



C'est la tempête dans ma tête, qui contacter ?

Solitude Brouillard **Envie d'oublier** Deuil Tristesse
Manque de motivation Épuisement **Envie de rien** Rupture
Envie de disparaître

Décembre 2024

PARTENAIRES

Médecin traitant	FREE Service de santé des gens de mer	FREE CRAPEM ou psychologue du travail	FREE CCMM (centre de consultation médicale maritime) Si vous êtes en mer : 05.34.39.33.33
FREE CMP (centre médico-psychologique)	FREE Service Social Maritime		Psychologue libéral

PRISE EN CHARGE POSSIBLE

Mutuelle

Sécurité sociale : dispositif « mon soutien psy »

En cas d'urgence :

 **15 SAMU ou le 3114** (numéro national de prévention du suicide).

Ou présentez-vous **aux urgences psychiatriques de l'hôpital.**
Des psychologues et des infirmiers formés à la prévention du suicide sont à votre écoute 24h/24 et 7j/7

 **CRAPEM - 24h/24 - 02.40.90.75.01 ou  06.11.21.40.30**
Aide Psychologique pour les marins, leur entourage et le personnel sédentaire du milieu maritime

La santé mentale fluctue en permanence parce qu'elle dépend de nombreux facteurs. Il est possible d'agir sur certains.

Le présent support est un simple support d'information, il n'a pas de valeur juridique et ne saurait engager la responsabilité du SSM

