

## Des dispositifs de soutien psychologique

au service du grand public et des professionnels



Des dispositifs de soutien psychologique

La crise sanitaire et le confinement ont un impact sur notre vie quotidienne, notre santé physique et mentale. Dans le contexte épidémique qui perdure, de nombreuses personnes peuvent être confrontées à des difficultés psychologiques liées à leur exercice professionnel et/ou leur situation personnelle.

Selon Santé Publique France\*, la santé mentale des Français s'est significativement dégradée cet automne avec une augmentation importante des états dépressifs pour l'ensemble de la population, en particulier chez les personnes déclarant une situation financière très difficile et chez les plus jeunes (18-34 ans).

La hausse des symptômes dépressifs a été observée pour tous les profils sociodémographiques, traduisant une dégradation de l'état de santé mentale à l'échelle de l'ensemble de la population.

### Des dispositifs de soutien psychologique au service des soignants et du grand public

Pour aider le grand public comme les professionnels de santé à faire face à ces difficultés, des dispositifs de soutien psychologique ont été organisés, dès le mois de mars, au niveau national comme en Occitanie.

Animés par des professionnels volontaires (psychologues, psychiatres, infirmières...), ces services ont pour objectif d'apporter une réponse spécifique aux personnes en situation de détresse psychologique.

- **Au niveau national**, un dispositif d'écoute est à la disposition de tous, accessible 24h/24, 7 jours/7, au **0 800 130 000** (appel gratuit).
- **En Occitanie**, le dispositif de soutien psychologique et traumatique régional financé par l'ARS et porté par le CHU de Toulouse propose aussi une écoute et des conseils pour tous les soignants et pour le grand public au **05 34 39 33 47** (tous les jours de 9 h à 18 h - appel gratuit). Ce dispositif vise à apporter une réponse spécifique aux appels pour stress liés au COVID, à l'isolement et aux situations psychotraumatiques individuelles.
- **De nombreuses autres plateformes de soutien** sont à la disposition des professionnels de santé : Consultez la liste sur le site de l'ARS Occitanie.
- **De nombreux dispositifs d'aide à distance** spécialisés sont également accessibles pendant cette période épidémique (SOS Amitié, violences faites aux femmes, maltraitements, addictions, santé mentale...) Ils peuvent apporter écoute et conseils en fonction de chaque situation : consultez la liste de ces services sur le site de Santé Publique France.

\* Source : Santé publique France