

L'idée du Tagadakit est de mettre à disposition un ensemble d'outils et de ressources pour prendre en charge de façon individuelle et collective nos états émotionnels et nos difficultés psychologiques.

Il est tout autant destiné aux personnes en souffrance qu'à l'entourage et aux proches. En fait, il peut être utile à toutes, même quand on va bien !

Ce kit est une version nationale.

N'hésitez pas à faire vos versions locales et à nous les partager !

Écrivez-nous à [brochure-emo@riseup.net](mailto:brochure-emo@riseup.net)

Il existe déjà des versions locales, téléchargeables sur [tagadasoinsoin.noblogs.org](http://tagadasoinsoin.noblogs.org)

Copies et modifications respectueuses et non commerciales encouragées :)

Date de sortie de la version 1 :  
juillet 2024

Cette brochure est à retrouver en version numérique sur [tagadasoinsoin.noblogs.org](http://tagadasoinsoin.noblogs.org)

# TAGADA

# KIT



*NB : Faire des chantiers, fendre du bois, taguer des ACAB, lutter contre les fachos et brûler des trucs peuvent également constituer des activités qui font du bien ;)*



# SOMMAIRE

INTRODUCTION.....	3
BROCHURES.....	6
Techniques d'anti-stress.....	6
Roue de la résilience.....	6
Quelles ressources pour le soin et le soutien collectif ? .....	7
Comment faciliter un cercle de soutien ? .....	7
Écoute active.....	8
Écoute réciproque.....	8
Récupération et résilience.....	8
Poser les bases pour commencer une thérapie.....	9
Traverser une crise.....	9
Guide de navigation en eau troubles.....	9
Guide de voyage pour planer sans (trop) se crasher.....	9
RÉPERTOIRE.....	11
En cas d'urgence.....	12
Les indispensables.....	12
Santé communautaire & besoins spécifiques.....	15
RESSOURCES AUDIO & VIDÉO.....	21
Audios et vidéos pour se réguler.....	21
Podcasts.....	22
Vidéos explicatives.....	24
PHYTOTHÉRAPIE.....	25
Plantes & infusions.....	25
Huiles essentielles utiles.....	27
Autres.....	28
Et si vous vouliez une Tagadaboîte.....	29

## INTRODUCTION

### *C'est quoi le Tagadakit ?*

Le Tagadakit est né du groupe Tagada qui travaille autour du soutien psy et émotionnel sur l'ex-zad de Notre-Dame-des-Landes depuis l'automne 2022.

L'idée est de mettre à disposition un ensemble d'outils et de ressources pour prendre en charge de façon individuelle et collective nos états émotionnels et nos difficultés psychologiques.

Ce kit est tout autant destiné aux personnes en souffrance qu'à l'entourage et aux proches. En fait, il peut être utile à toutes, même quand on va bien !

Dans le Tagadakit, vous trouverez :

- des **brochures** qui présentent des outils et méthodologies pour se soutenir collectivement et individuellement ;
- un répertoire de **contacts de structures professionnelles** en fonction de vos besoins ;
- des contenus audiovisuels :
  - des liens vers des **audios/vidéos** qui permettent de se réguler,
  - des liens vers des **émissions** autour de la santé mentale qu'on a trouvées chouettes,
- des **conseils en phytothérapie** (soin par les plantes) ;
- une liste d'objets ou trucs qui pourraient être ajoutés à ce kit...

Le Tagadakit contient différents liens. Pour faciliter leur accès, vous pouvez télécharger le Tagadakit en version PDF directement sur le site de Tagada : [tagadasoinsoin.noblogs.org](http://tagadasoinsoin.noblogs.org).

Vous pouvez également y trouver toutes les brochures présentées dans le kit en version numérique, ainsi que les contenus audiovisuels.

**Important** : *Ce qui est présenté dans ce kit n'a pas nécessairement de vertus thérapeutiques ou curatives : la majorité des ressources partagées sont des outils de régulation émotionnelle et des astuces pour s'entraider. Dans des situations d'urgence ou de grande souffrance, cela peut ne pas suffire, d'où l'importance d'avoir un répertoire des structures professionnelles en cas de besoin d'une prise en charge ou d'un suivi plus approfondi.*

Le contenu du Tagadakit est bien entendu appropriable, modifiable, critiquable... N'hésitez pas à nous faire des retours si vous le souhaitez à [brochure-emo@riseup.net](mailto:brochure-emo@riseup.net).

## Qui sommes-nous ?

Tagada est né à l'automne 2022, suite à un travail d'enquête mené en 2021 sur l'ex-zad de Notre-Dame-des-Landes. Nous étions un groupe d'habitant.e.s du territoire à avoir envie de nous retrouver pour travailler autour du soutien psy et émotionnel. À sa création, notre groupe se composait d'une dizaine de personnes. Certain.e.s ont des formations professionnelles autour de la santé mentale et d'autres ont appris de façon autodidacte ; certain.e.s sont formé.e.s dans le soutien ou accompagnement d'activistes et d'autres non ; certain.e.s portent le soin au centre de leur vie et d'autres veulent lui faire de la place ; certain.e.s sont usager.e.s de la psy et d'autres pas ; certain.e.s sont habitant.e.s de la « zone » ou non.

## Et si vous vouliez une Tagadaboîte...

Voici, en vrac, tout ce qui peut être ajouté au Tagadakit ! Libre à vous de vous en inspirer pour agrémenter votre kit tout au long de la vie selon vos besoins et envies :)

- **un objet pour faire des bulles** (outre que ce soit beau, ça permet de se concentrer et de réguler sa respiration ; utile en cas de crise d'angoisse) ;
- **divers objets anti-stress** : hyper utiles, notamment pour les personnes qui ont des TDAH (troubles de l'attention et/ou hyperactivité), ça peut par exemple aider pour les longues réunions ! ;
- **un casque antibruit** : pour se couper de l'hyperstimulation auditive, notamment pratique quand on vit en collectif ou quand on vit avec de l'hyperacousie ;
- **des colorriages** : re-centrant pour certaines personnes ;
- **des sudoku et/ou mots croisés** ;
- un livre qu'on conseille : ***Le nouveau journal créatif*** de Anne-Marie Jobin. C'est un outil d'exploration de soi qui allie le monde de l'écriture, du dessin et du collage. Cette méthode s'appuie sur des notions de psychologie et d'art thérapie ;
- **du rescue, des huiles essentielles et des infusions** piochées dans le chapitre phytothérapie ;
- **des bonbons à la mente ou acidulé** : d'après le livre *Borderline : Cahier pratique de thérapie à domicile*, ça permet de calmer les crises d'angoisse ;
- ...

**Mandarine** : Pour le trouble du sommeil léger. A sentir, à mettre par exemple sur son écharpe, sur le bout des manches, ou son oreiller. À utiliser toujours par olfaction.

**Fleur d'oranger** : Pour trouble du sommeil léger. Possible d'utiliser de l'arôme de fleur d'oranger alimentaire par exemple, en diluant une cuillère à soupe dans un verre.

**Marjolaine à coquilles** : Pour les états déprimés. 2 à 5 gouttes en inhalation chaude.

**Pin sylvestre** : Pour l'épuisement ou le burn out. Toujours diluer à maximum 30% dans de l'huile (idéalement de l'huile de noyau d'abricot sinon de colza ou à la rigueur d'olive). Mettre 10 gouttes du mélange sous la voûte plantaire matin et soir et jamais plus de 21 jours.

**Verveine ou Neroli** : Pour la dépression et les troubles du sommeil. Attention, ces huiles sont efficaces mais très chères, et leur odeur ne conviennent pas à tout le monde. (Si on aime la fleur d'oranger, on aimera le Neroli.)

## ***Autres***

**Du Rescue** : mélange de fleur de Bach assez efficace en cas de stress et d'anxiété. À trouver un peu partout en pharmacie ou supermarché.

Tagada a dégagé 4 axes de travail :

- **Développer la culture du soin et prévenir des risques psycho-émotionnels ;**
- **Créer ou trouver des lieux de répit ;**
- **Créer des réseaux de soutien autour de personnes en souffrance ;**
- **Créer du réseau avec des professionnel.le.s de la santé mentale et d'autres groupes de soutien psycho-émotionnels.**

Dans Tagada, nous sommes plutôt dans une démarche anti-psy. Ainsi, ce kit propose plein de ressources alternatives au parcours institutionnel. Cependant, nous sommes aussi conscient.e.s des limites de ces outils, et qu'il peut parfois être nécessaire de faire appel à des professionnel.le.s de la santé mentale, à des formes de médication ou d'hospitalisation. C'est pour cela qu'il était pour nous important de donner les contacts de structures professionnelles de la santé mentale dans le répertoire.

## ***Pourquoi prendre soin de nos états émotionnels et psychologiques ?***

Le soin au sein de nos espaces de vie et de lutte est politique pour plusieurs raisons.

Déjà, ce soutien permet de souder nos groupes et rend nos luttes, nos individualités et collectifs plus résistants face aux pressions de la société dans laquelle nous vivons (capitaliste, classiste, sexiste, raciste, etc.). Mais surtout, nos problèmes personnels, qu'ils soient émotionnels, relationnels, ou nos troubles psychiques plus graves, sont intrinsèquement politiques. Ils sont en partie causés par l'environnement dans lequel nous vivons. Les prendre en charge collectivement permet de sortir de l'individualisme de la société qui nous invite à garder dans la sphère privée ou individuelle tout nos troubles psychiques. Prendre en charge collectivement ces troubles psychiques et problèmes émotionnels est donc un geste politique face à l'atomisation individualiste de nos sociétés.

# BROCHURES

Voici la liste des brochures à retrouver dans le Tagadakit. Elles présentent des outils et méthodologies pour se soutenir collectivement et individuellement.

## Techniques d'anti-stress

Ce fascicule est un résumé des techniques de dé-stresse qui ont été introduites lors d'une formation Soutien et Rétablissement.

« En tant que militant.e.s, nous sommes souvent confronté.e.s à des situations stressantes : lors d'actions, d'arrestations, de répression par l'État. Mais organiser, se réunir et s'occuper de tout et de toutes peut également être stressant. Pour éviter que tout ce stress et cette adrénaline ne s'accumulent dans notre corps et notre esprit (et ne causent ainsi des problèmes mentaux, émotionnels ou physiques par la suite), nous pouvons utiliser consciemment des techniques de dé-stresse — pour nous-mêmes ou avec nos camarades. »

Tagada est en lien avec SR. C'est possible de les contacter pour des demandes de précisions ou de formations / interventions à [sr-france@riseup.net](mailto:sr-france@riseup.net)

Télécharger la brochure :  
<https://tagadasoinsoin.noblogs.org/post/2024/07/31/techniques-anti-stress/>

Si vous prenez des antidépresseurs, il ne faut pas prendre de millepertuis (peut changer les effets du traitement). (Attention, plante photosensibilisante.)

**Ortie** : Contre la fatigue. L'ortie contient de nombreux acides aminés, des minéraux et des vitamines qui en font une alliée précieuse contre les coups de fatigue. Afin de bénéficier des bienfaits reminéralisants de l'ortie et de lutter durablement contre la fatigue, il est conseillé de consommer une tasse de tisane d'ortie tous les matins pendant 3 semaines, et de renouveler cette cure un mois sur deux.

## Huiles essentielles utiles

**Important** : Les huiles essentielles sont à utiliser avec précaution. Certaines peuvent s'avérer dangereuses pour la santé selon les voies d'administration, les quantités ingérées / inhalées, leur dosage... Par ailleurs, chaque personne, chaque situation, sont différentes : le choix des huiles et la manière de les utiliser sont à adapter selon les cas. Si vous souhaitez utiliser plus sérieusement des huiles essentielles, renseignez-vous auprès de personnes compétentes !

**Bergamote** : touche à la joie de vivre et au lâcher-prise. La sentir ou mettre une goutte à l'endroit du plexus solaire en massant. A un effet calmant. (Attention, huile photosensible)

**Petit grain bigarade / Lavande vraie** : Pour les états anxieux, angoissés. À sentir, à mettre par exemple sur son écharpe ou sur le bout des manches. Fonctionne aussi pour les insomnies, mettre une goutte sur l'oreiller.

**Camomille Romaine** : Pour les états anxieux, angoissé ou la panique, stress. À sentir, à mettre par exemple sur son écharpe ou sur le bout des manches. Possible aussi de mettre une goutte sur la langue en cas de crise.

**Lavande** : La plante est reconnue « plante céphalique », c'est-à-dire qu'elle apaise migraines, maux de têtes ou vertiges. Elle est aussi appréciée pour ses vertus calmantes en cas de nervosité. Vous pouvez la prendre en tisane ou mettre un sachet de fleurs près de votre oreiller pour laisser son odeur vous guider vers le sommeil.

**Passiflore** : La passiflore nous vient tout droit de l'empire Aztèque et plus particulièrement des jardins de Moctezuma. Les fleurs de la passiflore sont utilisées comme sédatif et hypnotique calmant du système nerveux. Elle semble tout indiquée dans les cas de fragilité nerveuse, d'insomnie ou encore d'irritabilité. Ses propriétés antispasmodiques sont très utiles dans les cas d'hypertension et de palpitations.

**Fleurs d'Aubépine** : L'aubépine a la particularité d'agir sur le cœur et son bon fonctionnement. Elle régularise le rythme cardiaque, tonifie le cœur et réduit l'excitabilité du système nerveux. Ses fruits et son écorce sont fort utiles contre les palpitations, la tension nerveuse mais aussi pour combattre l'insomnie.

**Tilleul** : Le Tilleul est l'une des plantes préférées des insomniaques. La plante est connue pour ses propriétés calmantes, antispasmodiques, hypnotiques et sédatives. Excellente en cas d'agitation ou encore de surmenage. Le tilleul a aussi des effets sur le cholestérol, le diabète ou bien l'obésité. Sous forme de décoction de l'Aubier de Tilleul, il devient draineur et nettoie le corps en profondeur. Ne pas laisser infuser trop longtemps et ne pas dépasser les doses sinon l'effet peut être excitant.

**Millepertuis** : Dans la tradition celte, le millepertuis est une plante à laquelle les druides accordaient le pouvoir de chasser les mauvais esprits et le mauvais œil. Depuis, le Millepertuis est préconisé pour ses effets antidépressifs dans les cas de dépressions légères voire modérées. Le Millepertuis a la faculté d'agir sur la sérotonine mais aussi sur la dopamine ou encore la noradrénaline. Outre ses capacités anxiolytiques et hypnotique, il est également très efficace dans la sphère hépatique et biliaire.

## ***Roue de la résilience***

La Roue de la Résilience est un outil simple pour apprendre à prendre soin de soi. Elle permet aussi de soutenir ses proches : connaître la roue de ses copains permet de leur proposer des choses dans leur roue quand elles ne vont pas bien.

Cette brochure donne un exemple de construction de roue de la résilience dans le cadre d'un groupe d'activistes. C'est évidemment possible de faire sa propre roue en remplissant chaque facteur de choses plus personnelles !

Télécharger la brochure :

<https://tagadasoinsoin.noblogs.org/post/2024/07/30/roue-de-la-resilience/>

## ***Quelles ressources pour le soin et le soutien collectif ?***

Cette brochure donne pleins d'outils pour prendre soin et se soutenir dans un collectif. Il y a certains outils hyper faciles à mettre en place, certains plus complexes.

Télécharger la brochure :

<https://infokiosques.net/spip.php?article1896>

## ***Comment faciliter un cercle de soutien ?***

Un cercle de soutien permet d'aider à plusieurs une personne qui ne va pas bien. L'idée est de pouvoir l'accompagner tout en se protégeant des difficultés que peuvent impliquer d'aider une proche en souffrance. C'est se réunir régulièrement avec la personne concernée pour répondre aux besoins et limites de chacun.e. Apporter du soutien peut vouloir dire offrir de l'écoute, accompagner à des rendez-vous médicaux, aider à s'organiser, faire à manger, étendre une lessive, etc.

Un autre exemple de facilitation d'un groupe de soutien autour d'une personne existe aussi dans la brochure « *Quelles*

ressources pour le soin et le soutien collectif ? » à retrouver également dans ce kit.

Télécharger la brochure :

<https://tagadasoinsoin.noblogs.org/post/2024/07/09/faciliter-un-cercle-de-soutien/>

## Écoute active

L'écoute active est une façon particulière d'écouter qui permet d'être en soutien. Voici une brochure inspirée d'un document du Planning familiale qui résume les attitudes à prendre en écoute active et les techniques d'entretien qui peuvent être utilisées.

Télécharger la brochure :

<https://tagadasoinsoin.noblogs.org/post/2024/07/09/ecoute-active/>

## Écoute réciproque

L'écoute réciproque est une autre technique d'écoute qui permet de déposer ses propres émotions tout en apprenant à écouter l'autre. L'écoute réciproque peut également représenter une alternative à un système de soins payants et permettre de (re)trouver les moyens de prendre soin de soi et de l'autre sans expertise.

*Cette brochure est très complète, et... longue. Par conséquent, elle n'est pas imprimée et disponible dans le Tagadakit.*

Télécharger la brochure :

<https://stuut.info/L-ecoute-reciproque-3456>

## Récupération et résilience

Cette brochure explique les réactions normales face à une situation stressante et comment récupérer et s'entraider mutuellement. Elle est chouette à lire avant de partir en action. Cette brochure a été écrite par le réseau Soutien et Rétablissement (SR) qui fait du soutien psy et émotionnel aux activistes.

# PHYTOTHÉRAPIE

## Plantes & infusions

Voici une liste non exhaustive de plantes pour des infusions :

**Mélisse** : La mélisse était déjà réputée au 17ème siècle pour lutter contre la dépression nerveuse. Depuis, elle est recommandée contre l'anxiété, la nervosité et les dépressions légères. Ses multiples constituants ont également une action sur les digestions difficiles, le fonctionnement de la glande thyroïde ou encore l'axe Hypophyso-ovarien. La mélisse possède aussi une action antivirale, ce qui la rend efficace dans les cas d'Herpès, Varicelle ou Zona. La mélisse est déconseillée pendant la grossesse.

**Camomille** : La camomille Matricaire souvent commercialisée sous le nom de Camomille Allemande est reconnue pour ses propriétés anti-inflammatoires et antispasmodiques. Elle est excellente pour stimuler l'appétit et faciliter la digestion. La Camomille s'avère être tout indiquée pour diminuer l'anxiété, la tension nerveuse et favoriser un sommeil réparateur.

**Verveine Odorante** : La verveine est excellente pour les troubles digestifs accompagnés de palpitation ou de contraction nerveuse de l'estomac. La verveine possède aussi une action sédative qui peut être utile contre les troubles légers du sommeil. Elle aurait également des propriétés antioxydantes. Ne pas confondre avec la Verveine officinale qui a d'autres propriétés mais est contre indiquée durant la grossesse et l'allaitement.



## Les Garde-Fous

Ce podcast part à la recherche de la folie d'aujourd'hui en rencontrant des fous ordinaires ou extraordinaires : « Nous voulons créer un espace d'écoute qui déstigmatise la folie en rendant la parole de tous ces "fous" et "folles" plus audibles et visibles. Nous voulons aussi bien donner la parole à ceux qui vivent avec leur folie au jour le jour qu'à ceux qui ont entrepris ou qui entreprennent des projets ou des revirements fous. »

Écouter le podcast : <https://podcast.ausha.co/les-garde-fous>

## Vidéos explicatives

### Les Conséquences des Violences sur la Santé :

[https://www.youtube.com/watch?v=AEDbvO\\_05fo](https://www.youtube.com/watch?v=AEDbvO_05fo)

### Une chaine Youtube qui parle de psycho de manière simple et chouette :

<https://www.youtube.com/@PsykoCouac>

Et particulièrement cette vidéo qui explique comment fonctionne le **stress post traumatique** :

<https://www.youtube.com/watch?v=RAaUlcKWJec>

### Une vidéo qui explique ce qu'est le traumatisme vicariant

Le stress vicariant est le fait d'avoir des symptômes d'épuisement psychologique et émotionnel qui ne résultent pas de l'exposition directe à des événements traumatisants, mais de l'engagement empathique avec les récits des personnes les ayant directement vécus. Le stress vicariant est particulièrement présent chez les personnes qui font du soutien.

<https://www.youtube.com/watch?v=gT91HVEjbok>

Tagada est en lien avec SR. C'est possible de les contacter pour des demandes de précisions ou de formations/interventions à [sr-france@riseup.net](mailto:sr-france@riseup.net).

Télécharger la brochure :

[https://supportandrecoveryteam.espivblogs.net/files/2024/07/2024\\_flyer\\_SR\\_fr-1.pdf](https://supportandrecoveryteam.espivblogs.net/files/2024/07/2024_flyer_SR_fr-1.pdf)

## Poser les bases pour commencer une thérapie

En proposant quelques conseils, ce petit guide a pour but de redonner de l'autonomie et du pouvoir lorsque l'on entame un parcours de soin psy.

Télécharger la brochure :

[https://infokiosques.net/spip.php?page=article&id\\_article=1996](https://infokiosques.net/spip.php?page=article&id_article=1996)

## Traverser une crise

Cette brochure explique comment accompagner une personne en crise. Il y a une petite partie de la brochure qui parle du suicide, mais pas uniquement.

Télécharger la brochure :

<https://icarus.poivron.org/traverser-une-crise/>

## Guide de navigation en eau troubles

Cette brochure est issue d'un petit groupe informel d'entraide mutuelle. Elles partagent un outil permettant de mettre en mots, schémas, cartes ou dessins ses maux, ses moments de crises ou critiques, ses stratégies pour aller mieux ainsi que ses besoins et limites dans ces moments-là. C'est un outil pour soi — sorte d'aide mémoire — mais qui peut aussi être partagé à des personnes proches ou de confiance. Il est aussi possible de s'en emparer sous forme d'atelier.

Télécharger la brochure :

<https://infokiosques.net/spip.php?article1883>

## ***Guide de voyage pour planer sans (trop) se crasher***

Cette brochure est une réécriture du *Guide de navigation en eau troubles* à destination des personnes qui consomment des drogues. Son objectif est aussi de « se bricoler des outils pour soi-même en temps de tempête (ou quand tout va bien) et faciliter la coordination entre soi et ses soutiens ». Elle ne vise pas à diaboliser les consommations de drogues ni au contraire à les banaliser. Elle n'est pas non plus un outil pour se sevrer ou arrêter de consommer, sauf si c'est votre besoin. Le but est plutôt de mettre à plats nos forces, nos ressources et nos difficultés pour nous aider à nous approprier nos consommations et les vivre sereinement dans le cadre qui nous fait du bien.

Télécharger la brochure :

<https://tagadasoinsoin.noblogs.org/post/2024/08/03/guide-de-voyage-pour-planer-sans-trop-se-crasher/>

Écouter l'épisode :

<https://shows.acast.com/apres-la-pluie/episodes/sommes-nous-toustes-en-depression>

### **Quelques raisons de ne pas disparaître**

Un podcast en 8 épisodes sur la dépression. Il vise à rendre compte de la diversité des situations, l'historicité de sa prise en charge, et les dimensions sociales et politiques qui entourent la maladie.

Dans les différents épisodes, ça va parler de diagnostics, de médication, d'hôpital psychiatrique, de suicide, de stratégie pour remonter la pente, de burn out...

Écouter le podcast :

<https://www.podcast-sante.com/podcasts/quelques-raisons-de-ne-pas-disparaitre>

### **Encore heureux - Self-care ta mère - Alcool et médicaments font-ils si mauvais ménage ?**

Comment réagir lorsqu'on souffre de dépression ? Sommes-nous confronté.e.s à une épidémie de troubles dépressifs ? Les années que nous venons de passer nous ont-elles poussé.e.s à développer des addictions ? Est-ce vraiment si grave de boire un petit verre quand on prend des médicaments ? Pourquoi le risque d'alcoolisme augmente avec la dépression ?

Écouter l'épisode :

<https://shows.acast.com/apres-la-pluie/episodes/self-care-ta-mere-alcool-et-medicaments-font-ils-si-mauvais->

### **Dingue**

Est-ce qu'on ne serait pas un peu accrocs, anxieux... dingues ? A travers ses entretiens avec des personnes atteintes de troubles mentaux et des spécialistes, Adrien Zerbini nous fait entendre des récits de vies singulières et nous permet de mieux comprendre nos vulnérabilités mentales.

Écouter le podcast :

<https://www.rts.ch/podcasts-originaux/programmes/dingue/podcast/>

## Une vidéo de cohérence cardiaque, pour aider à se réguler.

La cohérence cardiaque peut être pratiquée quotidiennement, en prévention notamment du stress, ou en cas de crise. On peut utiliser cette vidéo avec l'accompagnement audio uniquement, avec l'accompagnement visuel uniquement, ou avec les deux, selon ce qui nous convient le mieux.

<https://www.youtube.com/watch?v=MepDpceB-28>

## Les ondes cérébrales

Certaines personnes écoutent de la musique basée sur les fréquences de certaines ondes cérébrales pour se réguler. On peut par exemple améliorer la qualité du sommeil chez les personnes souffrant d'insomnie en encourageant la production d'ondes delta. Ou favoriser un état de relaxation profonde et aider à combattre le stress et l'anxiété grâce à des interventions basées sur la méditation et la pleine conscience qui augmentent les ondes alpha.

Un exemple d'audio pour aider à s'endormir :

<https://youtu.be/cv9LF5r07cE>

Un exemple d'audio contre le stress et l'anxiété :

<https://youtu.be/HnRcvJKZeVM>

## Podcasts

### Encore Heureux - Sommes-nous toustes en dépression ?

L'actualité déprimante, l'énorme place que prend le travail dans nos vies, le délitement du tissu social, le sens de la vie que l'on ne trouve pas toujours, ou encore nos traumatismes perso ou collectifs : tout cela fait-il de nous des gens chroniquement déprimés, voire dépressifs ? Comment faire la différence entre une tristesse passagère et un état de dépression plus chronique ? Comment se comporter avec un.e proche qui va mal ? Existe-t-il des outils pour s'en sortir ?

# RÉPERTOIRE

Ce répertoire contient une liste de contacts des différentes structures professionnelles de la santé mentale qui peuvent être utiles.

Tagada a créé ce répertoire pour informer des principaux numéros existants si vous êtes, vous-même ou l'un.e de vos proches, en souffrance psychique, et que vous avez besoin du regard d'un.e professionnel.le. Pour Tagada, c'est important que chaque collectif, groupe, individu, soit en possession de ces numéros, au moins pour ne pas se sentir seul.e, et avoir une porte de sortie si la situation devient trop compliquée.

Aujourd'hui, Tagada n'a pas établi de contact et créé des liens de confiance avec les structures listées dans ce répertoire. C'est le travail des prochains mois, années... Si vous voulez faire vos retours d'expérience, ou partager des contacts de personnes / groupes / structures, écrivez à [brochure-emo@riseup.net](mailto:brochure-emo@riseup.net), ça pourrait servir à toustes !

N'oubliez pas qu'il y a des gens autour de vous ! Si vous êtes en confiance avec l'un.e d'entre eux, évoquez lui votre souffrance, et n'hésitez pas à lui demander de vous aider à prendre contact avec un.e professionnel.le de santé :)

*NB : Vous avez entre les mains un répertoire national. Toutes sortes d'initiatives peuvent exister sur votre territoire. N'hésitez pas à agrémenter ce répertoire des contacts des structures autour de chez vous, et si vous en avez l'envie, à créer et nous partager votre version en écrivant à [brochure-emo@riseup.net](mailto:brochure-emo@riseup.net).*

## ***En cas d'urgence***

### **Le 15**

En cas d'urgence psychique pour la personne et/ou son entourage, il est possible de contacter le samu qui permettra un contact direct avec un médecin urgentiste puis un médecin psychiatre.

Dans certaines villes, les médecins de SOS médecin sont formé.e.s et ceci peut permettre des hospitalisations moins contraintes. À Nantes, le 15 est la seule chose prévue pour les urgences psychiques.

Nous parlons d'urgences notamment lorsqu'il y a une mise en danger de soi et/ou des autres. Il peut également s'agir d'urgences ressenties. Chaque situation est unique.

Tél. : 15

### **Hôpital — Urgences psychiatriques**

Dans les grandes villes, il existe un service d'urgences psychiatriques qui accueille 24h/24, 7j/7 sans rendez-vous et sans obligation de demande médicale préalable. Il reçoit toute personne de plus de 15 ans et 3 mois en souffrance psychique qui fait une demande, qu'il s'agisse d'une urgence lourde ou d'une urgence ressentie. Attention, il peut y avoir de l'attente. Être préparé.e à ça.

## ***Les indispensables***

### **Suivi médico-psychologique — Les CMP**

Les CMP sont des centres médico-psychologiques qui prennent en charge les grandes souffrances en urgence (attention, sur leurs horaires d'ouverture) et font des suivis réguliers. Il y en a un par secteur. C'est publique et gratuit. Il y a souvent des

## **RESSOURCES AUDIO & VIDÉO**

Ici, sont partagés des podcasts, audios, vidéos qui parlent de santé mentale ou proposent des outils dont se saisir pour se réguler.

Cette sélection n'est ni parfaite ni exhaustive. De nombreuses autres ressources utiles, intéressantes, soutenant existant. Celles-ci ont été sélectionnées en fonction des suggestions et retours que Tagada a reçus, en respectant l'unique critère : que ça ait aidé, ou aide régulièrement, au moins une personne de l'entourage de Tagada à comprendre quelque chose et/ou à vivre mieux.

### ***Audios et vidéos pour se réguler***

(À retrouver aussi sur [tagadasoinsoin.noblogs.org](https://tagadasoinsoin.noblogs.org).)

**Une méditation guidée pour s'endormir** de 30 minutes :

<https://youtu.be/OnBcgZsYhhU>

**De simples timers pour faciliter vos séances de méditation :**

5 minutes : <https://youtu.be/Um6-i27jQ7s>

10 minutes : <https://youtu.be/uJ9iWjGnrAs>

15 minutes : <https://youtu.be/1hc7a3hu0hI>

20 minutes : <https://youtu.be/QNeCDRT4UXc>

30 minutes : <https://youtu.be/7Tu9zYYR7s0>

## **Autres lignes nationales d'écoute**

### **Crise, détresse — SOS crise (association Les transmetteurs)**

Écoute et orientation pour apaiser, informer, conseiller toute personne en détresse, par des bénévoles, professionnel.le.s de la santé et du soin à la retraite ou en exercice. Service gratuit et confidentiel.

Tél. : 0 800 19 00 00 (du lundi au samedi de 9h à 19h)

### **Alcool Info Service (Santé publique France)**

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

Tél. : 0 980 980 930 (7j/7, de 8h à 2h)

### **Alcooliques Anonymes (association)**

Écoute et soutien pour les personnes ayant un problème d'alcool, par des bénévoles membres des Alcooliques Anonymes abstinent.e.s, service anonyme et gratuit.

Tél. : 0 969 394 020 (7j/7, 24h/24)

### **Drogue info service (Santé publique France)**

Information, soutien, conseil et orientation pour les personnes en difficulté avec l'usage de drogues, et pour leurs proches, service anonyme et gratuit.

Tél. : 0 800 23 13 13 (7j/7, de 8h à 2h)

### **Écoute Cannabis (Santé publique France)**

Information, soutien, conseil et orientation pour les personnes en difficulté avec l'usage de drogues, et pour leurs proches, service anonyme et gratuit.

Tél. : 0 980 980 940 (7j/7, de 8h à 2h)

rendez-vous avec des infirmières et de temps en temps avec des psychologues ou psychiatres. Les CMP ont tendance à respecter ce que veut le.a patient.e. Le secteur de la santé va mal dans notre pays et encore plus en santé psy. Ça peut donc être un peu long pour obtenir un rendez-vous. Si vous voulez un rendez-vous rapidement, il faut bien dire que c'est urgent et que vous vous sentez en danger.

## **Suivi psychologique — Les psys**

### **Psy Safe**

Sur ce site, il est possible de trouver des psys (psychiatres, psychologues, psychothérapeutes, ...) situé.e.s (qui ont conscience des oppressions systémiques et les prennent en compte dans leurs pratiques). Elles sont présent.e.s un peu partout en France, et plusieurs sont également disponibles en visio.

Site internet : <https://psysafeinclusifs.wixsite.com/psysafe>

### **APSoS**

L'APSoS est une association de psycho-praticien.ne.s bénévoles qui pensent que l'incapacité financière ne doit pas être un obstacle pour accéder à la psychothérapie. Elles accueillent et accompagnent bénévolement dans leur cabinet et/ou à distance des personnes précaires à raison de 8€ par séance reversés à l'association.

Site internet : <https://www.apsos.fr/>

Contacter le 0 805 660 010 pendant les permanences mardi de 20h30 à 22h30, jeudi et vendredi de 10h à 12h.

### **Votre Psy à Distance**

Il existe ce cabinet de 5 thérapeutes réuni.e.s pour développer l'accessibilité de la psychothérapie afin que chacun.e puisse prendre soin de sa santé mentale quel que soit son niveau de vie, son âge, son genre, son pays de résidence, son orientation, son identité sexuelle, culturelle, etc.

Site internet : <https://www.psychologue-a-distance.com/>

Pour les personnes queer, le cabinet s'est associé au collectif EQTAS.E pour proposer 4 séances à prix libre pour toustes avec

un.e psy formé.e sur l'accueil des personnes LGBTQIA+ avec focus personnes trans, non-binaires et en questionnement. Séances en visio, téléphones ou chat.

Inscriptions et renseignements par mail :  
[psychologuesEQTAS.e@gmail.com](mailto:psychologuesEQTAS.e@gmail.com)

### **Suicide, pensées suicidaires — Numéro national de prévention du suicide (Ministère de la Santé, coordination par le CHU de Lille)**

Écoute confidentielle et gratuite pour les personnes ayant des pensées suicidaires, les personnes inquiètes pour un.e proche, les personnes endeuillées par suicide, les professionnel.le.s de santé ayant besoin d'un avis spécialisé, par des professionnel.le.s des soins formé.e.s à la prévention du suicide.

Tél. : 31 14 (ouvert 24h/24, 7j/7, appel gratuit)

Site internet avec plein de ressources : <https://3114.fr/>

### **Santé sexuelle, violences sexistes et sexuelles, lutte contre les discriminations — Le Planning Familial**

Permanences, écoute, orientation, groupes de parole, suivis psy gratuits. Des conseiller.e.s, médecins et sage-femmes sont là pour répondre aux questions sur la contraception, l'IVG, la sexualité, vos droits, etc. Elles ont plein de ressources et peuvent rediriger vers des asso locales. Il est possible de prendre rendez-vous pour une consultation gynécologique, choisir sa contraception, ou faire un dépistage IST-VIH. Certain planning font les premiers rendez-vous de transition hormonale.

Site internet : <https://www.planning-familial.org>

### **Violences familiales et dans le couple — Viols Femmes Informations (association Collectif féministe contre le viol)**

Écoute anonyme pour les femmes victimes de viol ou d'agression sexuelle, leurs proches bienveillant.e.s, les professionnel.le.s. Service gratuit. C'est possible d'appeler à propos de violences

### **Bipolarité — Argos2001 (association)**

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

Tél. : 01 46 28 01 03 (lundi, mardi, jeudi et vendredi de 10h à 13h, mercredi de 18h à 20h)

### **Dépression — France dépression (association)**

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

Tél. : 07 84 96 88 28 (du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 20h, samedi de 14h à 20h, dimanche de 14h à 20h)

### **Schizophrénie — Schizo ? Oui ! (association)**

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

Tél. : 01 45 89 49 44 (lundi, mercredi et vendredi de 13h30 à 18h30)

Mail : [psychologue@schizo-oui.com](mailto:psychologue@schizo-oui.com)

### **Groupes de soutien psy et émotionnels**

Ce document rassemble les contact de différents groupes, organisés autour de pratiques de soin psycho-émotionnel en milieu militant, sur différents territoires en France. Ces groupes ont des niveaux d'organisation, des pratiques et des anciennetés très différents. Certains sont des initiatives très récentes, inspirées par les dynamiques liées au soin et à l'anti-répression suite aux besoins constatés post-action. D'autres existent depuis plus longtemps et ont aussi des problématiques propres à leur territoire.

Lien du pad :

<https://cryptpad.fr/pad/#/2/pad/view/N+3aGKPdeJDj7QxMXgmd3+g3YvymzGL9eKPhRyf4yYA/>



## **Inceste — SOS inceste et violences sexuelles (association)**

Écoute pour les personnes âgées de 15 ans et plus, victimes d'inceste ou de violences sexuelles dans l'enfance ou à l'âge adulte, ainsi que pour leurs proches, par des psychologues formé.e.s aux violences sexuelles, service gratuit et confidentiel, anonymat si demandé.

Tél. : 02 22 06 89 03 (du lundi au jeudi de 9h à 17h, vendredi de 9h à 12h)

## **Inceste — Violences sexuelles dans l'enfance (Ciivise Commission Indépendante sur l'Inceste et les Violences Sexuelles faites aux Enfants, financée par l'Etat, avec l'association Collectif féministe contre le viol)**

Écoute, information et conseils pour les personnes victimes d'inceste et leurs proches, par les écoutantes professionnelles de l'association Collectif féministe contre le viol, service anonyme et gratuit.

Tél. : 0 805 80 28 04 (du lundi au vendredi de 10h à 19h)

## **Autisme — Autisme info Service (association)**

Écoute et orientation pour les personnes avec autisme, leur entourage et les professionnel.le.s intervenant à leurs côtés, service gratuit.

Tél. : 0 800 71 40 40 (du lundi au vendredi de 9h à 13h, mardi de 18h à 20h)

## **TDAH — Allo TDAH (association TDAH-partout pareil France)**

Soutien et information pour les personnes et les familles concernées par le Trouble du Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité, par des bénévoles de l'association, service gratuit.

Tél. : 07 69 44 02 32 (du lundi au samedi de 9h30 à 11h, de 16h à 17h30 et de 21h à 22h)

qui se sont passées depuis plusieurs années.

Tél. : 0 800 05 95 95 (du lundi au vendredi de 10h à 19h)

## **Centres d'addictologie**

Les centres d'addictologie accueillent toute personne ayant une problématique addictive, essentiellement aux produits (tabac, alcool, cannabis, opiacés...). Ils proposent aux personnes un accompagnement individualisé dans la prise de conscience des causes et des conséquences sur les plans physique, psychique, social et familial. Les addictions comportementales peuvent être évaluées et orientées selon les besoins. La prise en charge repose sur un engagement volontaire et contractuel.

À noter : les structures d'addictologie ont tendance à être moins psychophobes que les autres structures psychiatriques.

## ***Santé communautaire & besoins spécifiques***

### **Les GEM**

Les Groupes d'Entraide Mutuelles (GEM) sont des associations portées par et pour des personnes concernées par la santé mentale. Ils reposent sur le principe de pair-aidance. Les GEM permettent de se retrouver, de s'entraider, d'organiser des activités visant au développement personnel, de passer des moments conviviaux et de créer des liens dans une dynamique autogestionnaire. La qualité des GEM est vraiment très différentes d'un lieu à l'autre.

Un site qui répertorie les GEM :

<https://www.psychom.org/sorienter/les-groupes-dentraide-mutuelle/>

## **Troubles du spectre autistique — Les CRA**

Les CRA sont des Centres Ressources Autisme, lieu de ressources, d'information et d'orientation concernant le Trouble

du Spectre de l'Autisme (TSA). Ils s'adressent à toute personne concernée ou intéressée par l'autisme. Attention, il peut y avoir beaucoup d'attente avant d'obtenir un rendez-vous.

Liste des CRA par région : <https://gncra.fr/les-fiches-des-cra/>

## Les entendeurs de voix

Les entendeurs de voix sont des groupes de pair-aidance. Il y a des antennes un peu partout en France.

Sur le site du réseau français sur l'entente de voix, on peut lire : « Nous considérons que le fait d'entendre des voix n'est pas, en soi, un symptôme de maladie mentale mais qu'il s'agit d'un phénomène porteur de sens pour les personnes concernées et que, pour ces raisons, il convient de prendre les voix en considération. Pour ce faire, nous soutenons les initiatives locales destinées à sensibiliser les personnes à une approche ouverte des voix et à offrir aux entendeurs de voix des espaces d'expression où ils puissent parler de leurs expériences sans être jugés ni enfermés dans une identité de malades. »

Site national : <https://revfrance.org/>

## Questionnements sur le couple, la sexualité, l'identité de genre — Tchat Comment on s'aime (association En avant toute(s))

Discussion et soutien pour les jeunes, les femmes et les personnes LGBTQIA+ qui se posent des questions sur leur couple, leur sexualité et/ou leur identité de genre dans une démarche d'inclusivité, assuré par des professionnelles de l'écoute, service anonyme, gratuit et sécurisé.

Tchat sur le site : <https://commentonsaime.fr/>

(du lundi au jeudi de 10h à 00h, et du vendredi au samedi de 10h à 21h)

## Transphobie — Acceptess-T (association)

*NB : Être trans - comme toute autre identité de genre ou orientation sexuelle différente de la norme cis-hétéro - n'est pas un trouble psychique ou un problème psychologique, mais une*

*identité depuis laquelle on peut souffrir du fait de l'oppression que la société nous fait subir.*

Écoute pour les personnes transgenres sur des questions en rapport avec la transition ou non, entretien d'une trentaine de minutes avec un ou une psychologue. Service anonyme, confidentiel et gratuit.

En visio sur rdv à prendre au 01 42 29 23 67 (le lundi de 13h à 19h) ou par mail : [psychologue@acceptess-t.com](mailto:psychologue@acceptess-t.com)

## Homophobie — SOS Homophobie (association)

*NB : Être homosexuel.le - comme toute autre identité de genre ou orientation sexuelle différente de la norme cis-hétéro - n'est pas un trouble psychique ou un problème psychologique, mais une identité depuis laquelle on peut souffrir du fait de l'oppression que la société nous fait subir.*

Écoute pour les personnes victimes et les témoins d'actes ou de discriminations lesbophobes, gayphobes, biphobes, transphobes, par des bénévoles formé.e.s, service anonyme et gratuit.

Tél. : 01 48 06 42 41 (du lundi au jeudi de 18h à 22h, vendredi de 18h à 20h, samedi de 14h à 16h, dimanche de 18h à 20h)

## Racisme — Psy NoirEs

Si vous êtes une personne racisée, vous pouvez aussi contacter la permanence téléphonique d'écoute solidaire de l'Association Santé Mentale de la Marge au centre qui s'adresse aux personnes ayant subi des discriminations liées à leurs origines. Service sans rendez-vous, anonyme et gratuit.

Tél. : 0 805 38 59 97 (mardi de 18h à 20h)

Mail : [psy.noires@gmail.com](mailto:psy.noires@gmail.com)