

Service d'Écoute, de Soutien et d'Accompagnement Psychologique

Anonyme et confidentiel

EN PARTENARIAT AVEC



Salarié
du particulier employeur,
vous avez besoin de parler ?



Branche
Professionnelle
des Salariés
du Particulier
Employeur

Service mis à votre disposition par

IRCEM
Prévoyance

Un accident,
la disparition d'un proche,
une hospitalisation,
une maladie...

Écoute et
Soutien Psychologique

QUELLES RÉPERCUSSIONS ?

Se sentir investi d'une responsabilité importante, avoir le sentiment de ne pas être reconnu dans sa mission, rencontrer des difficultés liées à un divorce, être confronté à la maladie, perdre un être cher... sont perturbateurs pour chacun d'entre nous. Ces situations nécessitent un effort d'adaptation difficile parfois même perçu comme impossible. Il s'agit d'une réelle rupture de l'équilibre existant qui risque de provoquer un trouble de l'adaptation.

QU'EST CE QU'UN TROUBLE DE L'ADAPTATION ?

Un trouble de l'adaptation est un ensemble de réactions (symptômes) émotionnelles ou comportementales qui surviennent dans les trois mois qui suivent l'événement stressant.

À titre d'exemple, une souffrance excessive par rapport aux circonstances ou de grandes difficultés dans le fonctionnement social sont des symptômes révélateurs d'un tel trouble. L'isolement et l'avancée en âge sont des facteurs pouvant aggraver ces symptômes.

La majorité des difficultés psychiques liées à ces situations stressantes sont prises en charge avec des mois et des années de retard sur l'apparition des premiers symptômes, favorisant ainsi l'apparition des pathologies plus sérieuses.

POURQUOI APPELER ?

Pour se sentir mieux tout simplement...

Certains événements de la vie peuvent altérer votre bien-être et votre qualité de vie. Des moments d'angoisse, de questionnements peuvent survenir.

Dans ces moments, une écoute attentive et professionnelle est efficace et utile.

Parce que seul, on ne peut pas toujours faire face

Le service d'écoute et de soutien psychologique proposé par l'IRCEM Prévoyance en partenariat avec le cabinet spécialisé Psya, vous aide à surmonter une situation difficile. Il vous permet de bénéficier d'entretiens téléphoniques avec un psychologue clinicien et, si la situation le nécessite, d'un accompagnement auprès d'un psychologue en ville.

Écoute
Soutien Psychologique

 **N°Vert 0 800 80 20 27**
APPEL GRATUIT DEPUIS UN POSTE FIXE

 **www.psya.fr ESPACE BÉNÉFICIAIRES**
Identifiant : psyaspe et mot de passe : ircem

Un service de Psya mis à votre disposition
par l'IRCEM Prévoyance





COMMENT UTILISER LE SERVICE ?

QUAND APPELER ?

Le service est accessible 24h/24 et 7j/7 par téléphone au

 **N°Vert 0 800 80 20 27**

APPEL GRATUIT DEPUIS UN POSTE FIXE

ou par internet, en vous connectant sur :

 **www.psya.fr ESPACE BÉNÉFICIAIRES**

Identifiant : psyaspe et mot de passe : ircem

Vous pouvez appeler à tout moment, dès que vous en ressentez le besoin et sans limitation.

QUI PEUT APPELER ?

Vous-même en tant qu'assuré auprès de l'IRCEM Prévoyance, votre conjoint / concubin, votre ou vos enfants fiscalement à charge.

EN QUOI CONSISTE L'APPEL ?

Une prise en charge par un professionnel.

Un professionnel formé à l'écoute* vous répond de manière entièrement anonyme et confidentielle.

Il vous propose, grâce à une écoute active, de :

- mettre des mots sur certaines émotions,
- mieux cerner les éléments qui déclenchent la détresse.

Il vous offre des pistes de réflexion pour retrouver un meilleur équilibre.

* Psychologue clinicien diplômé soumis au code de déontologie de la profession.

ET APRÈS ?

Si la situation le nécessite et si vous le souhaitez, le service d'aide et de soutien psychologique vous offre la possibilité de poursuivre votre démarche. Il vous met en relation avec un psychologue psychothérapeute en ville proche de chez vous et membre du réseau Psya. **L'action Sociale de l'IRCEM Prévoyance prend en charge jusqu'à sept consultations.**

Qui est PSYA ?

Créé en 1997, le cabinet Psya, habilité IPRP (Intervenant en Prévention des Risques Professionnels) propose le premier service professionnel spécialisé dans l'écoute, le soutien et l'accompagnement psychologique par téléphone et Internet.

L'indépendance de Psya assure son impartialité. La qualification de ses équipes (psychologues cliniciens diplômés) garantit éthique, anonymat et confidentialité.

En 2011, Psya est devenu le 1^{er} cabinet spécialisé dans la prévention et la gestion des risques psychosociaux à obtenir la certification AFAQ ISO 9001 pour son « centre d'écoute psychologique ». Aujourd'hui plus de 1 700 000 salariés bénéficient en France d'un numéro dédié et gratuit leur permettant d'accéder 7j/7 et 24h/24 au centre d'écoute psychologique de Psya.



 **IRCEM** EN PARTENARIAT AVEC
Prévoyance


Psya
Prévention & gestion
des risques psychosociaux

met gratuitement à votre disposition un service d'écoute
et de soutien psychologique anonyme et confidentiel,
accessible 24h/24 et 7j/7.

