
Santé mentale : le Mentalomètre

Santé

Le mentalomètre, qu'est ce que c'est ?

Tout au long de sa vie chaque personne peut être confrontée à un épisode de souffrance mentale, qu'il soit lié à un trouble psychique ou non.

Le mentalomètre est **un outil d'aide au repérage** et à **l'orientation** de la souffrance psychique. Il a été réfléchi par un collectif d'acteurs clermontois pour vous aider à reconnaître les signes d'une détresse psychique et vous permettre de proposer une aide le plus tôt possible.

Comment se sert on du mentalomètre ?

L'outil se présente sous la forme d'une échelle de couleur graduée en **3 niveaux d'urgence** :

ROUGE	
ORANGE	
JAUNE	

Les ressources disponibles sont placées en face des signes à repérer.

Les signes et facteurs de risque d'une souffrance psychique peuvent être multiples, l'outil ne peut donc pas être exhaustif. C'est pourquoi certaines précisions sont apportées dans la notice et des éléments complémentaires sont disponibles en ligne dans cet article.

Notice complémentaire Zone Rouge

1) Si la personne s'inflige des blessures : l'appel au 15 doit être le premier réflexe, l'évaluation médicale coordonnera l'intervention des différents services de secours.

2) Si la personne tient un discours délirant ou des propos incohérents : le discours délirant et les propos incohérents peuvent être impressionnants. Ils peuvent être source d'anxiété et de peur

chez la personne. Ils alertent sur le fait qu'elle perçoit la réalité différemment. Ce signe doit particulièrement alerter lorsqu'il apparaît en rupture avec un état antérieur.

3) Si la personne tient des propos suicidaires : les propos suicidaires doivent toujours être pris au sérieux et être évalués par un professionnel de santé. Le 3114 est un numéro destiné aux personnes ayant des idées suicidaires, aux professionnels, à l'entourage, aux personnes endeuillées par suicide. **Si le risque suicidaire vous semble imminent contacter le 15.**

Notice complémentaire Zone Orange

4) Les changements rapides ou "rupture" dans l'état de la personne ainsi que la récurrence des signes doivent toujours alerter.

5) Pour une aide efficace, et lorsque cela est possible, demandez à la personne ce qui pourrait l'aider, vous pourrez peut-être vous appuyer sur des ressources qu'elle connaît déjà ou sur des personnes aidantes dans son entourage.

Notice complémentaire Zone Jaune

6) La personne semble être en difficulté pour maintenir son hygiène corporelle et/ou celle de son lieu de vie : établir une relation de confiance peut permettre d'en savoir plus sur l'origine des difficultés rencontrées par la personne afin de l'orienter vers la ressource adaptée. Un proche, une personne de confiance est-elle identifiée ? La personne est-elle protégée par un mandataire judiciaire ?

7) La personne exprime une souffrance psychique et/ou physique : les douleurs physiques peuvent être l'expression d'une souffrance psychique. Quelqu'en soit la cause une douleur physique doit être orientée vers un professionnel de santé.

8) Les soins publics de santé mentale sont sectorisés géographiquement. L'accueil du Centre Hospitalier Sainte Marie pourra renseigner la personne sur le rattachement de son adresse à un lieu de soin. Ce n'est pas le cas en secteur libéral ou privé, où le choix du praticien est libre.

Les situations particulières

1) Si la personne refuse l'aide proposée :

s'il n'y a pas de caractère d'urgence et de mise en danger, respecter le refus, et communiquer les ressources.

2) Si la personne est un mineur :

**? CAP SANTE JEUNE POUR
LES 0-16 ans**
2 Rue du Puits Artesien
63000 Clermont-Ferrand
04 73 44 10 00

?Maison des Ados
80 rue Lamartine, 63000
Clermont-Ferrand
04 73 16 00 00
Mail : contact@mda63.fr
[Site internet](#)

?L'écoutille
14 avenue Charras, 63000
Clermont-Ferrand
04 73 92 92 92
[Site internet](#)

**? Le Service de Santé
Universitaire**
25 Rue Etienne Dolet
63000 Clermont-Ferrand
04 73 34 97 20
Bureau d'aide psychologique
universitaire : 06 63 57 88 10
[Site internet](#)

**?La Consultation Jeunes
Consommateurs**
80, boulevard François Mitterrand
04 73 34 74 80
[Site internet](#)

?Les services de santé scolaire
de l'éducation nationale

3) Si la personne ne parle pas français :

**?Essor 63 pour les
demandeurs d'asile**
5 rue du Torpilleur Sirocco
63100 Clermont-Ferrand
Contact :
centreessor63@forumrefugies.org
04 63 46 89 80
[Site internet](#)

**?EMPP équipe mobile
psychiatrie précarité du Centre
Hospitalier Sainte Marie**
33, rue Gabriel Péri
63000 Clermont-Ferrand
04 73 43 55 10

?CHU équipe psychotrauma

?Services d'aide sociale
(CCAS, Conseil Départemental)

4) Si la personne se trouve dans une situation de précarité :

?le numéro 115 pour un
problème d'hébergement
d'urgence.

**?l'équipe mobile psychiatrie
précarité du Centre Hospitalier
St Marie**
Centre Hospitalier Sainte Marie
33, rue Gabriel Péri
63000 Clermont-Ferrand
04 73 43 55 10

**?Point Accueil Ecoute Jeune
pour les 18/26 ans**
70 Rue Villeneuve
63000 Clermont-Ferrand
04 73 42 11 74

?Solidarité Santé 63
41 rue Daguerre
63000 Clermont-Ferrand
04 73 26 31 31
[Site internet](#)

**?La Permanence d'accès aux
soins du CHU**
Rue Montalembert
63000 Clermont-Ferrand
04 73 75 07 50

?Le collectif Partage et Projet
12 Rue Emilienne Goumy, 63000
Clermont-Ferrand
04 73 91 04 00
[Site internet](#)

?L'association CECLER
13 rue Condorcet
63000 Clermont-Ferrand
04 28 70 18 68 / 04 28 70 18 64
Contact : contact@cecler.fr /
association@cecler.fr.
[Site internet](#)

?Dispensaire Emile Roux
11 Rue Vaucanson
63100 Clermont-Ferrand
04 73 14 50 80

5) Si la personne est victime de violence :

?Le 3919
[Site internet](#)

**?Le Centre Gisèle
Halimi** (ouverture courant
novembre 2023)

6) Si la personne aide un proche en souffrance psychique :

?UNAFAM 63
17 rue Pierre Doussinet, 63000 Clermont-Ferrand
04 73 92 93 34
Site internet : <https://www.unafam.org/puy-de-dome>.

7) Si la souffrance psychique est associée à l'utilisation de substance :

?Addiction France
80, Boulevard François
Mitterrand
04 73 34 74 80
Contact : csapa.clermontferrand@addictions-france.org
[Site internet](#)

**?CARRUD (centre d'accueil et
d'accompagnement à la
réduction des risques pour les
usagers de drogues)**
9, rue de la Boucherie
63000 Clermont-Ferrand
06 18 46 62 25 - 04 73 99 01 01

? Aides
9, rue de la Boucherie, 63000
Clermont-Ferrand
06 18 46 62 25 - 04 73 99 01 01
Contact :
contact.auvergne@aides.org
[Site internet](#)