

FICHE TECHNIQUE

DISPOSITIFS D'ACCOMPAGNEMENT À LA SANTÉ MENTALE ET AU BIEN-ÊTRE DES ÉTUDIANT·E·S

JUIN 2026

e-mail affairesociales@anesf.com

Site internet anesf.com

Instagram [@anesf_sagefemme](https://www.instagram.com/anesf_sagefemme)



Table des matières

Table des matières.....	1
Avant-propos.....	1
Liste des abréviations.....	2
1. Sur les territoires.....	4
1.1. Le service de santé étudiante (SSE).....	4
1.2. Les Bureaux d'Aide Psychologique Universitaire (BAPU).....	4
1.2.1. Où trouver votre BAPU ?.....	4
1.3. Plateforme d'écoute et de soutien psychologique des CROUS.....	6
1.4. Les Centres Médico-Psychologiques (CMP).....	6
1.5. Centre Psychanalytique de Consultation et de Traitement (CPCT).....	7
1.5.1. Où trouver votre CPCT ?.....	7
1.6. Les Point Accueil Ecoute Jeune (PAEJ) ; Maison des Adolescents (MDA) ; Espace Santé Jeunes (ESJ).....	8
1.7. Le Programme Sentinelles Étudiantes.....	8
1.8. Mon soutien Psy.....	9
1.8.1. Les conditions d'éligibilité.....	9
1.8.2. Combien coûte une séance chez un·e psychologue ?.....	9
1.8.3. Cas de gratuité avec le dispositif.....	9
1.9. Santé psy étudiant.....	10
2. Les lignes d'écoute.....	10
2.1. Numéro national de prévention du suicide.....	10
2.2. Numéro national anti-harcèlement.....	11
2.3. Conférence Nationale d'Appui pour les Étudiant·e·s (CNAÉ).....	11
2.4. Fil Santé Jeunes.....	11
2.5. Nightline.....	12
2.5.1. Trouve ta nightline.....	12
2.6. Programme M.....	12
2.7. Soins aux professionnel·le·s de santé - Association SPS.....	13
2.8. SOS Amitié.....	13
3. Ressources.....	14
3.1. Psycom.....	14
3.2. Epsykoi.....	14
3.3. Union Nationale des Familles et Amis de personnes Malades et/ou handicapées psychiques (UNAFAM).....	15
3.4. Santé BD.....	15
3.5. Kit de vie.....	16
3.6. Podcast Santé Mentale - Kaavan.....	16
3.7. Plateforme Sérums Psy - MNH.....	17

Avant-propos

Le renouvellement de l'enquête bien-être de 2026 a permis de mettre en lumière des chiffres inquiétants concernant le bien-être des étudiant·e·s sages-femmes : **84% des ESF se sentent stressé·e·s plusieurs fois par jour**, semaine voire mois et **31,5%** décrivent une **augmentation** de cet état de stress depuis l'entrée en formation (ANESF. *Enquête Bien-Être*, 2026.). Entre **discriminations, traitements inégaux et maltraitances** en stage ou durant la formation, les étudiant·e·s sages-femmes subissent des traitements **favorisant** cet état de stress. L'exposition à des violences durant le cursus est associée à une **dégradation de la santé mentale** des étudiant·e·s victimes et plus d'idées suicidaires (ANESF. *Enquête Santé Mentale*, 2024.). Des progrès réels sont à saluer mais de nombreux signaux restent préoccupants.

Dans un contexte où le gouvernement a décidé de prolonger en 2026 la **Grande cause nationale** dédiée à la santé mentale et au vu des résultats alarmants de l'enquête bien-être 2026, l'ANESF a souhaité mettre à disposition des étudiant·e·s sages-femmes des ressources d'accompagnement à la santé mentale et au bien-être. Il s'agit avant tout d'outils de prévention et de sensibilisation et ne remplace une éventuelle prise en charge par un·e professionnel·le de santé agréé·e.

Cette fiche technique recense des dispositifs d'accompagnement à la santé mentale et au bien-être, ligne d'écoute et ressource en ligne à disposition des étudiant·e·s sages-femmes. Les ressources citées dans cette fiche ne sont pas exhaustives. Pour toute suggestion d'ajout, remarque ou question concernant le bien-être et la santé mentale étudiante, vous pouvez contacter : affairessociales@anesf.com

Kyra BRAZE,
Vice-présidente chargée des Affaires Sociales,
2025-2026

Liste des abréviations

ACSEA Association Calvadosienne pour la Sauvegarde de l'Enfance et de l'Adolescence

ALD Affection Longue Durée

ANESF Association Nationale des Étudiant·e·s Sages-Femmes

BAPU Bureaux d'Aide Psychologique Universitaire

BD Bande Dessinée

C2S Complémentaire Santé Solidaire

CAMUS Centre d'Accueil Médico Psychologique Universitaire

CMP Centre Médico-Psychologique

CMPPU Centre Médico-Psycho-Pédagogique Universitaire

CNAÉ Conférence Nationale d'Appui pour les Étudiant·e·s

CPCT Centre Psychanalytique de Consultation et de Traitement

CROUS Centre Régional des Oeuvres Universitaires et Scolaires

ESF Étudiant·e·s Sages-Femmes

ESJ Espace Santé Jeunes

FALC Facile À Lire et à Comprendre

MDA Maison des Adolescents

MNH Mutuelle Nationale des Hospitaliers

PAEJ Point Accueil Ecoute Jeune

SSE Service de Santé Étudiante

SPS Soins aux Professionnel·le·s de Santé

UNAFAM Union Nationale des Familles et Amis de personnes Malades et/ou handicapées psychiques

1. Sur les territoires

1.1. Le service de santé étudiante (SSE)

Les SSE assurent de la prévention et de la promotion de la santé, dispensent des soins de premier recours. Ils ont pour mission de répondre aux besoins médicaux, psychologiques et sociaux des étudiant·e·s. Il s'agit de services situés sur les campus qui offrent gratuitement des consultations. Il est ainsi possible de consulter des médecins généralistes, sages-femmes, psychiatres, psychologues, infirmier·ère·s... Les SSE interviennent principalement sur :

- > la santé mentale ;
- > la santé sexuelle ;
- > la vaccination ;
- > la consommation d'alcool ;
- > la prévention des addictions ;
- > la nutrition et l'activité physique.

Les SSE disposent d'assistant·e·s de services sociaux qui accompagnent les étudiant·e·s dans leur accès au droit en santé et à disposer d'une couverture santé complète.

1.2. Les Bureaux d'Aide Psychologique Universitaire (BAPU)

Les BAPU sont des centres de consultation ouverts à tous les étudiant·e·s qui souhaitent une aide psychologique. Leurs équipes sont composées de psychothérapeutes, assistant·e·s sociaux et d'un service administratif.

Ces consultations sont prises en charge à 100% par la Sécurité Sociale et les mutuelles : il n'y a pas d'avance de frais. Le nombre de séances n'est pas limité, le suivi est assuré tant que l'étudiant·e en ressent le besoin.

1.2.1. Où trouver votre BAPU ?

Aix-Marseille	<u>BAPU Aix Cité Les Gazelles</u> pav. 7 13100 Aix-en-Provence Tél. 04 42 38 29 06 – bapu-marseille@wanadoo.fr
	<u>CMPPU Aix</u> 5 rue des allumettes 13100 Aix-en-Provence Tél. 04 91 50 01 13 – cmppu@ari.asso.fr
	<u>BAPU Marseille</u> 93 bd Camille-Flammarion 13004 Marseille Tél. 04 91 50 01 13 – bapu-marseille@wanadoo.fr
Besançon	<u>BAPU</u> 22 rue Chifflet 25000 Besançon Tél. 03 81 81 19 67 – cmpp.bapu.besancon@wanadoo.fr

Caen	<u>BAPU ACSEA</u> 23, avenue de Bruxelles bâtiment L'Oxygène – 1er étage 14000 Caen – Tél. 02 31 26 49 00 – secretariat.bapu@acsea.asso.fr
	<u>BAPU Gaston Mialaret Université Caen Normandie</u> 23, avenue de Bruxelles bâtiment L'Oxygène – 1er étage 14000 Caen Tél. 02 31 26 49 00 – bapu@mialaret.asso.fr
Clermont-Ferrand	<u>BAPU Centre Dolet</u> 25 rue Dolet pavillon B 63000 Clermont-Ferrand Tél. 04 73 34 97 20 Prise de rendez-vous au secrétariat ou au 06 63 57 88 10
Lille	<u>BAPU Lille</u> 7 rue Saint Sauveur 59000 Lille Tél. 03 20 54 85 26 – bapulille@gmail.com
Metz	<u>BAPÉ - Université de Lorraine Ile du Saulcy</u> 57000 Metz Tél. 03 87 21 04 70 – SMS. 06 75 17 70 33 – bape@cmpp-metz.com
Nice	<u>BAPU Nice</u> 34 bd Dubouchage 06000 Nice Tél. 04 93 87 72 78 – contact@bapunice.org
Paris	<u>BAPU Pascal - Montparnasse</u> 30 rue Pascal 75005 Paris Tél. 01 43 31 31 32 – bapu.pascal@fsef.net
	<u>BAPU Luxembourg</u> 44 rue Henri Barbusse 75005 Paris Tél : 01 43 29 65 72
	<u>BAPU Claude Bernard</u> 20 rue Larrey 75005 Paris Tél.01 43 37 16 16 – cmpp@centreclaudebernard.asso.fr
	<u>BAPU Ribera</u> 50 rue de Ribera 75016 Paris – Tél. 01 45 20 14 40
	<u>BAPU Bagnolet</u> 131 rue de Bagnolet 75020 Paris – Tél. 01 40 09 05 09
	<u>BAPU Grange Batelière</u> 13 rue de la Grange Batelière 75009 Paris Tél. 01 47 70 70 32
	<u>BAPU de l'Institut Claparède</u> 5 rue du Général Cordonnier 92200 Neuilly sur Seine Tél. 01 47 45 23 70 – contact@institut-claparede.fr
	<u>BAPU Créteil</u> 1 allée du Marché 94100 Créteil – Tél. 01 43 77 22 22
	<u>BAPU St Maur-des-Fossés</u> 34 bis rue des Remises 94100 St Maur-des-Fossés – Tél. 01 42 83 28 40
<u>BAPU Cachan</u> 4, rue Raspail 94230 Cachan – Tél : 01 46 65 62 22	
Rennes	<u>BAPU Rennes</u> 11 bd de la Liberté 35000 Rennes Tél. 02 99 30 81 24 – bapu.rennes@wanadoo.fr

Strasbourg	BAPU-CAMUS Strasbourg 6 rue de Palerme 67000 Strasbourg Tél. 03 88 52 15 51 – camus@unistra.fr
Tours	BAPU Tours 12 avenue Marcel Dassault 37200 Tours Tél – 02 47 61 61 31 – accueil.bapu@apajh37.org

1.3. Plateforme d'écoute et de soutien psychologique des CROUS

Les Crous proposent tout au long de l'année des dispositifs d'écoute et d'aides psychologiques pour les étudiant·e·s. Ils mettent à disposition une plateforme d'écoute et de soutien psychologique anonyme et gratuite.

Des psychologues sont joignables 24h/24 et 7 jours/7 au : **0800 73 08 15**

1.4. Les Centres Médico-Psychologiques (CMP)

Les CMP ont été créés pour offrir un accès de proximité aux soins en santé mentale. C'est un lieu de soins public sectorisé proposant des consultations médico-psychologiques et sociales à toute personne en difficulté psychique. Il existe des CMP pour enfants et adolescent·e·s et des CMP pour adultes. Les personnes sont accompagnées par une équipe pluri-professionnelle qui regroupe des soignant·e·s (psychiatres, psychologues, infirmier·ère·s, orthophonistes, etc.) et des professionnel·le·s du social (assistant·e·s de service social, éducateur·rice·s, etc.).

Chaque personne, en fonction de son lieu d'habitation, dépend d'un CMP particulier avec qui elle peut prendre contact directement. Les consultations en CMP sont gratuites ; elles sont entièrement financées par la sécurité sociale.

Pour connaître son secteur psychiatrique et savoir dans quel CMP aller, il est possible de se rapprocher de son·sa médecin traitant, son·sa pharmacien·ne ou de consulter l'annuaire : Santé.fr

1.5. Centre Psychanalytique de Consultation et de Traitement (CPCT)

Le CPCT est une structure qui propose des consultations et traitements psychologiques d'orientation psychanalytique, gratuits et à durée limitée, destinés aux personnes en difficulté psychique, y compris les étudiant·e·s et jeunes adultes. Les praticien·ne·s sont généralement des psychologues, psychiatres ou psychanalystes bénévoles formé·e·s à l'approche psychanalytique. Il accueille notamment des jeunes confronté·e·s à :

- > l'anxiété ;
- > la dépression ;
- > les difficultés relationnelles ;

- > les troubles liés aux études ou à l'insertion professionnelle ;
- > les situations de crise ou de mal-être psychologique.

Le CPCT n'est pas un dispositif spécifiquement étudiant, contrairement aux BAPU ou aux SSE, mais il est fréquemment mobilisé par des jeunes adultes et étudiant·e·s en recherche d'un accompagnement psychologique accessible.

1.5.1. Où trouver votre CPCT ?

CPCT Bordeaux	CPCT Rive Droite : 3 avenue Aristide Briand 33150 Cenon – Tél. 06 62 72 00 33 – cpct.aquitaine@gmail.com CPCT Lien Social : 3 rue de la République 33130 Bègles – Tél. 06 62 72 00 33 – cpct.aquitaine@gmail.com CPCT Accueil Santé : 1 rue Jean Burget 33000 Bordeaux – Tél. 06 62 72 00 33 – cpct.aquitaine@gmail.com
CPCT Lyon	84 rue de Marseille, 69007 Lyon Tél. 04 78 96 10 56 – cpctlyon@orange.fr
CPCT Marseille	167 rue Paradis 13006 Marseille Tél. 06 81 67 57 27 et 06 78 12 09 51 – cpct-marseilles@orange.fr
CPCT Montpellier	16 rue Saint Guilhem 34000 Montpellier – Tél. 04 67 02 87 94 – biblio-pierremartin.psychanalyse@wanadoo.fr
CPCT Nantes	31 rue des Agenêts, 44000 Nantes Tél. 02 51 13 53 52 – cpct-nantes@orange.fr
CPCT Paris	20 allée des Frères Voisin, 75015 Paris Tél. 01 40 22 01 69 – cpct-ecf@wanadoo.fr
CPCT Reims	46 rue Chabaud 51100 Reims Tél. 03 26 03 61 86 – cpct-ca@orange.fr
CPCT Rennes	9 avenue du Doyen Colas 35000 Rennes Tél. 06 19 93 12 24 – arpelscpct@free.fr
CPCT Strasbourg	3 rue Saint Maurice 67000 Strasbourg Tél. 07 68 15 28 90 – cpct.strasbourg@gmail.com

1.6. Les Point Accueil Ecoute Jeune (PAEJ) ; Maison des Adolescents (MDA) ; Espace Santé Jeunes (ESJ)

Les MDA sont des lieux polyvalents où la santé est considérée à la fois dans sa dimension physique, psychique, relationnelle et sociale, éducative.

Les PAEJ sont de petites structures conviviales et disséminées sur le territoire, volontairement proches des jeunes et complémentaires des MDA. Les PAEJ offrent une écoute, un accueil et une orientation aux jeunes âgés de 12 à 25 ans.

Ces structures accueillent de façon gratuite et confidentielle, sans rendez-vous, seul·e ou en groupe souhaitant recevoir un appui, un conseil, une orientation, dès lors qu'il·elle·s rencontrent une difficulté concernant la santé de façon la plus large : mal être, souffrance, dévalorisation, échec, difficultés scolaires ou relationnelles, décrochage social...

Cartographie des PAEJ, MDA et ESJ : [Carto Santé Jeunes](#)

1.7. Le Programme Sentinelles Étudiantes

Le Programme Sentinelles Étudiantes est un dispositif de prévention en santé mentale et du risque suicidaire développé par l'association *Nightline*. Il vise à former des étudiant·e·s volontaires afin qu'ils puissent repérer les signes de souffrance psychique chez leurs pair·e·s et les orienter vers les ressources adaptées.

La formation est gratuite et destinée aux étudiant·e·s volontaires. Elle est animée par des psychologues et des formateur·rice·s pair·e·s.

Le programme est aujourd'hui déployé dans de nombreuses universités et grandes écoles françaises. Plus de 300 Sentinelles étudiantes avaient déjà été formées dans les premières années du programme.

Pour trouver les Sentinelles étudiantes, il faut généralement passer par votre établissement d'enseignement supérieur :

- > Contacter le SSE de votre université ;
- > Se renseigner auprès du service Vie étudiante, du Crous ou des associations étudiantes ;
- > Consulter les campagnes de santé mentale sur votre campus : les Sentinelles sont souvent identifiées lors des actions de prévention ;
- > Contacter *Nightline* ou vérifier si votre établissement participe au programme.

Si c'est un sujet qui te parle et que tu as envie de t'y investir, tu peux t'inscrire pour devenir sentinelle étudiant·e sur ce lien : [Formation Sentinelles Étudiantes – Prévention et repérage en santé mentale | Nightline](#)

1.8. Mon soutien Psy

Mon soutien Psy est un programme national de prise en charge psychologique, porté par l'Assurance Maladie. Il s'inscrit dans la stratégie nationale

pour la santé mentale. Il permet à toute personne en souffrance psychique d'accéder à 12 séances remboursées chez un·e psychologue, sur orientation du·de la médecin.

1.8.1. Les conditions d'éligibilité

Pour accéder aux séances remboursées, trois conditions sont nécessaires :

- > Avoir un·e médecin qui oriente le·la patient·e vers un·e psychologue partenaire du dispositif.
- > Consulter un·e psychologue inscrit au dispositif Mon Soutien Psy : <https://monsoutienpsy.ameli.fr/recherche-psychologue>
- > Réaliser une séance d'entretien d'évaluation avec le·la psychologue avant d'entamer le suivi.

1.8.2. Combien coûte une séance chez un·e psychologue ?

Dans le cadre du dispositif Mon Soutien Psy, le tarif des séances est plafonné et réglementé :

- > Entretien d'évaluation (environ 55 minutes) : 60 € ;
- > Séances de suivi (30 à 45 minutes) : 50 € chacune.

1.8.3. Cas de gratuité avec le dispositif

Dans certains cas, les séances Mon soutien psy sont entièrement gratuites :

- > Pour les bénéficiaires de la C2S ;
- > Pour les personnes en ALD selon les situations ;
- > Pour les femmes enceintes sous certaines conditions.

1.9. Santé psy étudiant

Santé Psy Étudiant est un dispositif national mis en place par le ministère chargé de l'Enseignement supérieur afin de faciliter l'accès des étudiant·e·s à un accompagnement psychologique.

Le dispositif permet aux étudiant·e·s inscrit·e·s dans un établissement d'enseignement supérieur de bénéficier de séances gratuites chez un·e psychologue partenaire, sans avance de frais. Il s'adresse aux étudiant·e·s confronté·e·s à des difficultés psychologiques telles que le stress, l'anxiété, la dépression, les troubles du sommeil, le mal-être ou les difficultés d'adaptation liées à la vie étudiante. Le dispositif permet actuellement de bénéficier de 12 séances de suivi psychologique gratuites.

Trouver un·e psychologue partenaire :

<https://santepsy.etudiant.gouv.fr/trouver-un-psychologue>

2. Les lignes d'écoute

2.1. Numéro national de prévention du suicide

Si vous êtes en détresse et/ou avez des pensées suicidaires, si vous voulez aider une personne en souffrance, vous pouvez contacter le numéro national de prévention du suicide. Un·e professionnel·le du soin, spécifiquement formé·e à la prévention du suicide, sera à votre écoute.

Il existe des centres régionaux de prévention du suicide partout dans la France :

- > Nancy, 1 Rue du Dr Archambault, 54520 Laxou ;
- > Dijon, 1 Boulevard Chanoine Kir, 21000 Dijon ;
- > Lyon, 95 Boulevard Pinel, 69500 Bron ;
- > Marseille, 270 Boulevard Sainte-Marguerite, 13009 Marseille ;
- > Montpellier, 191 Avenue du Doyen Gaston Giraud, 34295 Montpellier ;
- > Bordeaux, 121 Rue de la Béchade, 33076 Bordeaux Cedex ;
- > Poitiers, 2 Rue de la Milétrie, 86021 Poitiers Cedex ;
- > Tours , 2 Boulevard Tonnellé, 37044 Tours Cedex ;
- > Angers, 4 Rue Larrey, 49933 Angers Cedex 9 ;
- > Brest, Boulevard Tanguy Prigent, 29200 Brest ;
- > Rouen, 4 Rue Paul Eluard, 76301 Sotteville-lès-Rouen Cedex ;
- > Paris, 1 Rue Cabanis, 75014 Paris ;
- > Martinique, La Meynard, 97200 Fort-de-France ;
- > La Réunion, Site Félix Guyon, Allée des Topazes, 97400 Saint-Denis.

Sur le site internet, il existe de nombreuses ressources pour mieux comprendre la crise suicidaire et des conseils pour la surmonter : <https://3114.fr/>

Le **3114** est accessible 24h/24 et 7j/7, gratuitement, en France entière.

2.2. Numéro national anti-harcèlement

Le harcèlement est une violence, peu visible, qui peut prendre la forme de violences physiques répétées, souvent accompagnées de violences verbales et psychologiques destinées à blesser et à nuire à la cible des attaques. Ce type de violence peut impacter la santé mentale et le bien-être des étudiant·e·s.

Il existe un numéro national de référence pour les victimes et témoins de harcèlement et de cyberharcèlement. Gratuit, anonyme et confidentiel, il assure des missions d'écoute, de conseil, d'orientation et d'intervention auprès des plateformes numériques afin de protéger les jeunes victimes.

Numéro national : **3018**

2.3. Conférence Nationale d'Appui pour les Étudiant·e·s (CNAÉ)

La CNAÉ est un dispositif national d'écoute, d'accompagnement, d'information et de signalement mis en place par le ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche. Accessible gratuitement et de manière confidentielle, elle vise à accompagner les étudiant·e·s confronté·e·s à des situations de mal-être, de discrimination, de harcèlement ou de violences, et à les orienter vers les ressources adaptées.

Le service est gratuit, confidentiel et accessible à tou·te·s les étudiant·e·s du lundi au vendredi de 10h à 21h et le samedi de 10h à 14h : 0 800 737 800 - cnaes@enseignementsup.gouv.fr

2.4. Fil Santé Jeunes

Fil Santé Jeunes est un service national gratuit, anonyme et confidentiel destiné aux jeunes de 12 à 25 ans. Il propose une écoute, des informations, des conseils et une orientation sur toutes les questions liées à la santé physique, mentale et sociale.

Il est possible d'échanger avec des professionnel·le·s sur des sujets variés :

- > Santé mentale et mal-être ;
- > Anxiété, stress, dépression ;
- > Idées suicidaires ;
- > Relations familiales et amicales ;
- > Vie affective et sexuelle ;
- > Addictions ;
- > Harcèlement ;
- > Image corporelle et alimentation ;
- > Difficultés scolaires ou étudiantes.

Le service est accessible tous les jours par téléphone de 9h à 23h au **0 800 235 236** ou par chat individuel tous les jours de 9h à 22h <https://www.filsantejeunes.com/>

2.5. Nightline

Nightline France est une association créée par et pour les étudiant·e·s dont la mission est d'améliorer la santé mentale des jeunes et des étudiant·e·s. Elle propose notamment une ligne d'écoute nocturne gratuite, anonyme et confidentielle, ainsi que des actions de prévention, de sensibilisation et d'orientation vers les ressources d'aide.

La ligne d'écoute est accessible tous les soirs de 21h à 2h30. Il existe aussi un tchat selon les antennes Nightline.

2.5.1. Trouve ta nightline

Nord-Pas-de-Calais	03 74 21 11 11
Lyon	04 85 30 00 10
Paris	01 99 32 12 32
Sud/Ouest francilien	01 85 40 20 10
Toulouse	05 82 95 10 11
Pays de la Loire	02 52 60 11 12
Normandie	02 79 02 12 87
Reims	03 59 61 55 82
Aix - Marseille	04 95 05 01 86
Nord/Est francilien	01 88 32 12 32

2.6. Programme M

Le Programme M est un dispositif d'accompagnement destiné aux professionnel·le·s de santé et aux étudiant·e·s en santé confronté·e·s à des difficultés personnelles, psychologiques, professionnelles, relationnelles ou financières. Le Programme M propose un accompagnement confidentiel, bienveillant, gratuit et assuré par des pairs formé·e·s. Il vise à aider les bénéficiaires confrontés à :

- > Un épuisement professionnel ;
- > Une souffrance psychologique ;
- > Un sentiment d'isolement ;
- > Des difficultés relationnelles au travail ;
- > Des addictions ;
- > Des difficultés financières ou administratives.

Une ligne d'écoute est accessible du lundi au vendredi de 9h30 à 17h au **01 40 54 53 77**

<https://www.programme-m.fr/#dispositif>

2.7. Soins aux professionnel·le·s de santé - Association SPS

L'Association SPS est une association qui accompagne les professionnel·le·s de santé et les étudiant·e·s en santé confronté·e·s à une souffrance psychologique, un épuisement professionnel, du stress, de l'anxiété ou des situations de crise.

Après le premier contact, SPS peut orienter vers son Réseau National du Risque Psychosocial, composé de psychologues, psychiatres et médecins répartis sur l'ensemble du territoire. Une première consultation peut être proposée gratuitement selon les situations.

Il existe une ligne téléphonique disponible 24h/24 et 7jours/7 anonyme, gratuite et confidentielle accessible via l'application Asso SPS ou au 0 **805 23 23 36**.

<https://www.sps-institut.fr>

2.8. SOS Amitié

SOS Amitié est une association qui propose une écoute anonyme, confidentielle, gratuite et sans jugement à toute personne en souffrance psychologique, en situation de crise, d'isolement ou de détresse. Elle constitue l'un des principaux dispositifs nationaux d'aide à distance en santé mentale et participe à la prévention du suicide.

Il existe une ligne téléphonique disponible 24h/24 et 7 jours/7 assurée par des bénévoles formé·e·s à l'écoute : **09 72 39 40 50**

Il existe également un chat en ligne accessible tous les jours de 13h à 3h du matin et une messagerie électronique qui assure une réponse sous 48h maximum.

<https://www.sosamitie.org/>

3. Ressources

3.1. Psycom

C'est un 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 tou·te·s. Ils peuvent également 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.

Il existe le Kit Cosmos® mental pour mieux comprendre le concept de santé mentale, identifier les freins à la bonne santé mentale et identifier où on en est : **[Le Cosmos mental® – Psycom – Santé Mentale Info](#)**

3.2. Epsykoi

Epsykoi est un webdocumentaire interactif de sensibilisation à la santé mentale, destiné principalement aux adolescent·e·s et aux jeunes adultes. Son objectif est de favoriser le repérage précoce de la souffrance psychique et de lutter contre la stigmatisation des troubles mentaux.

Objectifs :

- > Sensibiliser les jeunes à la santé mentale ;
- > Faire connaître les réseaux d'aide et les possibilités de prise en charge ;
- > Lutter contre les préjugés associés à la psychiatrie et aux maladies psychiques.

Le webdocumentaire est construit autour de quatre grandes thématiques correspondant à des signes fréquents de souffrance psychique : déprime, angoisse, addictions et sentiment de persécution. Pour chaque thème, il existe :

- > Des témoignages de jeunes concerné·e·s ;
- > Des témoignages de proches ;
- > Des vidéos explicatives ;
- > Des films d'animation ;
- > Des fictions courtes ;
- > L'intervention de professionnel·le·s de santé mentale.

<https://www.etsykoi.com/>

3.3. Union Nationale des Familles et Amis de personnes Malades et/ou handicapées psychiques (UNAFAM)

L'UNAFAM est une association qui accompagne les familles, proches et aidant·e·s de personnes vivant avec des troubles psychiques tels que la schizophrénie, les troubles bipolaires, les dépressions sévères, les troubles anxieux ou les psychoses.

Objectifs :

- > Accueillir, écouter et soutenir les familles ;
- > Informer sur les troubles psychiques et les parcours de soins ;
- > Proposer des formations aux proches aidant·e·s ;
- > Animer des groupes de parole et des espaces d'entraide ;
- > Défendre les droits des personnes concernées et de leurs familles ;

- > Lutter contre la stigmatisation liée aux troubles psychiques.

L'UNAFAM dispose d'une ligne nationale d'écoute assurée par des psychologues clinicien·ne·s permettant aux proches d'échanger sur leurs difficultés et d'être orienté·e·s vers les ressources adaptées : **01 42 63 03 03**

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

3.4. Santé BD

Santé BD est un ensemble de supports pédagogiques visant à rendre les informations relatives à la santé mentale accessibles au plus grand nombre grâce à des bandes dessinées rédigées en langage simple et illustré. Ces ressources participent à la promotion de la santé mentale, à la lutte contre la stigmatisation et au développement de la littératie en santé des jeunes et des personnes vulnérables. Les supports sont gratuits, téléchargeables en ligne, personnalisables et rédigés selon les principes du FALC.

Objectifs :

- > Expliquer ce qu'est la santé mentale ;
- > Aider à reconnaître les signes de mal-être ;
- > Encourager la demande d'aide ;
- > Lutter contre les préjugés liés aux troubles psychiques ;
- > Favoriser l'autonomie et la compréhension des parcours de soins.

Santé BD constitue un outil de prévention en santé mentale permettant de mieux comprendre les notions de bien-être psychique, de souffrance psychologique et les ressources disponibles en cas de besoin.

Bande dessinée - La santé mentale – C'est quoi ?

3.5. Kit de vie

Le Kit de Vie est une ressource numérique de prévention en santé mentale. Conçu avec des étudiant·e·s et des professionnel·le·s de santé mentale, il vise à aider les jeunes à prendre soin de leur santé mentale au quotidien grâce à des outils concrets, accessibles et interactifs.

Objectifs :

- > Sensibiliser les jeunes à la santé mentale ;
- > Favoriser l'auto-évaluation du bien-être psychologique ;
- > Fournir des outils pratiques pour gérer le stress, l'anxiété ou les périodes difficiles ;
- > Aider à soutenir un proche en souffrance ;
- > Orienter vers les dispositifs d'aide adaptés lorsque nécessaire.

Le Kit de Vie inclut également un mini-dictionnaire de santé mentale expliquant les principaux termes psychologiques, des ressources adaptées au contexte étudiant et des liens vers des dispositifs spécialisés.

Mon kit de vie : les bons outils pour ma santé mentale

3.6. Podcast Santé Mentale - Kaavan

Kaavan est un podcast consacré à la santé mentale lancé par le dispositif Santé Psy Étudiant. Son objectif est de libérer la parole sur la santé mentale, lutter contre les tabous et proposer des témoignages inspirants ainsi que des conseils pratiques.

Objectifs :

- > Sensibiliser à la santé mentale ;
- > Déstigmatiser les troubles psychiques ;
- > Favoriser l'identification à travers des témoignages ;
- > Encourager le recours aux dispositifs d'aide ;
- > Fournir des conseils pratiques et des ressources fiables.

Les épisodes du podcast abordent différentes thématiques telles que l'anxiété, la dépression, le burn-out, les addictions, les violences, l'éco-anxiété... Il est possible d'accéder gratuitement au podcast sur Youtube ainsi que sur des plateformes telles que Spotify, Deezer, Apple Podcasts ou encore Amazon Music.

<https://www.youtube.com/@KaavanPodcast/videos>

3.7. Plateforme Sérums Psy - MNH

Sérums Psy est une plateforme de soutien psychologique en ligne développée par la MNH. Elle vise à améliorer l'accès à des ressources de santé mentale pour les professionnel·le·s de santé, les étudiant·e·s en santé et, plus largement, les personnes confrontées à des difficultés psychologiques. Cette plateforme sera disponible en septembre 2026.

Objectifs :

- > Sensibiliser à la santé mentale ;
- > Prévenir l'épuisement professionnel et les risques psychosociaux ;
- > Faciliter l'accès à des ressources fiables ;
- > Orienter vers des professionnels ou dispositifs adaptés ;
- > Proposer des outils d'auto-évaluation et d'accompagnement.

La plateforme Sérums Psy est un outil numérique de prévention, d'information et de promotion de la santé mentale qui met à disposition :

- > Des contenus pédagogiques sur le stress, l'anxiété, le burn-out et la dépression ;

- > Des podcasts et témoignages ;
- > Des articles rédigés par des expert·e·s ;
- > Des outils d'auto-évaluation du bien-être psychologique ;
- > Des informations sur les dispositifs d'aide existants.