

Fiche technique - Dispositifs d'accompagnement pour la santé mentale des étudiant·e·s

Décembre 2021

Voici une fiche technique qui reprend des ressources et dispositifs à votre disposition pour le bien-être des étudiant·e·s sages-femmes. Cette fiche n'est pas exhaustive.

Pour toute suggestion d'ajout, remarque ou question concernant le bien-être étudiant, vous pouvez me contacter : affaissociales@anesf.com

Emie JOURDAIN
VP en charge des Affaires Sociales et
de la Défense des Droits 2021-2022

I. Ressources

Psycom - <https://www.psycom.org/>

Organisme national d'information sur la santé mentale et de lutte contre la stigmatisation. Il a pour objectif de faire de la santé mentale l'affaire de toutes et de tous. Ils peuvent également vous envoyer de la documentation gratuitement.

Objectifs :

- > Promouvoir une vision globale de la santé mentale à destination de publics variés
- > Proposer une information fiable, accessible et indépendante sur la santé mentale, les troubles psychiques, les soins, les traitements, l'accompagnement social, les droits, etc.
- > Décrypter la stigmatisation liée aux problèmes de santé mentale, et développer des outils pour agir contre les discriminations des personnes vivant avec des troubles psychiques

Kit Cosmos® mental : pour mieux comprendre le concept de santé mentale, identifier les freins à la bonne santé mentale et mesurer où on en est.

Formations PSSM : Premier Secours en Santé Mentale - <https://pssmfrance.fr/>

Ce sont des formations de 2 jours (14 heures), qui peuvent être financées par la FAGE ou par les universités afin de devenir Secouriste en Santé Mentale.

Objectifs :

- > Etre capable de dépister les situations de détresse psychologique
- > Accompagner les personnes en danger vers des professionnel·le·s de santé : soutien, écoute

Services de soutien étudiant - <https://www.soutien-etudiant.info/>

Site qui recense de nombreuses ressources, lignes d'écoute.

Conseils de bien-être : [Les conseils de bien-être étudiant \(soutien-etudiant.info\)](https://www.soutien-etudiant.info/)

Tips pour se changer les idées, avec des ressources...

Fil santé jeune - <https://www.filsantejeunes.com/> - 0 800 235 236

Site qui propose des ressources, ainsi qu'une ligne d'écoute de 9h à 23h, gratuit et anonyme, pour les 12-25 ans.

Ressources sur la vie sexuelle et affective, la santé mentale.

StopBlues - <https://www.stopblues.fr/fr>

Site qui propose des vidéos pour s'aider ou aider un·e proche à faire le point sur sa santé mentale, et qui présente des ressources qui peuvent être utiles.

Epsykoi - <https://www.epsykoi.com/>

Webdocumentaire d'information et de prévention participant à la lutte contre la stigmatisation sur les sujets suivants : déprime, angoisse, addiction, sentiment de persécution.

UNAFAM - <https://www.unafam.org/>

Union Nationale des Familles et Amis de Personnes Malades et/ou handicapées psychiques. Ce site permet de s'informer sur les différents troubles, et sur comment accompagner ses proches lorsqu'ils sont malades.

II. Lignes d'écoute

3114 - <https://3114.fr/>

Numéro national de prévention du suicide.

Sur leur site, il y a des rubriques pour vous accompagner si vous vous êtes en souffrance, si un·e de vos proches est en souffrance, ou si vous êtes endeuillé·e par un suicide.

Soins aux professionnels de santé (Association SPS) - 0 805 232 336

Soutien psychologique aux professionnel·le·s de santé par des psychologues, service anonyme et gratuit.

Numéro vert info/soutien covid-19 – 7j/7, 24h/24 - 0 800 130 000

Numéro vert créé par le gouvernement, à destination de tout public qui a besoin d'information ou de soutien psychologique pendant la crise sanitaire. Les appels sont reçus par des opérateur·rice·s afin de déterminer s'il y a une détresse psychique.

Si oui, l'interlocuteur·rice bascule l'appel vers une plateforme Croix-Rouge/CUMP qui prend en charge l'écoute ou envoie les coordonnées de la personne à un·e référent·e de son département d'habitation pour un renvoi téléphonique, pouvant aller jusqu'à une télé-consultation.

CNAES - <https://cna-sante.fr/> - 0800 724 900

Conférence Nationale d'Appui pour les Etudiant·e·s en Santé, plateforme d'écoute et d'accompagnement, ainsi que des référent·e·s locaux·les disponibles dans vos universités : <https://cna-sante.fr/referents-locaux-du-cna-structures-daccompagnement-des-etudiants-en-sante>

Fil santé jeune - <https://www.filsantejeunes.com/> - 0 800 235 236

Site qui propose des ressources, ainsi qu'une ligne d'écoute de 9h à 23h, gratuit et anonyme, pour les 12-25 ans

Ressources sur la vie sexuelle et affective, la santé mentale

SOS Amitié - <https://www.sos-amitie.com/chat/#>

Chat de 13h à 3h du matin avec comme valeurs : anonymat, confidentialité, non jugement, respect de la personne

Centre Psychanalytique de Consultations et de Traitement - 04 78 96 10 56

Propose des services en français, anglais, arabe et allemand, antennes dans toute la France

**ATIS : Centre d'Action Thérapeutique contre l'Isolement et le Suicide -
04.78.28.77.93**

Solitude, confiance en soi, phobie sociale, stress, anxiété, deuil, dépression, suicide

http://sjd.arhm.fr/consultations/consultations_specialisees/centre_atis

Programme M - <https://www.programme-m.fr> - 01 40 54 53 77

Le programme M est un service gratuit créé par la GPM qui s'adresse aux professionnel·le·s de santé et aux étudiant·e·s en santé. C'est un dispositif d'écoute, d'échanges et de rencontres avec des médecins-intervenant·e·s. Les motifs de contact peuvent être très divers : problèmes avec des collègues, problèmes sur le lieu de travail/stage, burn-out, maladie, deuil, dépôt de plainte... Les échanges sont totalement confidentiels.

Dispositif MonPsy - <https://monpsy.sante.gouv.fr/>

Toute personne peut bénéficier, en fonction de ses besoins, de séances remboursées chez un psychologue partenaire : jusqu'à 8 séances d'accompagnement psychologique remboursées par année civile, sur orientation d'un médecin.

Plus d'informations : [Les services de soutien psychologique étudiant \(soutien-etudiant.info\)](https://les-services-de-soutien-psychologique-etudiant.info)

III. Sur les territoires

Les services de santé universitaire (SSU, SUMPPS ou SIUMPPS)

Propres aux étudiant·e·s inscrit·e·s dans une université ou dans un rassemblement d'universités, il s'agit de services situés dans les campus des établissements qui offrent gratuitement des consultations médicales et/ou psychologiques ou psychiatriques.

Les Bureaux d'Aide Psychologique Universitaires (BAPU)

Des centres publics qui offrent un soutien psychologique gratuit uniquement aux étudiant·e·s (et pas seulement aux étudiant·e·s universitaires), notamment pour des traitements sur le moyen et long terme.

Les Centres Médico-Psychologiques (CMP)

Des centres publics qui sont ouverts à tou·te·s les habitant·e·s d'un secteur géographique (et donc, incluent les étudiant·e·s qui habitent dans ce secteur). Ils offrent des consultations psychologiques et psychiatriques gratuitement et peuvent souvent accueillir les personnes en urgence.

Les Point Accueil Ecoute Jeune ; Maison des Adolescents ; Espaces Santé Jeunes

Des structures locales et conviviales qui offrent un soutien psychologique gratuit et des ressources d'information sur la santé mentale à tou·te·s les jeunes jusqu'à 25 ans.

Par académie : [Les services de soutien psychologique étudiant \(soutien-etuudiant.info\)](https://soutien-etuudiant.info)

IV. Autres

Orientation gratuite vers un.e psychologue - <https://psysolidaires.org/>

Proposent 3 séances gratuites avec un.e psychologue, par chat, téléphone ou visioconférence.

FAGE - jessica.sautron@gmail.com

Pour les étudiant.e.s engagé.e.s, la FAGE propose 3 consultations gratuites avec une psychologue, vous pouvez lui envoyer un mail pour prendre rendez-vous.

Pour les personnes souffrant de troubles dépressifs et bipolaires : **application StopBlues**

Pour les personnes souffrant de troubles anxieux : **applications Respirelax+ et Mind**

Pour les personnes souffrant de troubles du comportement alimentaire : **application Blue Buddy**