ЛИНИИ ДОВЕРИЯ ПО ВОПРОСАМ ЗАВИСИМОСТЕЙ

Во Франции существует множество служб, где можно получить телефонные консультации. Все звонки бесплатные и анонимные

- **Никотиновая зависимость** (*Tabac info service*) : 39 89

с понедельника по субботу с 8:00 до 20:00

- **Алкогольная зависимость** (*Alcool Info Service*): 0 980 980 930

с 8:00 утра до 2:00 ночи, 7 дней в неделю

- **Информационная служба по наркотическим средствам** (*Drogues info service*):
0 800 23 13 13

с 8:00 утра до 2:00 ночи, 7 дней в неделю

- **Зависимость от каннабиса** (*Écoute cannabis*): 0 980 980 940

с 8:00 утра до 2:00 ночи, 7 дней в неделю.

- **Зависимость от азартных игр** (*Joueurs info service*) : 0 974 75 13 13

с 8:00 утра до 2:00 ночи, 7 дней в неделю

Pour faire le point,
s'informer ou
être aidé

**DROGUES
INFO
SERVICE.FR**
0 800 23 13 13

7/7 de 8h à 2h
appel anonyme et gratuit



Pour faire le point,
s'informer ou
être aidé

**ALCOOL
INFO
SERVICE.FR**
0 980 980 930

7/7 de 8h à 2h
appel anonyme et non surtaxé



ГАЙД WATIZAT.ORG

информация обновляется несколько раз в год

об учреждениях/ассоциациях/программах и проектах,
открытых специально для людей с опытом
вынужденной миграции

Нант

Тулуза

Департамент
Oise

Лион

Париж



Watizat, tous droits réservés



**GUIDE D'INFORMATION POUR
LES PERSONNES EXILÉES
JUIN-JUILLET 2026**

FR

Attention ! Le 14 juillet est un
jour férié.
Certains lieux risquent
d'être fermés.

ПАРИЖ

<https://watzat.org/guides-paris/>

- + есть отдельный гид специально для женщин
- + переведен на английский язык

22 Juin-Juillet '26

Urgences

C.P.O.A HÔPITAL SAINT-ANNE
Consultations psychologiques gratuites
À partir de 15 ans et 3 mois.
Appeler avant de venir :
01 45 65 81 09 / 01 45 65 81 10
1 rue Cabanis, 75014 Paris (M) Glacière
24h/7j - tous les jours; ou appeler le 112, numéro d'urgence gratuit.

HÔPITAL AVICENNE
Santé mentale: psychologues spécialisés en psychotraumatisme. Interprètes disponibles.
125 rue de Stalingrad, 93000 Bobigny (Bâtiment Mantout), RDC Porte 2
7 La Courneuve - 8 mai 1945
Prendre rendez-vous : 01 48 95 54 74 ou
psychotrauma.avicenne@aphp.fr
Lundi au vendredi 9h-16h Fermé le 14 juillet

PARCOURS D'EXIL
Toute personne en situation d'exil qui souffre de traumatisme psychologique.
Pour les mineurs, consultez le site.
4 avenue Richerand (2^e étage), 75010 Paris
colonel Fabien (M) Goncourt
Prendre rendez-vous : vendredi 26 juin
01 45 33 31 74 accueil@parcours-exil.org
Lundi au vendredi 9h30-12h30; 13h30-17h30
Fermé le 14 juillet

LE CHÊNE ET L'HIRISCIUS
Demandeurs d'asile et réfugiés sans hébergements. Psychologues et psychothérapeutes avec interprètes.
«Larochefoucauld»
15, av du Général Leclerc, 75014 Paris
Denfert Rochereau (M) Denfert Rochereau
Lundi 9h15-17h
«Halte humanitaire Diderot», 61 rue violet, 75015 Paris (M) Avenue Emile Zola
Lundi au dimanche 9h-12h30/14h-18h
Mineurs isolés à la rue. Appeler avant de venir
06 11 80 71 63 / 06 03 23 26 53

INTERVALLE CAP - ACCUEIL PSYCHANALYTIQUE.
Centre Culturel et Social 13 Pour Tous - 4 place de Vénétie, 75013 Paris
Porte de Choisy (M) Olympiades
samedi et dimanche 10h-17h30

LE CENTRE MINKOWSKA
Sur rendez-vous. Envoyer le formulaire rempli par un professionnel au 11 rue des régises,

75020 Paris (M) Porte de Montreuil
Scanner ou cliquer pour accéder au formulaire : <https://bit.ly/4nN5kQ>

CENTRE PRIMO LEVI
Pour les personnes demandeuses d'asile victimes de tortures et de violences politiques subies au pays. Fermé le 14 juillet
63, rue de Croulebarbe 75013 Paris
Corvisart (M) 7 Place d'Italie
Uniquement sur rendez-vous :
primolevi@primolevi.org
Permanences téléphonique d'accueil :
01 43 14 88 50
Lundi, Mercredi et Vendredi 14h-17h
JLMRD
104, 5 rue Curial, 75019 Paris
Stalingrad, Riquet, Marx Dormoy (M) Stalingrad, Riquet, Marx Dormoy
Ateliers de médiation artistique
jeudi 14h30-17h (jours fériés compris).
A la Maison des Réfugiés, 10b rue Henri Ribière, 75019 Paris (M) place des fêtes
Permanence psychologique ouverte à tous :
Tous les mardis de 15h à 17h.
Sorties culturelles : deux fois par mois.
ateliers.limbo@gmail.com

Femmes victimes de violence
FEMMES ENTRAIDE AUTONOMIE
Pépinière Mathis, 9 rue Mathis, 75019 Paris
Crimée.
Écoute, soutien psychologique individuel, Groupes de parole entre femmes, ateliers sportifs et bien-être. Fermé le 14 juillet
Sur rendez 07 45 69 01 37 (tél ou WhatsApp)
Lundi 9h30-17h et Jeudi 9h30-12h

Tuberculose
GRATUIT Accès sans couverture médicale
Pour un dépistage de la tuberculose, avoir une ordonnance d'un médecin généraliste.

CMS BOURSALUT
54 bis rue Boursault, 75017 Paris
Rome (M) La Fourche
Fermé le 14 juillet
Vaccination et consultations psychiatre sur doctolib, sur place ou par téléphone.
du lundi au vendredi 8h45-12h30, 13h30-17h
Accessible à partir de 16 ans.

CMS BELLEVILLE
218 rue de Belleville, 75020 Paris
Télégraphe/Place des fêtes

Porte des Lilas Fermé le 14 juillet
Rendez-vous sur place ou au :
01 40 33 52 00 ou Doctolib (médecine générale et pneumologue)
Lundi au vendredi : 8h45-12h30
Lundi, mercredi, jeudi 13h30-19h
Mardi, et vendredi 13h30-17h
Samedi 9h-12h30
Dépistage Lundi au vendredi 9h15-16h30
samedi 9h15-11h45
Médecin généraliste (sans couverture sociale) Mardi, mercredi, jeudi 9h15-12h
Sage femme Lundi 9h-12h et 13h30-16h30
Pneumologue Mardi et jeudi matin
consultations psy pour les jeunes dès 18 ans (sur orientation du médecin généraliste) :
Lundi 14h-17h

Santé sexuelle
CMS RIDDER Fermé 14 juillet
Centre de santé sexuelle | dépistage du VIH et des infections sexuellement transmissibles, IVG médicamenteuse, contraception, PrEP, etc.)
3 rue Ridder, 75014 Paris (M) Plaisance
Rendez-vous en ligne : bit.ly/3Nz5bX7
En cas de symptômes IST : rendez-vous par téléphone 01 58 14 30 30
Lundi au vendredi 8h45-18h45

ACTIONS TRAITEMENTS
Pour toutes personnes vivant avec le VIH. Association de patient-e-s représentant les usager-e-s du système de santé.
23 rue Duris, 75020 Paris
Père Lachaise (M) Père Lachaise
Permanence d'accueil et d'accompagnement thérapeutique, diététique, psychologique et social sur rendez-vous
du lundi au vendredi 10h-18h Fermé 14 juillet
06 51 62 16 20 ou
accompagnement@actions-traitements.org

Ligne d'écoute et d'information pour toutes questions sur le VIH, les hépatites et autres IST: Ecrire un message sur 06 66 45 47 03
Ateliers collectifs destinés aux personnes vivant avec le VIH : appeler le 06 51 62 16 20 ou aller sur : <https://actions-traitements.org/>

AIDES PARIS 19
Toute personne de nationalité étrangère concernée par une pathologie.
Timbre fiscal: prise en charge intégrale pour première demande, et à 70% pour renouvellement
Dépistages du VIH-SIDA, des hépatites B et C, et syphilis Jeudi 14h-18h
Appeler avant de venir 01 81 69 59 88

Addictions

Accueil uniquement des personnes consommatrices de substances psycho-actives.

ESPACE FEMME
Pour femmes majeures victimes de violences, en situation de prostitution, addiction ou porteuses du VIH. Fermé le 14 juillet
3 boulevard Magenta, 75010 Paris
Château Rouge (M) République
Les horaires sont susceptibles de varier.
Accueil collectif Lundi et vendredi 9h15-15h30, du mardi au jeudi 9h15-12h30
Infirmière Lundi 13h-15h30, mardi et mercredi 9h15-12h30
Socio-esthéticienne Vendredi 9h15-15h30
Podologue Lundi 9h15-13h
Accueil individuel sur rendez-vous Mardi et jeudi 13h30-16h30
Assistant social Mercredi 9h15-12h30
Médecin généraliste Jeudi matin

CAARUD - RÉPUBLIQUE Fermé le 14 juillet
9 rue Beaurepaire, 75010 Paris
République (M) République
01 53 38 96 20
Accueil collectif : collation, refuge
Lundi au vendredi 9h30-12h30.
Accueil individuel sur rendez-vous : douches, démarches administratives, suivis éducatifs, réduction des risques, accès aux droits et aux soins.
Lundi, mardi, jeudi et vendredi 14h-16h30
Psychologue Mardi
Permanence médicale
jeudi 9h30-12h30
Permanence juridique Vendredi 14h-16h30
Podologue : lundi 14h-16h30
Analyse de produits : jours d'ouverture

CAARUD - BOUTIQUE 18 Fermé 14 juillet
3 rue Binet, 75018 Paris
Porte de Clignancourt (M) Clignancourt
Infirmier et podologues :
Mardi, mercredi
jeudi 9h30-12h30 et 14h-16h30
Médecin généraliste :
Mardi et un jeudi sur deux 9h30-12h30 et 14h-16h30 (2, 16, 30 avril, 28 mai)
Psychologue arabophone
Lundi, mardi et vendredi 10h-12h30
Accueil individuel sur rendez-vous :
Lundi, mardi, jeudi et vendredi 14h-16h30
01 81 80 28 05
Démarches, machine à laver, douches

Prendre rendez-vous :

→ **Par téléphone**
(beaucoup d'appels, réessayer plusieurs fois)

→ **Pour un dépistage non urgent, prendre rdv en ligne sur :**

📄 <https://www.chu-lyon.fr/cegidd-centre-gratuit-information-dépistage-diagnostic-ist>
(se connecter le vendredi matin dès 9h pour avoir un créneau la semaine suivante).

→ **En cas de prise de risque de moins de 48h, venir en urgence sans RDV**

📍 CEGIDD HÔPITAL EDOUARD HERRIOT

Secrétariat : 🕒 Lundi, mardi et jeudi, 8h30-19h
🕒 Mercredi et vendredi, 8h30-16h
📍 (Pavillon K) 5 place Arsonval 69003 Lyon
🚶 Grange Blanche 📞 04 72 11 62 06
Fermé les 1, 8, 14-15, 25 mai.

📍 CEGIDD HÔPITAL CROIX ROUSSE

→ Secrétariat : 🕒 du lundi au jeudi 10h-12h30/14h-16h30
🕒 vendredi 11h-12h30 / 14h-16h30
📞 04 26 10 94 73
→ **Accueil sur place :** 🕒 Lundi 8h30-18h
🕒 Mardi 9h-18h 🕒 Mercredi 9h-17h
🕒 Jeudi 8h30-18h30 🕒 vendredi 10h30-16h30
📍 103, grande rue Croix-Rousse 🚶 Hénon
Fermé les 1, 8, 14-15, 25 mai et 13-14 juin.

🧠 Santé mentale

PASS VINATIER

Uniquement pour les personnes sans droits. Consultations de psychologie ou psychiatrie, uniquement sur RDV sur place.
Prescriptions médicales possibles.
🕒 Du lundi au jeudi : 9h-12h / 14h-17h
🕒 Vendredi: 9h-12h / 13h30-16h
📞 04 37 91 52 07 pour prendre RDV
📍 95, boulevard Pinel 69500 Bron
🚶 T2 T3 T5 T6 Vinatier
Fermé les 1, 8, 14-15, 25 mai.

CPCT - CONSULTATIONS DE PSYCHANALYSE

Pour majeurs (+18 ans), Gratuit. Possibilité d'entretien en anglais. Ne fournit pas de prescription médicale et pas de diagnostic.
🕒 Prendre rdv par téléphone, du lundi au vendredi: 10h-12h / 14h-17h
📞 04 78 96 10 56
📍 84, rue de Marseille 🚶 Jean Macé
🚶 T2 Centre Berthelot 🚶 T4 Rue de l'université
Watizat, tous droits réservés / www.watizat.org

ECOUTE LYON BELLECOUR

Lieu de Parole et d'écoute situé dans la station de métro Bellecour.
Entretiens individuels, sans rendez-vous.
🕒 lundi au vendredi 13h-19h
🕒 samedi 13h-16h
📍 Métro Bellecour, niveau ligne A, direction Perrache en face de la Mie Céline.
🚶 M D / M A Bellecour
Fermé les 1-2, 8-9, 14 et 25 mai.

L'ESPACE -ORSPERE SAMDARRA

Lieu de convivialité, de rencontre et de soutien. Nombreuses activités proposées chaque mois.
Accueil en Anglais, Arabe, Tigrinya, Amharique, Espagnol, Dioula / Bambarra, Moore.
🕒 Lundi au jeudi 14h-17h15
→ **accueil des nouveaux:** 🕒 lundi, 14h-15h
→ **réservé aux femmes (enfants bienvenus):**
🕒 Mercredi 10h-12h
📞 07 61 07 89 12
📍 275 rue André Philip 🚶 B Place Guichard

CENTRE ESSOR - FORUM RÉFUGIÉS

Pour demandeurs d'asile, primo-arrivants dont réfugiés : adultes, enfants de plus de 6 ans, et mineurs non accompagnés pris en charge par la MEDMIE. Consultations médicales et psychologiques. Séances de kinésithérapie et d'art-thérapie. Groupes thérapeutiques. Interprétariat possible. Prendre rendez-vous par téléphone ou par mail.
📧 centredesante@forumrefugies.org
📞 04 78 03 07 59
📍 158 ter, rue du 4 août 1789
69100 Villeurbanne 🚶 Flachat

DARJELY

Pour les jeunes de 14 à 24 ans. Evaluation, accompagnement et orientation vers les soins de santé mentale adaptés.
Prendre rdv par téléphone ou mail
📞 06 12 48 28 66 / 06 18 70 52 65
📧 dariely@mas-asso.fr
→ **Permanence réservée aux jeunes femmes:**
🕒 dernier jeudi du mois 14h-16h, avec/sans RDV
📍 CH Le Vinatier 🚶 T2 T5 T6 Vinatier

N° d'information et d'orientation en santé mentale du Vinatier :

📞 08 05 05 69 (gratuit, 7j/7 de 8h à 20h)
📧 contact@livesantementale.fr

N° national de prévention du suicide
📞 3114 (gratuit, 7j/7, 24h/24)

ПОЛЕЗНЫЕ РЕСУРСЫ:

Гайд - Exil Solidaire

<https://exil-solidaire.fr/guide>

Статья Exil Solidaire

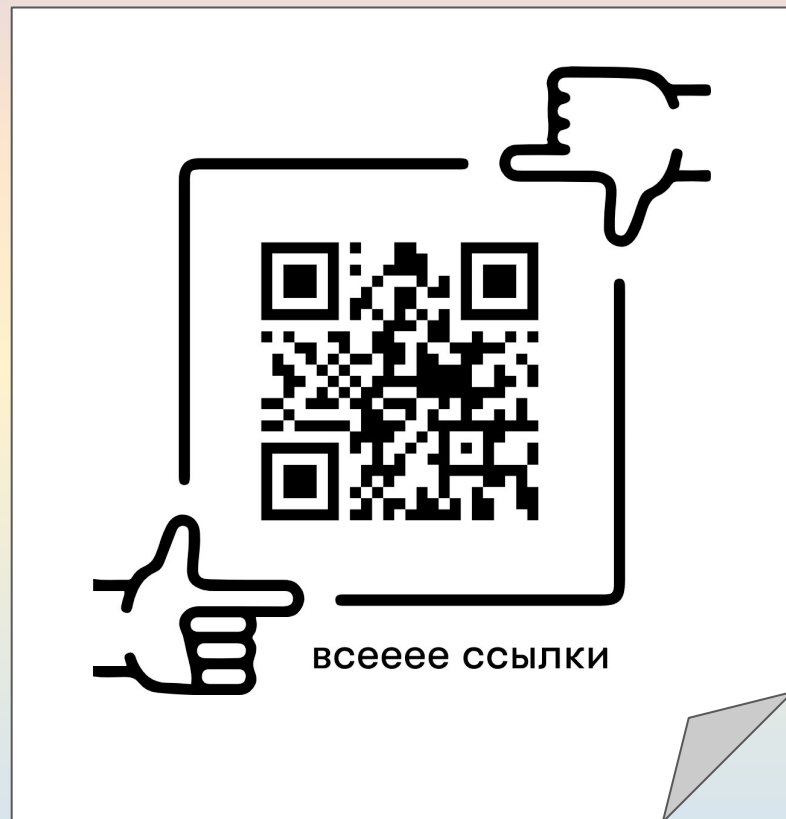
Психологическая и психиатрическая помощь

<https://exil-solidaire.fr/aidepsy>

Подкаст о ментальном здоровье

“Никакого правильно” студии Либо/Либо

<https://netpravil.net/>



ВРЕМЯ ДЛЯ ВАШИХ ВОПРОСОВ



LE VINATIER

PSYCHIATRIE UNIVERSITAIRE
LYON MÉTROPOLE




**ORSPERE
SAMDARRA**

Observatoire Santé mentale
Vulnérabilités et Sociétés

ekaterina.reibaldi@ch-le-vinatier.fr

www.orspere-samdarra.com

Facebook – Instagram – Youtube – LinkedIn