



# Besoin d'une écoute attentive ou d'une aide psychologique ?

Si vous avez été sinistré par les inondations dans le Pas-de-Calais, vous pouvez bénéficier d'une écoute et d'un soutien psychologique à travers ces dispositifs.



## Parlez-en à votre médecin traitant.

Il saura vous écouter, vous aider à passer les moments difficiles et vous orientera si besoin vers un professionnel spécialisé. Il pourra notamment vous proposer de bénéficier de séances d'accompagnement psychologique prises en charge dans le cadre du dispositif **#MonSoutienPsy**.

Pour trouver les psychologues qui adhèrent au dispositif.



Il est également possible de contacter un **psychiatre libéral**, avec ou sans adressage par votre médecin traitant. Retrouvez les coordonnées des psychiatres libéraux sur toute plateforme de prise de rendez-vous en ligne.

Vous pouvez également vous rendre dans un **centre médico-psychologique (CMP)**. Les consultations y sont prises en charge par l'assurance maladie.

Trouver les coordonnées du CMP dont vous dépendez, en fonction de votre lieu de résidence.



Des associations et bénévoles spécialisés peuvent vous apporter un soutien psychologique par téléphone, tchat ou internet.

Trouvez leurs coordonnées sur le site internet **Psycom**



Si vous êtes en détresse et/ou avez des pensées suicidaires, si vous voulez aider une personne en souffrance, vous pouvez contacter le numéro national 3114

Pour toute urgence, contactez le 15.

Celui-ci peut aussi vous orienter vers le service d'accès aux soins (SAS), où des médecins généralistes vous donneront des conseils et si nécessaire vous orienteront vers un médecin généraliste en ville.