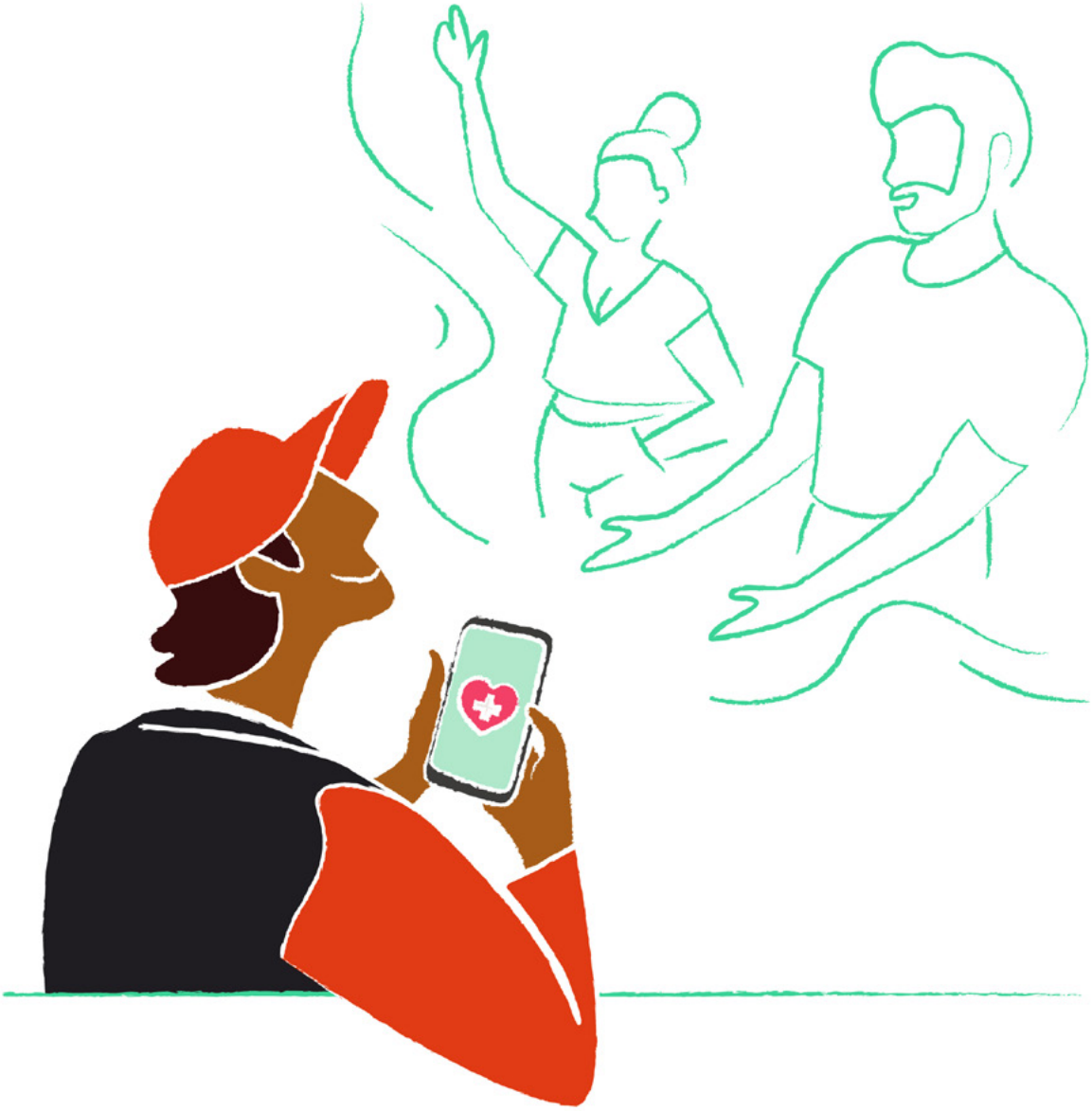


# Guide de soutien psychologique étudiant

soutien-etudiant.info

**Ce livret numérique, réalisé par Nightline Paris, est destiné à aider les étudiants à bien s'occuper de leur bien-être psychologique pendant la crise sanitaire.**

**Celui-ci regroupe un ensemble de conseils qui peuvent êtres utiles, ainsi que des informations sur les différents services de soutien qui existent en France.**

**Ce travail de recensement a été mené en association avec la Conférence des Présidents d'Université, le CNOUS et le ministère de l'Enseignement supérieur et de la Recherche.**

Nightline PARIS

Nightline Paris est une association qui porte des actions destinées à améliorer la santé mentale des étudiants.
Elle propose, depuis 2017, un service d'écoute (par téléphone et par tchat) gratuit destiné aux étudiants. Le service est tenu par des étudiants bénévoles qui se relaient le soir de 21h à 2h30 du matin pour prendre des appels en anglais et en français.

Nightline Paris s'inscrit dans l'écosystème du bien-être et de la santé mentale étudiante à Paris en apportant une approche qui met l'accent sur le rôle des pairs et de l'initiative étudiante. L'association est soutenue par les établissements d'enseignement supérieur qui se joignent à son initiative ainsi que par le CROUS de Paris, l'Agence Régionale de Santé Ile-de-France, le Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche, le Ministère des Solidarités et de la Santé et la Mairie de Paris.

Crous Paris
ars Agence Régionale de Santé Ile-de-France
Ministère des Solidarités et de la Santé — Liberté Égalité Fraternité
Ministère de l'Enseignement supérieur, de la Recherche et de l'Innovation — Liberté Égalité Fraternité
PARIS
PSL Université Paris
Université Paris 1 Panthéon Sorbonne
Sorbonne Université
Université de Paris
ESCP Europe
Fondation Santé des Étudiants de France
Union Nationale Prévention Suicide

# Les étudiants et le confinement...

## Être étudiant et vivre le confinement

Si cette situation est compliquée pour tout le monde, en tant qu'étudiant cela peut être encore plus dur ! **Coincé dans un (très...) petit studio**, sans pouvoir en sortir ou voir ses amis, l'on vit une vraie privation de liberté. On préférerait sans doute suivre nos cours normalement, visiter une expo, ou même aller en stage !

## Être confiné peut être très stressant ...

Anxiété, colère, inquiétude: être enfermé chez soi peut facilement créer du stress! Un stress qui peut augmenter dans plusieurs cas :

- Se sentir seul
- S'ennuyer
- Perdre le contact avec ses amis et ses proches
- Avoir du mal à remplir son frigo
- Apprendre que son stage est annulé à cause de la pandémie
- Ne pas réussir à suivre ses cours
- Ne pas trouver des informations claires sur la situation
- Avoir peur d'attraper le virus et s'inquiéter pour ses proches
- Tousser et avoir d'autres symptômes qui peuvent faire penser à la maladie

Une étude chinoise récente et portant sur l'impact du COVID-19 [1], montre que pour 35% des répondants cette situation a entraîné un stress psychologique modéré et pour 5% un stress sévère. Une détresse qui touche, par ailleurs, davantage les femmes et les jeunes entre 18 et 30 ans.

Selon une étude publiée dans le journal médical The Lancet [2], près de 29% des personnes mises en quarantaine présentaient, à la fin de l'isolement, des signes de stress post-traumatique, et 31% des symptômes de dépression.
Et pour répondre à cette problématique, nous vous avons compilé dans ce livret un ensemble de conseils et de solutions pour votre bien-être psychologique.

[1] « A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations », https://gpsych.bmj.com/content/33/2/e100213

[2] « The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence », https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30460-8/fulltext

## Ce n'est pourtant pas une fatalité !

Le confinement peut même être une opportunité à (re)découvrir plein de choses ! Vous trouverez en-dessous des clés pour y faire face.

Des solutions que vous pourriez aussi **partager avec vos amis** qui ont potentiellement du mal à vivre cette situation. Parce-que prendre soin de soi c'est aussi prendre soin des autres.

Si vous voulez aller plus loin, le gouvernement a lancé l'action #JeVeuxAider, en créant la Réserve civique-Covid 19 pour faire face, ensemble, à cette crise sanitaire.
Objectif : permettre à tous ceux qui le peuvent et qui le souhaitent de donner de leur temps pour que les plus démunis et les plus vulnérables ne soient pas les premières victimes de cette crise.
Plus d'info sur **jeveuxaider.gouv.fr.**

# Au programme

## Quelques conseils

7 conseils pour prendre soin de son bien-être psychologique

7 conseils pour les étudiants en santé

## Des contacts utiles

Les services de soutien par académie

Les services de soutien pour tous les étudiants en France

Les services d'écoute pour les étudiants en filière santé

# Les conseils

7 conseils pour prendre bien soin
de son bien-être psychologique

7 conseils pour les étudiants
en filière santé

# 7 conseils pour prendre bien soin de son bien-être psychologique

## On s'informe oui, mais correctement !

Attention, bien s'informer ne signifie pas trop s'informer ! Concentrez-vous sur quelques médias de référence et consultez les avec modération. Trop d'informations pourraient vous rendre anxieux et vous faire stresser. Attention aussi à ce que vous voyez circuler sur les réseaux sociaux, **les fakes news sur le COVID-19 ne manquent pas**. Évitez d'en partager, ça n'aidera pas les autres !

## Gardez un lien social avec vos proches !

Malgré le confinement physique, c'est super important de garder un lien avec ses amis et sa famille, encore plus que d'habitude. Ne vous repliez surtout pas sur vous ! Échangez avec eux et prenez du recul sur la situation. Si vous ne pouvez pas les contacter, essayez d'intégrer **un groupe de soutien local ou de discussion en ligne**. Ça peut être une bonne solution et c'est toujours mieux que de se renfermer sur soi !

## Organisez vos journées.

Ce n'est pas parce que l'on est confiné que l'on doit se laisser aller. Pour ça il y a les vacances ! En résumé ? Organisez vos tâches quotidiennes.
Un conseil ? Essayez de suivre un petit rituel tous les jours : levez-vous comme n'importe quel jour de la semaine, lavez-vous, mangez aux mêmes horaires que d'habitude, etc.

## Prenez soin de vous.

Dites stop au laisser aller. Même si vous êtes confinés vous devez continuer à prendre soin de vous. Dormir est essentiel pour que vous restiez en forme et que vous gardiez le rythme.
N'hésitez pas non plus à faire du sport. Même si c'est plus compliqué **c'est tout à fait possible de le faire dans son appart**.
C'est peut être aussi le moment d'essayer la relaxation ? Au programme, respiration, méditation, etc.

## Écrivez vos pensées.

Face aux situations de stress, c'est toujours utile de mettre à l'écrit ce qui nous tracasse. Prenez des notes ou échangez avec des proches sur ce que vous vivez[3].
Si vous faîtes face à l'anxiété lorsqu'elle apparaît vous arriverez à la gérer plus facilement.

## Variez vos activités et gardez votre esprit actif.

Même si vous êtes confinés, il y a plein d'activités qui existent pour vous occuper. Essayez de profiter de ce temps et de l'utiliser au mieux possible. C'est parti pour notre to-do list : **se mettre à cuisiner**, lire ce livre que vous aviez mis de côté, acquérir une nouvelle compétence : **langue**, musique,... finir ou **commencer une série** (en restant raisonnable !), etc.

Attention cependant à ne pas laisser vos études de côté : si cela est possible, essayez de bien suivre chaque jour vos cours en ligne. Et pourquoi pas en profiter pour échanger avec vos profs !

## Demandez de l'aide !

L'anxiété et le stress sont parfois de tels obstacles qu'il peut être utile de se tourner vers un ami ou un professionnel. Il existe de nombreux services de soutien destinés et réservés aux étudiants.
**Retrouvez cette liste à la fin de ce livret**.
N'hésitez pas à la partager !

---

[3] « Psychologie : sept stratégies pour gérer l'anxiété liée au coronavirus », https://theconversation.com/psychologie-sept-strategies-pour-gerer-lanxiete-liee-au-coronavirus-133851

# 7 conseils pour les étudiants en santé en période de crise sanitaire

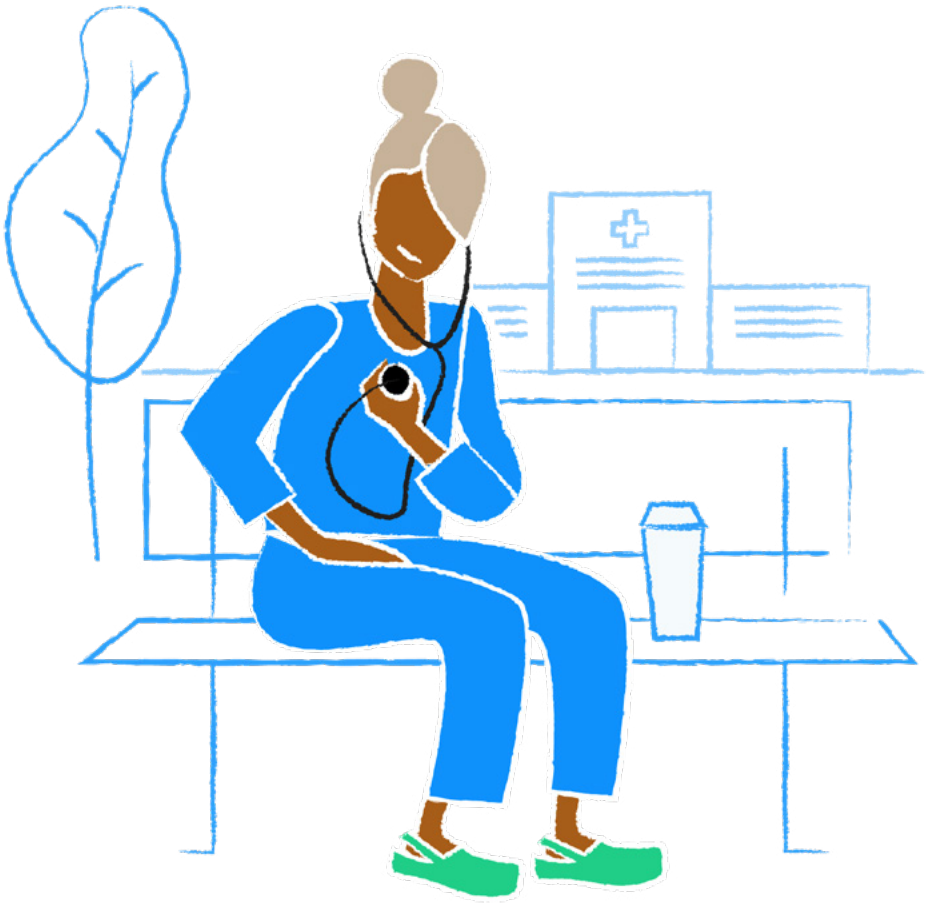
Étudiants en santé, plusieurs parmi vous ont été appelés à venir en aide pendant la crise sanitaire, afin d'assurer que les hôpitaux tournent et que les patients reçoivent les meilleurs soins possible.
**Pour commencer, un grand merci déjà !** Vous êtes en première ligne pour prendre soin des autres pendant cette période de crise sanitaire.

**Cependant, pour pouvoir bien soigner les autres, il faut déjà bien s'occuper de soi-même.** Il est tout à fait normal que vous éprouviez de la peur, du chagrin, de la frustration ou même de la culpabilité, ou encore que vous ayez du mal à dormir ou simplement que vous soyez épuisé. Mais vous n'êtes pas seul !

**Maintenant c'est à nous d'essayer de vous aider à gérer cette situation et le stress que vous rencontrez [4] grâce à quelques conseils.** Bref, vous êtes prêt ? Alors c'est parti, et suivez ces conseils formulés par des professionnels pour vous aider au quotidien [5] !

[4] « The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence », https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30460-8/fulltext

[5] « Préserver le bien-être du personnel de santé lors des épidémies de coronavirus », Center for Study of Traumatic Stress, www.CSTSonline.org



## Répondez à vos besoins fondamentaux

Il est primordial, même dans une situation de pandémie, de veiller à manger, boire et dormir régulièrement.

Être biologiquement déréglé peut vous mettre en danger et impacter votre capacité à être efficace sur le terrain.

## Faites des pauses !

Il est important que vous preniez un peu de repos et que vous acceptiez de prendre ce temps pour vous. On vous conseille de réaliser une activité sans rapport avec votre mission.
Petit conseil supplémentaire: elle doit être, si possible, réconfortante, amusante ou relaxante. Au programme: lecture, musique, exercice de relaxation, discussion, etc. Bref, évadez-vous !

## Soutenez-vous mutuellement

Si la situation est difficile pour vous, elle l'est aussi pour vos collègues. Il est important que vous essayiez de manifester du soutien à toute votre équipe. Vous pourriez donc en recevoir aussi en retour quand vous en aurez besoin ! Ne vous isolez pas. Au contraire, c'est le moment de vous ouvrir aux autres et de prendre soin de vos collègues.

## Communiquez

Afin d'éviter de se replier sur soi, communiquer avec ses collègues de stage ou de garde est très important. Attention, ne soyez pas brusque ou blessant, mais au contraire clair et optimiste (dans la mesure du possible...!). C'est l'occasion de vous motiver ensemble pour affronter ces épreuves. N'hésitez pas à partager vos frustrations et vos problèmes. Partagez les aussi avec vos amis et votre famille. Faites en un point d'appui, un soutien en dehors du système de santé.

## Informez-vous

Comme pour l'ensemble de la population, les professionnels de santé doivent rester informés. Ici, fiez-vous aussi à des sources d'information fiables, à quelques médias seulement, et participez à des réunions avec vos collègues pour partager vos informations. Par contre, on vous conseille quand même de limiter votre exposition aux médias et aux réseaux sociaux afin de ne pas faire augmenter votre stress.

## Auto-surveillez-vous

L'auto-surveillance de votre état de santé est essentielle. Vous le faites probablement déjà quotidiennement en ce qui concerne le COVID-19. On vous conseille également de faire attention à votre état de santé psychologique afin de déceler les symptômes de dépression ou de stress pathologique : tristesse, insomnie, souvenirs envahissants, désespoir, etc.

## Demandez de l'aide !

L'anxiété et le stress sont parfois de tels obstacles qu'il peut être utile de se tourner vers un ami ou un professionnel. Il existe de nombreux services de soutien destinés et réservés aux étudiants. **Retrouvez cette liste à la fin de ce livret**. N'hésitez pas à la partager !

# Les services de soutien psychologique disponibles en France


Services de soutien psychologique disponibles dans chaque académie

Services d'écoute pour tous les étudiants en France

Services d'écoute pour les étudiants en filière santé

# Services de soutien psychologique disponibles dans chaque académie

## Auvergne-Rhône-Alpes

- Clermont-Ferrand
- Grenoble
- Lyon

## Bourgogne Franche-Comté

- Besançon
- Dijon

## Bretagne

- Rennes

## Centre-Val de Loire

- Orléans-Tours

## Corse

- Corse

## Grand est

- Nancy Metz
- Reims
- Strasbourg

## Guadeloupe

- Guadeloupe

## Guyane

- Guyane

## Hauts-de-France

- Amiens
- Lille

## Île-de-France

- Créteil
- Paris
- Versailles

## Martinique

- Martinique

## Normandie

- Caen
- Rouen

## Nouvelle aquitaine

- Bordeaux
- Limoges
- Poitiers

## Occitanie

- Montpellier
- Toulouse

## Pays-de-la Loire

- Nantes

## Provence-Alpes -Côte d'Azur

- Aix-Marseille
- Nice

## Réunion

- Réunion

# Services d’écoute pour tous les étudiants en France

soutien-etudiant.info

# Écoute générale & mal être

## Cellule d'aide psychologique COVID-19

**Covid 19 Ligne d'écoute ouverte.**
Numéro vert à destination de tout public qui a besoin de soutien psychologique pendant cette période.
Les appels sont reçus par des opérateurs afin de déterminer s'il y a une détresse psychique. Si oui, l'interlocuteur bascule l'appel vers une plateforme Croix-Rouge/CUMP qui prend en charge l'écoute ou envoie les coordonnées de la personne à un référent de son département d'habitation pour un renvoi téléphonique, pouvant aller jusqu'à la télé-consultation.

0 800 130 000

## Fil santé jeunes

**Covid 19 Tchats et ligne d'écoute fermés.**
Pour les 12-25 ans. Tous les jours de 9h à 23h.
Anonyme et gratuit.

0 800 235 236 (gratuit depuis un fixe)

01 44 93 30 74 (non surtaxé depuis un portable)

filsantejeunes.com

## SOS amitié

**Covid 19 Service de tchat est maintenu, 24h/24, 7j/7.**
Anonyme, confidentiel et gratuit

09 72 39 40 50 (général)

01 42 96 26 26 (Île-de-France)

Tchat

## SOS Help

**Covid 19 Ligne d'écoute ouverte, avec des horaires modifiés : 19h-23h.**
Service d'écoute en anglais. Tous les jours, gratuit, anonyme, confidentiel.

01 46 21 46 46

soshelpline.org

## France Dépression

**Covid 19 Service d'écoute toujours actif du lundi au vendredi 14h30-17h**
Ateliers, groupes de paroles et événements sur le site web.

07 84 96 88 28

## Cogito'z

**Covid 19 Ouvert.**
Hotline gratuite tenue par des psychologues.

0 805 822 810

cogitoz.com

## Terra Psy

**Covid 19 Ouvert de 9h00 à 12h30, et de 13h30 à 17h00 du lundi au vendredi.**
Plateforme psychologique gratuite.
Disponible en anglais, français, arabe.

0 805 383 922

terrapsy.org

## CUMP

**Covid 19 Ouvert.**
La personne en demande appelle le numéro vert qui la mettra ensuite en contact avec la plateforme d'écoute de la CUMP de sa région : l'appelant donne ses coordonnées qui sont ensuite transmises par email à la CUMP. Ensuite des praticiens rappellent la personne.

0 800 130 000

## La croix rouge

**Covid 19 Ouvert.**
Appel anonyme et confidentiel par des bénévoles formés au soutien psychologique par téléphone.

0 800 858 858

## Cabinet T. Amadeus

**Covid 19 Ouvert 7jours/7, de 9h/ 12h – 13h30 / 21h.**
Groupe de psychologues suisses en lien avec la plateforme Psysolidaires proposent un espace d'écoute par tchat ou vidéo-tchat. Les séances durent environ 30 minutes.

Tchat

## Urgence APE (Association des Psychanalystes Européens)

**Covid 19 Ouvert.**
Association de psychanalystes bénévoles qui sont disponibles de 9h/23h.

06 13 20 12 09
06 23 08 23 08

urgenceape@yahoo.com

## BeMyPsy

**Covid 19 Ouvert pour tous les soignants**
Réseau de Psychologie et Psychologues bénévoles du monde proposent des consultations en vidéo, audio, tchat, téléphone.

Prendre RDV

## Fédération Française de Psychothérapie et de Psychanalyse

**Covid 19 Ouvert.**
Numéro d'écoute gratuit et anonyme pour faire face aux angoisses liées au confinement.
Pour le numéro associé à chaque département, cliquez sur le site.

ff2p.fr

# Suicide

## SOS Suicide Phénix

**Covid 19 Ouvert avec des horaires incertains de 14h-18h à peu près.** Habituellement tous les jours de 13h à 23h.
Service d'écoute.

01 40 44 46 45

sos-suicide-phenix.org

## Suicide Écoute

**Covid 19 Ouvert 7j/7 24h/24.**

01 45 39 40 00

suicide-ecoute.fr

# Violences

## Planning familial

**Covid 19 Reste ouvert** du lundi au samedi 9h-20h : sexualité, contraception, violences conjugales / familiales / sexuelles.

0 800 858 858

planning-familial.org

## Net écoute

**Covid 19 Ouvert du du lundi au vendredi 9h-19h.**
Le numéro vert national destiné aux enfants et adolescents confrontés à des problèmes dans leurs usages numériques.

0 800 200 000

netecoute.fr

## Violences femmes infos (violences conjugales)

**Covid 19 Ouvert avec des horaires modifiés, du lundi au samedi de 9h à 14h et de 14h à 19h** (habituellement ouvert 7 jours sur 7, de 9h à 22h du lundi au vendredi et de 9h à 18h les samedi, dimanche et jours fériés). Appel anonyme et gratuit.

Numéro d'écoute national destiné aux femmes victimes de violences, à leur entourage et aux professionnels concernés.

3919

## Viol femmes informations (viol)

**Covid 19 Ouvert pour tous les soignants**
Covid 19 Service d'écoute réduit, mais toujours disponible (heures d'ouverture en temps normal : lundi au vendredi de 10h à 19h).

Cette permanence propose aux personnes qui ont subi des violences sexuelles une écoute, un soutien solidaire, des informations pour les démarches qu'elles veulent entreprendre, tout en préservant leur anonymat si elles le désirent.

0 800 05 95 95

cfcv.asso.fr

# Drogues & dépendances

## Drogues info service

**Covid 19 Ouvert 7j/7 de 8h à 2h.** « Consultations Jeunes Consommateurs » gratuites et anonymes. Surtout 12-25 ans (plus âgé possible cependant), seul ou accompagné.

0 800 23 13 13
Anonyme et gratuit depuis un fixe

01 70 23 13 13
Appel au prix normal depuis un portable

drogues-info-service.fr

## Écoute cannabis

**Covid 19 Ouvert 7j/7 de 8h à 2h.**
Appel anonyme non surtaxé.

0 980 980 940

## Alcool info service

**Covid 19 Ouvert 7j/7 de 8h à 2h.**
Appel anonyme non surtaxé.

0 980 980 930

alcool-info-service.fr

## Joueurs info service

**Covid 19 Ouvert 7j/7 de 8h à 2h.**
Appel anonyme non surtaxé.

09 74 75 13 13

joueurs-info-service.fr

## Tabac info service

**Covid 19 Ouvert 7j/7 de 8h à 2h.**
Appel anonyme non surtaxé.

3989

tabac-info-service.fr

# Autres

## Sida info service

**Covid 19 Reste ouvert.** Appels anonymes et gratuits 7j/7, 24h/24 (8h - 23h, puis SAMU).

0 800 840 800

sida-info-service.org

# Services de soutien pour étudiants en filière santé

## ANEPF

**Covid 19 Ouvert pour les étudiants en pharmacie.**
Les étudiants (tous, mais surtout les étudiants en pharmacie) peuvent les contacter pour discuter de leurs soucis, de leur stress et des questions pratiques concernant les stages et le soutien qu'ils peuvent offrir pendant cette période - ce ne sont pas des professionnels, mais d'autres étudiants membres de l'association qui y répondent. Ils peuvent aussi orienter si besoin vers la cellule psychologique au sein de la FAGE.

06 89 26 54 02

contact@anepf.org

## Conseil national de l'Ordre des Médecins

**Covid 19 Ouvert.**
Ligne d'écoute disponible 24 h/24, 7 j/7

Médecin ou interne :

0800 288 038
0826 000 401

Tout professionnel de santé :

0800 800 854

## CyberPsyCO

**Covid 19 Ouvert aux professionnels du secteur médical, Psychologues et psychiatres confrontés dans la crise.**
Experts en Cyberpsychologie offrent :

- Un soutien aux professionnels du secteur médical, médico-psychologique et médico-social

- Une écoute en ligne pour les psychologues et psychiatres impliqués dans la crise sanitaire

- Une plateforme de ressources : recommandations sur le soutien de ligne, etc.

0 800 200 000

cyberpsyco.fr

## La SPS (Soins aux Professionnels de Santé)

**Covid 19 Ouvert pour tous les professionnels de santé, y compris les familles des soignants.**
Ligne nationale gratuite d'un poste fixe, ouverte 24h / 24h et 7jours / 7. Les écoutants sont des psychologues - écoutants « experts ».
Appel anonyme et confidentiel (seul le nom de la structure est affiché) sans l'intermédiaire, ni de prise de rendez-vous.

Possibilité de choisir son psychologue, et ainsi pouvoir le rappeler afin de bénéficier d'un suivi personnalisé, avec possibilité de réorienter le professionnel si la situation le nécessite vers les accompagnants (médecins généralistes, psychiatres, psychologues).

Application mobile d'aide et d'accompagnement. ASSO SPS disponible sur :

App Store

Google Play

0 805 23 23 36

## Psychiatres Solidaires

**Covid 19 Ouvert.**
Collectifs de psychiatres se mettant à disposition des soignants - ils proposent notamment des techniques spécifiques : relaxation, hypnose, TCC, médiation.
Toutes les demandes sont honorées en téléconsultation.

0 800 200 000

psy-solidaires-covid.org

## PsyForMed

**Covid 19 Ouvert.**
Écoute gratuite par téléphone et en visio (skype: non sécurisé) pour une mise en relation des soignants ayant formulé, sur la plateforme, une demande de soutien et les psychologues bénévoles.

psyformed.com

## Pschologues solidaires

**Covid 19 Ouvert.**
Des psychologues proposent des téléconsultations gratuites pour tous les soignants en ressentant le besoin sur l'ensemble du territoire français et pendant toute la durée de la crise sanitaire.
Les consultations gratuites sont possibles par visio (Skype, Whatsapp, Hangout, Doctolib,...), téléphone, mail.

psychologues-solidaires.fr