

LES RESSOURCES UTILES EN SANTÉ MENTALE :



- SAMU : 15
- Gendarmerie : 17
- Pompiers : 18
- SOS Suicide
87.20.25.23 et 89.20.25.23
(ligne de crise 24H/24 et 7J/7)
- Si sourd ou muet : SMS au 89.17.17.17
- Enfance en danger : 119

ETABLISSEMENTS PUBLICS :

- Secrétariat du Centre médico-psychologique 40.48.47.35
- Antenne médico-psychologique de Taravao 40.85.60.98
- Secrétariat de Manini/Kaveka/Apape 40.48.47.46
- Secrétariat de Tokani 40.48.47.26
- Secrétariat de Pédopsychiatrie 40.48.58.73
- Centre de prévention et de soins des addictions 40.46.00.67
- Fare Tama Hau - Maison de l'enfance et de l'adolescence 40.48.80.80

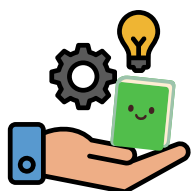
STRUCTURES PRIVÉES:

- <https://www.cps.pf/pages/trouver-un-professionnel>
- FB : Collège des psychologues de Polynésie française

ASSOCIATIONS :

- Turu Ma (centre d'accueil et formation pour adultes en situation de handicap) 40.43.58.01
- Rima here (centre d'accueil pour personnes en situation de handicap) 89.70.63.54
- Groupement Te mana o te ora gcmstemanateora.fr 87 70 59 53
- Souffrance-travail 87.240.250
- France Alzheimer Polynésie..... 87.35.50.19
- Ergothérapie Porinetia 87.25.38.21
- Association polynésienne de psychomotricité 89.22.00.64
- Pare Ora - Unité d'accueil pédiatrique enfant en danger..... 89.45.45.11
et 40.54.12.34
- Te Rama Ora (aide aux victimes d'infractions judiciaires) 40.43.20.41 / 87.79.21.12 / 87.76.52.50
- Alcoolique anonyme (AA) ... alcooliquesanonymes987@gmail.com 40.43.21.63
- Fédération citoyenne polynésienne de lutte c/ les drogues et toxicomanie
fcpldt987@gmail.com 444.007





POUR PLUS D'INFORMATIONS SUR LA SANTÉ MENTALE

Chaînes You tube



- Psykocouac
- Psycom
- le psylab

Podcast



- Pop and psy
- PSSM France
- Addiktion
- Les maux bleus

Applications



Journal des émotions

- Honestly
- Jardin mental
- Moodflow
- Daylio

Anxiété : Rootd

Respiration, détente :

- Respira : coherence cardiaque
- Petit bambou
- Sleep cycle

Pour les jeunes : Lyynk

Livres



- Goupil et face
- Le club des anxieux qui se soignent
- Ma maman vit avec une maladie invisible mais moi je la vois
- Papa nuage
- Le piège du bonheur - Dr R. HARRIS
- Que se passe-t-il en moi ? I. FILLIOZAT
- Docteur : addict ou pas ? - Dr L. KARILA

- Réussir sans se détruire - Dr C. MASSIN et Dr I. SAUVEGRAIN
- Prenez soin de votre santé mentale au travail - N. GUERRIN
- Guérir le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse - Dr D. SERVAN-SCHREIBER

Sites internet



- centre-ressource-rehabilitation.org
- www.nightline.fr/kit-de-vie
- lumni.fr/programme/psychotuto

- PSSM France
- UNAFAM
- La maison perchée
- Psycom

} Sites proposant des carnets explicatifs gratuits en pdf.