



DISPOSITIFS D'AIDE PSYCHOLOGIQUE AUX ÉTUDIANT·E·S

NE RESTEZ
PAS SEUL·E
FACE À UNE DIFFICULTÉ







POUR ÊTRE **ÉCOUTÉ·E, SOUTENU·E, ORIENTÉ·E**

Tout motif de consultation mérite d'être entendu

Le Service de Santé Étudiante vous accueille durant l'année universitaire au sein des différents pôles santé SSE de l'université Paris-Saclay.

- Vous avez une question sur la **santé mentale** ?
- Vous souhaitez échanger sur des **problèmes de sommeil** ?
- Vous traversez une **période d'anxiété** ?
- Vous êtes **triste** ?
- Vous **ressentez la nécessité de parler de vos angoisses**, de vos **inquiétudes concernant votre parcours universitaire**, ou de tout autre problème en lien avec la santé mentale ?

Les psychologues SSE vous accueillent et vous accompagnent pour surmonter vos difficultés et répondre à vos questions afin de vous aider à mener à bien vos études dans les meilleures conditions psychiques, quel que soit votre niveau ou lieu d'étude.



COMMENT CELA **SE DÉROULE-T-IL** ?

- **Entretien individuel** sur rendez-vous
- **Sans avance de frais** (sur présentation de votre carte étudiante)
- En toute **confidentialité**
- Le nombre de **séances peut être variable selon vos besoins**
- Réorientation possible vers des professionnels extérieurs si besoin d'une prise en charge thérapeutique
- Durée : **environ 45 minutes**
- En **français** ou en **anglais**





COMMENT **PRENDRE RENDEZ-VOUS ?**

L'ACCOMPAGNEMENT PSYCHOLOGIQUE PAR LE SERVICE DE SANTÉ ÉTUDIANTE (SSE)

Les lieux d'intervention et horaires varient en fonction des psychologues et des pôles santé. La prise de rendez-vous se fait en ligne. Choisissez de préférence le pôle santé de votre composante. Sélectionnez la spécialité « **psychologue** » puis le « **motif de consultation** » puis le « **jour** » et « **l'horaire** » qui vous conviennent.

Prise de RDV



Un code confidentiel, disponible sur votre e-campus, vous sera demandé. Pour toute question/information complémentaire, contactez les psychologues à l'adresse :

sse.infos-psychologues@universite-paris-saclay.fr

PAMPS

Pour les étudiant-es en médecine la préparation mentale et préventive aide dans la confrontation aux situations de soins traumatisantes :

pamps.medecine@universite-paris-saclay.fr





EN DEHORS **DU SSE**

EN CAS D'URGENCE (7J/7 ET 24H/24)

- **SAMU** : 15
- **Pompiers** : 18
- **Numéro d'urgence pour personnes malentendantes** : 114
- **Ligne d'écoute prévention du suicide** : 3114
- **Centre Psychiatrique d'Orientation et d'Accueil (CPOA)** :
(Urgences psychiatriques et accueil sans RDV 24h/24h - 1 Rue Cabanis, 75014 - PARIS) : 01 45 65 81 09

**LES SERVICES D'URGENCE DE TOUS LES HÔPITAUX PRENNENT
EN CHARGE LES URGENCES PSYCHIATRIQUES**



SantéPsy étudiant

Dispositif gouvernemental pour bénéficier de 12
séances gratuites avec un psychologue.

NUMÉROS D'ÉCOUTE, D'INFORMATION ET D'ORIENTATION

- **La Cnaé - Service dédié au bien-être des étudiant-es**
(de 10h à 21h en semaine et 10h à 14h le samedi) : 0 800 737 800
- **Nightline Saclay - Service d'écoute nocturne pour les étudiant-es et par les étudiant-es** *(de 21h à 2h30 du matin) :*
 - *Ligne d'écoute en français : 01 85 40 20 10*
 - *Ligne d'écoute en anglais : 01 85 40 20 00*
- **PSY IDF** *(7j/7j de 11h00 à 19h00) : 01 48 00 48 00*

Le Service de Santé Étudiante met également à votre
disposition **un annuaire de ressources en santé
mentale.**





ACCOMPAGNEMENT **HARCÈLEMENTS, DISCRIMINATIONS, VSS**

Dispositif DALIDA* de l'Université :

* Dispositif d'Alerte Inclusion Diversité Accueillant

L'Université Paris-Saclay a mis en place un **dispositif de veille, d'écoute** et d'**accompagnement** auprès de sa population **étudiante, doctorante** et de ses **personnels**.

contact.dalida@universite-paris-saclay.fr

Faire un signalement



3919

Numéro de téléphone gratuit
et spécialisé sur le sujet des
violences sexistes et sexuelles





SANTÉ ET PRÉVENTION

PLATEFORME DE TÉLÉCONSULTATION

Accessible 7j/7j pour les étudiant-es de l'Université Paris-Saclay



université
PARIS-SACLAY

QARE, la plateforme de téléconsultation est accessible 7j/7j pour les étudiant-es de l'Université Paris-Saclay.



L'accès est gratuit avec sa carte vitale, un numéro provisoire, une mutuelle ou la C2S (complémentaire santé solidaire), sinon un reste à charge est possible. N'attendez pas d'en avoir besoin pour vous inscrire dès maintenant en ligne.

CONSULTATIONS JEUNES CONSOMMATEURS

Centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie



Le SSE propose des **consultations jeunes consommateurs** pour lutter contre toutes les addictions (*jeux, argent, tabac, drogues, écrans, sexe, etc.*). Ces consultations sont **confidentielles** et **sans avance de frais pour les étudiant-es**. Ces rendez-vous vous permettent d'**engager une réflexion personnelle** et de bénéficier d'un **accompagnement adapté** à votre situation par le **CSAPA d'Arpajon**.

LE PROGRAMME PRIS SM

Prévention Information et Sensibilisation en Santé Mentale

Le **SSE** en collaboration avec le **CRIPS-IDF**, propose le programme **PrIS SM**, qui permet aux étudiant-es d'acquérir les compétences nécessaires pour **repérer, écouter, aider et orienter** leurs pairs en difficulté.



RETROUVEZ L'ACTUALITÉ DU SSE

Pour retrouver l'ensemble des services proposés par le SSE aux étudiant-es et lieux :



Pour retrouver l'ensemble des actions de prévention proposées par le SSE :



Suivez notre actualité sur Instagram :



université
PARIS-SACLAY

