

# CONTACTS SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

Numéros d'appel pour une écoute, un accompagnement psychologique à destination des salariés et dirigeants.



## Charge mentale, charge émotionnelle, mal-être : Besoin d'échanger rapidement avec un professionnel adapté ?

### Pour tous les professionnels



#### Plateforme d'écoute

Ligne téléphonique LIVE gratuite et accessible à l'ensemble de la population – personnes concernées, leur famille, étudiants, partenaires sanitaires, médico-sociaux et sociaux.

Des professionnels écoutent et apportent une solution par téléphone, **7J/7**, de **8h à 20h**, ou par mail à [contact@livesantementale.fr](mailto:contact@livesantementale.fr)



#### Prévention du suicide

Une écoute professionnelle et confidentielle  
24h/24 – 7J/7

<https://www.infosuicide.org/urgences-aide-ressources/lignes-decoute/>



#### Prévention des addictions

Pour l'aide à l'arrêt du tabac : au 3989, des tabacologues vous accompagnent dans votre arrêt du tabac.

Service gratuit.



ou utilisez la plateforme de signalement :  
<https://www.arretonslesviolences.gouv.fr>

#### Victime de violence, ou témoin

 <p><b>l'Assurance Maladie</b> Agir ensemble, protéger chacun</p> <p><b>MonParcoursPsy</b> En parler, c'est déjà se soigner.</p>	<p>Consultation chez un psychologue avec une prise en charge</p> <p><a href="https://monparcourspsy.sante.gouv.fr/">https://monparcourspsy.sante.gouv.fr/</a></p>
	<p><b>Cellule Echo Santé Mentale</b></p> <p>2 écoutants répondent pour orienter vers une structure la plus adaptée dans l'Ain</p> <p>De 9h30 à 17h30, du lundi au vendredi</p> <p>☎ 04.74.52.24.40</p> <p>✉ <a href="mailto:echo@orsac-cpa01.fr">echo@orsac-cpa01.fr</a></p>
	<p><b>Notre santé mentale dans l'Ain</b></p> <p>Annuaire des professionnels et informations sur différentes thématiques liées à la santé mentale</p> <p><a href="https://www.sante-mentale-ain.fr/">https://www.sante-mentale-ain.fr/</a></p>
 <p><b>Souti'Ain</b> Informer - Orienter - Coordonner</p>	<p>Ecoute des demandes et orientation vers les professionnels adaptés dans l'Ain</p> <p>Du lundi au vendredi, de 9h00 à 17h00</p> <p>☎ 04.74.22.04.31</p> <p>✉ <a href="mailto:psychologuesdelain@gmail.com">psychologuesdelain@gmail.com</a></p> <p><a href="https://www.soutiain.fr/">https://www.soutiain.fr/</a></p> <p>Facebook : psychologues01</p>
<b>A destination des professionnels de santé ou paramédicaux</b>	
	<p>Plateforme pour les professionnels médicaux ou paramédicaux qui rencontrent des difficultés personnelles ou professionnelles</p> <p>Gratuit – 5 appels par an</p>
<p><b>Appelez le</b></p> <p><b>N° Vert 0800 288 038</b></p> <p>numéro unique d'écoute et d'assistance confidentiel, gratuit 24/24 et 7/7 jours</p>	<p>Permanences téléphoniques « centre national d'appui »</p>
<b>A destination des dirigeants</b>	
	<p>Orientation vers un psychologue le plus proche pour 3 consultations gratuites</p>
<b>A destination des entreprises</b>	
	<p>Soutien ou aide pour des cellules de crise</p> <p>//\ Soumis à l'adhésion de l'entreprise</p> <p>☎ 02.77.41.37.00</p> <p><a href="https://www.pros-consulte.com/">https://www.pros-consulte.com/</a></p>