

Offre de soutien psychologique gratuit dans le Centre Manche*

Il existe différentes offres de soutien psychologique gratuites selon les secteurs, les situations, le public. Voici un recensement des soutiens psychologiques gratuits disponibles dans Centre Manche :

Type de soutien psychologique / Structure porteuse	Secteur	Contact	Conditions	Dans quel cas les contacter ?
Centres médico-psychologiques (CMP) et Centres médico-psychologiques pour enfants et adolescents (CMPEA) de la Fondation Bon Sauveur	Centre Manche	Voir les contacts pour le Centre Manche ici	Contacteur le CMP ou CMPEA	Pour toutes personnes faisant face à des difficultés psychiques
Dispositif « Mon Soutien Psy »	National	Psychologues partenaires du dispositif	Pour pouvoir se faire rembourser jusqu'à 12 séances : - apporter son attestation papier de droits sécurité sociale le jour du rdv - envoyer la feuille de soins remise par le psychologue à l'assurance maladie	Pour les personnes en souffrance psychique qui présentent : -un trouble anxieux d'intensité légère à modérée ; -un trouble dépressif d'intensité légère à modérée ; -un mésusage de tabac, d'alcool et/ou de cannabis (hors dépendance) ; -un trouble du comportement alimentaire sans critères de gravité.
Pause-Café des Aidants – visites individuelles pour les aidants en souffrance	Centre Manche	-CLIC du Coutançais : 02 33 45 08 39 -CLIC du Pays Saint Lois : 02 33 06 04 71 -CLIC des Marais : 02 33 42 17 60	-Être aidant d'un proche -Contacter le CLIC de son secteur	Pour les aidants en souffrance, épuisés, qui ont besoin d'un espace d'écoute psychologique à domicile. Cette visite peut ensuite amener l'aidant à participer aux « Pauses Café des Aidants » en groupe.
ONCOPSY	Normandie	Psychologues partenaires du dispositif	Pour bénéficier du financement de 3h de soutien psychologique : contacter OncoNormandie au 09 81 77 98 82 ou secretariat@onconormandie.fr	Toute personne soignée ou qui a été soignée pour un cancer ou l'un de ses proches, dans la limite de 18 mois post traitement conventionnel et ayant besoin d'un soutien psychologique.
Psychologue ADESSA Domicile	Coutances et alentours	ADESSA Domicile : 02 33 45 14 82 ou par mail à psychologue@adessamanche.com	-Bénéficier de l'intervention d'un des services à domicile ADESSA (SAAD, SSIAD, Equipe Mobile Alzheimer)	Personnes aidées par les services de l'ADESSA ainsi que leurs proches aidants ayant besoin d'un soutien psychologique
Psychologue en établissement	-	-	Certains établissements médicaux sociaux peuvent avoir un psychologue dans leurs murs, disponible pour les personnes résidentes et/ou leurs proches	Personnes en établissement médicosocial ayant besoin d'un soutien psychologique
Lignes téléphoniques ou internet d'écoute et de soutien	National	Voir toutes les lignes existantes selon les cas ici : https://www.psycom.org/sorienter/les-lignes-decoute/#pour-toutes-et-tous-668e5251491af	-	Toute personne ayant besoin d'un soutien psychologique par téléphone, tchat, via internet...

*Ce recensement n'est pas exhaustif. N'hésitez pas à nous contacter pour nous informer d'une autre offre de soutien psychologique gratuit sur le territoire.

**Des aides financières peuvent parfois être proposées selon les cas par les organismes de protection sociale pour rembourser les séances de psychologues.