
[Pour aller mieux](#)

Pour tous les jeunes

Stop Blues : des capsules vidéo décrivent les émotions que l'on peut ressentir face à la peur de la maladie, aux difficultés du confinement, à l'isolement social ou aux conflits familiaux. Des solutions concrètes et accessibles sont proposées pour se protéger des conséquences de cette situation sur notre santé mentale : sites web, applications, guides, lignes d'écoute, pour organiser son quotidien, faire face à l'anxiété et à l'ennui, repérer des sources d'information fiables, trouver de l'aide et du soutien.

<https://www.stopblues.fr/>

Pour les étudiants

Centre Pierre Janet de l'Université de Lorraine - Boîte à outils - soutien psychologique : une boîte à outils est disponible pour tous les étudiants de France pleine de ressources à utiliser : psychologie positive, méditation de pleine conscience, relaxation, respiration, lecture...

<http://centrepierrejanet.univ-lorraine.fr/ressources/>

Addictions

La Boussole : propose un centre de soins d'accompagnement et de prévention en addictologie qui comprend l'accueil, l'information, l'évaluation médicale, psychologique et sociale et l'orientation de la personne ou de son entourage ; la prise en charge médicale, psychologique, sociale et éducative. Peut également prendre en charge des personnes présentant des addictions sans substances.

Espace Psychosocial : Accueil individuel et collectif de 9h30 à 12h30

Accueil individuel de 14h00 à 17h00 (sauf le jeudi)

Unité médicale : Sur rendez-vous

Tous les matins de 9h30 à 13h00 (RDV infirmiers et médecins, délivrance de méthadone)

De 14h00 à 18h00 le lundi (RDV infirmiers et médecins)

De 14h00 à 17h00 le lundi (RDV infirmiers et médecins)

Fermé le vendredi après-midi

30 rue de la tour beurre – 76000 Rouen

Téléphone : 02 35 89 91 84.

Courriel : csapa@laboussole.asso.fr

<https://laboussole.asso.fr/csapa-centre-de-soins-daccompagnement-et-de-prevention-en-addictologie/>