

SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

https://www.coeurdenacre.fr/soutien_psychologique.html

Pour un conseil, un soutien ponctuel et non urgent, prenez rendez-vous pour un entretien téléphonique auprès des conseillères conjugales et familiales du Département du Calvados : [02 31 57 14 31](tel:0231571431), du lundi au vendredi de 10 h à 16 h.

LES CONTACTS POUR VOUS AIDER

Le Centre d'information des droits des femmes et de la famille (CIDFF) du Calvados : [02 31 62 32 17](tel:0231623217) :

Permanences téléphoniques du lundi au vendredi sauf le jeudi matin de 9 h à 12 h 30 et de 13 h 30 à 17 h.

EN CAS DE DANGER

[17](tel:17) à partir d'un téléphone portable ou d'un fixe
[3919](tel:3919) pour une écoute ou des renseignements (24h/24) ou par texto au 114

La plateforme en ligne [Arrêtons les violences](#)

LES PHARMACIES A VOS COTES

Plus discrètement, si l'auteur des violences est encore avec vous... vous pouvez aussi appeler votre pharmacie. Un code national a en effet été créé pour que les victimes puissent demander de l'aide discrètement si elles sont accompagnées de l'auteur des violences. Ce code est « [Masques 19](#) ».

Si vous avez besoin d'aide, un numéro téléphonique de soutien psychologique national est à votre disposition : [0800.13.00.00](tel:0800130000) (numéro vert, 24h/24h, 7j/7j)

DISPOSITIF SANTÉ _ PSY ETUDIANT

Un dispositif de soutien psychologique a été instauré par le gouvernement dans le cadre des aides pour les étudiants pendant la crise sanitaire actuelle. Nommé [Santé Psy Étudiant](#), ce dispositif permet un [accompagnement psychologique gratuit](#), car totalement pris en charge par l'Etat. Il n'y a pas besoin de se demander quelle complémentaire santé choisir, **aucune avance de frais n'étant demandée**. Trois séances sont ainsi disponibles pour tous les étudiants en situation de mal-être psychologique. **Renouvelables en cas de besoin**, et sur consultation de son médecin traitant ou du service de santé de son établissement scolaire. Ce service peut venir en complément d'une assurance scolaire classique. **Santé Psy Étudiant est en déploiement depuis le 1er février 2021.**

AIDES SOCIALES A PROXIMITE

Votre Mairie, service CCAS.

Association ADAJ : 8 rue de l'église à Douvres-la-Délivrande [02 31 37 18 04](tel:0231371804)

Point Info 14 : 48 rue de la Mer à Courseulles-sur-Mer [02 31 36 22 50](tel:0231362250)

Consultations de la Protection maternelle et infantile (PMI) de 0 à 6 ans et femmes enceintes : centre médico-social le plus proche du domicile. <https://www.calvados.fr/accueil/le-departement/solidarite>

Accueil pour les retraités et les personnes âgées (CLIC) : 1 rue de l'église à Douvres-La-Délivrande.

02 31 37 64 64

Circonscription départementale d'actions sociales : 1 rue de l'Eglise à Douvres-la-Délivrande

02 31 37 66 14.