



Mémo Prévention Santé mentale

Besoin d'écoute, de soutien?

 **3114** Souffrance
Prévention
du suicide

Numéro national gratuit, confidentiel et disponible 24/7.

- **Des lignes d'écoute spécialisées :**
Troubles psy, adolescents,
violences...

psycom.org

Besoin d'un suivi psy?

Le dispositif **Mon soutien Psy** vous permet de bénéficier de **consultations** chez un psychologue **prises en charge** sur orientation d'un médecin.

En savoir plus :

ameli.fr



Prendre soin de **sa santé mentale** est important,
et des dispositifs sont là pour **vous aider**.