



Fédération Nationale des Étudiant·e·s en Kinésithérapie

# **Ressources externes en santé mentale pour les étudiant·e·s**

## **Guide**



## EDITO

Ce document est à destination de tous les étudiants et toutes les étudiantes en kinésithérapie. Il a pour but de faire un **état des lieux des différentes ressources en santé mentale étudiante existantes**.

Vous pouvez y retrouver les **différent·e·s professionnel·le·s de santé spécialisé·e·s dans la prise en charge de problématiques concernant la santé mentale** ainsi que des **ressources à partager** au plus grand nombre afin de nous sensibiliser à ces thématiques et lever les tabous à ce sujet.

Nous souhaitons rappeler que vous êtes légitimes à **ressentir toute émotion**, qu'elle soit **positive ou négative**. Chaque situation a son contexte particulier, une réception particulière et un ressenti personnel qui n'est pas à remettre en question par une quelconque personne extérieure. **Écoutez-vous et prenez soin de vous.**

Pour rappel, ces ressources **ne remplacent pas une consultation chez un·e professionnel·le de santé**.

**Trigger Warning (TW)** : ce guide comporte certains sujets pouvant heurter comprenant le **viol**, la **dépression**, l'**addiction** ou le **suicide**.

Il est **interdit de reproduire tout élément présent dans cette publication** sauf sous autorisation écrite du Bureau National de la FNEK en mandat. Dans un but écologique, n'imprimez ce guide que si cela est nécessaire.

### Contacts :

[contact@fnek.fr](mailto:contact@fnek.fr)



## **SOMMAIRE**

### **I. L'accès aux soins psychologiques**

### **II. Les lieux ressources**

- Centre Médico-psychologique
- Maison Départementale des Personnes Handicapées
- Permanence d'Accès aux Soins de Santé
- Planning familial
- Service de Santé Universitaire
- Point d'Accueil d'Écoute Jeunes
- Bureau d'Aide Psychologique Universitaire

### **III. Les numéros ressources**

- Les numéros d'urgence
- Les numéros concernant les violences (physiques et psychiques)
- Les numéros dans le cadre des études et de la profession de kinésithérapeute
- Les numéros pour les aidant·e·s
- Les numéros concernant la sexualité
- Les numéros concernant l'alimentation
- Les numéros concernant les troubles psychiques
- Les numéros concernant les troubles addictifs

#### **IV. Les formations**

- Premiers Secours en Santé Mentale
- Journée Acteur·rice·s Relais
- Formation Personne de Confiance
- Cosmos Mental

#### **V. Les ressources à la maison**

- Podcasts
- Documentaire
- Application
- Sites internet
- Ressources professionnelles
- Bande dessinée
- Réseaux sociaux

#### **VI. Événements, ateliers & activités de sensibilisation**

- Bouge ton blues
- Speed meeting



## **I. L'accès aux soins psychologiques**

Il existe différent·e·s professionnel·le·s de santé mentale : les **psychiatres**, les **psychologues**, les **psychothérapeutes** et les **psychanalystes** pouvant travailler en cabinet privé, que l'on appelle aussi « en libéral ». Les consultations ne sont généralement pas remboursées par la Sécurité Sociale, sauf :

- pour les **psychiatres** (et les psychiatres-psychanalystes) puisqu'ils et elles sont **médecins**. Tu peux demander leurs coordonnées à ton ou ta médecin traitant·e, ou proposer à des proches de t'accompagner dans tes démarches pour en rencontrer un·e
- pour les **psychologues conventionné·e·s** pour lequel·le·s on peut obtenir **8 séances remboursées** avec une ordonnance d'un·e médecin généraliste ou d'un·e infirmier·ère en pratique avancé·e. Retrouvez la liste des psychologues conventionné·e·s sur votre territoire en allant sur le site suivant : <https://monsoutienpsy.sante.gouv.fr/annuaire>

En cas d'urgence, et comme leur nom l'indique : il y a les **urgences** ! Elles vous accueillent à tout moment de la journée ou de la nuit. Un·e **psychiatre de garde** sera toujours là pour vous recevoir et prendre le temps de vous écouter.

Pour toute information complémentaire voici un lien qui détaille la **démarche pour bénéficier d'un accès aux soins psychologiques** :

<https://la-parenthese-psy.com/infos-pratiques/comment-consulter-psy-gratuit/#:~:text=Bureau%20d'Aide%20Psychologique%20Universitaire,Mission%20locale%2C%20CMP%2FCMPP>



## II. Les lieux ressources

Différents lieux sont accessibles pour vous ou les personnes le nécessitant en fonction de vos besoins. Voici une **liste non exhaustive** des lieux que vous pourrez retrouver **proche de chez vous**. Nous vous laissons également à disposition un **dictionnaire des lieux ressources disponibles** ici :

<https://www.psycom.org/sorienter/le-dictionnaire-des-lieux/>

- **Centre médico-psychologique (CMP) :**

Le CMP est un **lieu de soin public sectorisé** proposant des **consultations médico-psychologiques et sociales** à toute personne en difficulté psychique. Ils sont accessibles autant pour les **enfants**, les **adolescent·e·s** que pour les **adultes**. Les personnes sont accompagnées par une **équipe pluri-professionnelle et interdisciplinaire** entre professions de santé (psychiatres, psychologues, infirmiers et infirmières, orthophonistes) et professions sociales (assistantes et assistants de service social, éducatrices et éducateurs...). Au besoin, ces CMP peuvent avoir un **rôle de réorientation de la personne** vers une structure plus adaptée : centre d'accueil thérapeutique à temps partiel, hôpital de jour, unité d'hospitalisation psychiatrique...

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 la **région Île-de-France** :

<https://www.ghu-paris.fr/fr/quest-ce-quun-centre-medico-psychologique>

Pour **aller plus loin** :

<https://www.vie-publique.fr/rapport/278693-les-centres-medico-psychologiques-de-psychiatrie-generale>



- **Les maisons départementales des personnes handicapées (MDPH)**

Les MDPH sont des **guichets uniques dédiés aux personnes en situation de handicap quel qu'il soit**. Dans chaque département, les MDPH **accueillent, informent et accompagnent** les personnes en situation de handicap et leurs proches. Suite au dépôt d'un dossier, les besoins de la personne en situation de handicap sont étudiés par une **équipe pluridisciplinaire**. L'évaluation est effectuée par cette même équipe : la **commission des droits de l'autonomie des personnes handicapées (CDAPH)**. Elle prend ainsi les décisions relatives aux droits des personnes et qui répondent le mieux à leurs besoins : **orientation scolaire, vers une structure médico-sociale, prestations** (allocation adulte handicapé ou AAH, prestation de compensation handicap ou PCH)...

Pour **aller plus loin** :

<https://mdphenligne.cnsa.fr/>

- **Les permanences d'accès aux soins de santé (PASS)**

Les PASS sont des **dispositifs implantés dans les hôpitaux**. Ils s'adressent aux **personnes en situation de précarité** et facilitent l'**accès au système de santé**. Ils **facilitent la prise en charge et l'orientation** de ces personnes à l'hôpital ou dans les réseaux de soin, d'accueil et d'accompagnement social. Les **PASS-psy** désignent les **PASS développés au sein des unités psychiatriques**.

Pour **aller plus loin** :

[https://sante.gouv.fr/archives/parcours-de-sante-vos-droits/modeles-et-documents/article/les-permanences-d-acces-aux-soins-de-sante-pass#:~:text=m%C3%A9dico%2DsociauxGuide-,Les%20permanences%20d'acc%C3%A8s%20aux%20soins%20de%20sant%C3%A9%20\(PASS\),accueil%20et%20d'accompagnement%20social](https://sante.gouv.fr/archives/parcours-de-sante-vos-droits/modeles-et-documents/article/les-permanences-d-acces-aux-soins-de-sante-pass#:~:text=m%C3%A9dico%2DsociauxGuide-,Les%20permanences%20d'acc%C3%A8s%20aux%20soins%20de%20sant%C3%A9%20(PASS),accueil%20et%20d'accompagnement%20social)



- **Les Planifications Familiales et contraception :**

La confédération du Planning familial, tête de réseau du mouvement, rassemble **72 associations départementales** et **9 fédérations régionales** aux réalités variées mais aux **valeurs communes**, parmi lesquelles figurent l'**égalité** et la **laïcité**. Le Planning Familial est un **mouvement militant** qui prend en compte toutes les sexualités, défend le droit à la contraception, à l'avortement et à l'éducation à la sexualité. Il dénonce et combat toutes les formes de violences, lutte contre le sida et les IST, contre toutes les formes de discriminations et contre les inégalités sociales. La **maîtrise de la fécondité**, rendue possible tant par l'accès à l'information que par l'accès aux moyens (contraception, IVG) est une **condition indispensable à l'autonomie des personnes**. Les **modalités d'intervention du Planning** sont **multiples** (entretiens de counseling, consultations médicales, groupes de parole, animations en milieu scolaire, actions auprès de publics spécifiques, investissement de l'espace public...). Elles s'appuient sur l'**action menée quotidiennement** par son réseau d'associations départementales et régionales, qu'il convient de structurer et de consolider d'années en années (formation, échanges de pratiques, diffusion de documents ressources, mutualisation d'outils, appui technique et financier...). **Mouvement d'émancipation**, le Planning familial se mobilise pour une **société réellement égalitaire**.

Pour aller plus loin :

<https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/family-planning-contraception> <https://www.planning-familial.org/fr/le-mouvement-112#:~:text=Le%20Planning%20Familial%20est%20un,l'%C3%A9ducation%20%C3%A0%20la%20sexualit%C3%A9>

- **Les Services de Santé Etudiante (SSE) :**

Le service de santé étudiante (SSE) a pour mission d'assurer la **prévention**, la **promotion de la santé** et le **soin** (par le biais de consultations) des étudiant·e·s.



Celui-ci regroupe une **équipe pluridisciplinaire** composée de **médecins**, d'**infirmier·ère·s**, de **psychologues**, de **gynécologues**, de **tabacologues** et d'**assistant·e·s sociales·aux**. Le service de santé étudiante (SSE) a pour mission d'assurer une **veille sanitaire de la population étudiante**. L'équipe médicale du SSE se tient à la disposition des étudiant·e·s pour tout conseil ou problème de santé et pour les aider à mener à bien leurs études dans les **meilleures conditions physiques, psychiques et sociales**. Les SSE organisent par ailleurs des **campagnes d'information et de prévention**.

#### Liste des services de santé étudiante :

<https://www.etudiant.gouv.fr/sites/default/files/2021-03/liste-des-services-de-sant-universitaires-5044.pdf>

- **Les Points d'Accueil et d'Écoute Jeune (PAEJ) :**

Les Points d'accueil et d'écoute jeunes (PAEJ) sont de **petites structures conviviales** et disséminées sur le territoire, volontairement **proches des jeunes** et **complémentaires des maisons des adolescent·e·s (MDA)**. Les PAEJ offrent une **écoute**, un **accueil** et une **orientation** aux jeunes âgés de 12 à 25 ans et peuvent aussi accueillir les parents. Ces structures accueillent de façon **inconditionnelle, gratuite et confidentielle, sans rendez-vous, seul ou en groupe, jeunes ou parents** souhaitant recevoir un appui, un conseil, une orientation, dès lors qu'elles ou ils rencontrent une difficulté concernant la santé de façon la plus large : mal-être, souffrance, dévalorisation, échec, attitude conflictuelle, difficultés scolaires ou relationnelles, conduites de rupture, violentes ou dépendantes, décrochage social, scolaire. Cet accueil est **subsidaire aux dispositifs existants et de droit commun** et **n'offre pas de soin**. Voici la carte et les coordonnées des PAEJ en France :

<https://www.cartosantejeunes.org/?CartoSante>

#### Pour aller plus loin :

<https://solidarites.gouv.fr/points-accueil-et-ecoute-jeunes-paej-0>



- **Les Bureaux d'Aide Psychologique Universitaire (BAPU) :**

Les Bureaux d'Aide Psychologique Universitaires sont des **centres de consultation ouverts à tou·te·s les étudiant·e·s qui souhaitent une aide psychologique**. Leurs équipes sont composées de **psychothérapeutes** (psychiatres et psychologues), **d'assistant·e·s sociaux·ales** 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** pour les étudiant·e·s qui sollicitent cette aide. Le nombre de séances n'est pas limité, le suivi est assuré tant que l'étudiant·e en ressent le besoin.

Pour **aller plus loin** :

<https://www.etudiant.gouv.fr/fr/c-est-quoi-un-bureau-d-aide-psychologique-universitaire-bapu-2324>



### III. Les numéros ressources

Dans cette catégorie de nombreux numéros sont à votre disposition couvrant un large spectre d'aides. On retrouve aussi bien des **numéros d'urgence** pour contacter rapidement un service d'aide comme des **numéros pour les personnes ayant subi des violences** (physiques comme psychiques) mais aussi plus spécifiquement des **numéros liés à nos études ou notre profession**.

- **Les numéros d'urgences**

**3114** : numéro national de prévention du suicide/souffrance psychologique disponible **24h/24, 7j/7**. Il existe également un site internet 3114 avec des ressources pour mieux comprendre la crise suicidaire et des conseils pour la surmonter (3114.fr). Le 3114 est accessible 24h/24 et 7j/7, **gratuitement**, en France entière. Un·e professionnel·le du soin, **spécifiquement formé·e à la prévention du suicide**, sera à votre écoute. Le 3114 est piloté par le Ministère de la Santé et de la Prévention.

**09 72 39 40 50** : SOS amitié propose une **écoute attentive, gratuite et anonyme 24h/24 et 365j/an de 13h à 03h**. Des écoutant·e·s bénévoles accueillent la parole de toute personne qui traverse une période difficile pour n'importe quelle raison et qui ressent le besoin d'**être entendue et écoutée** dans sa souffrance. Vous pouvez également leur envoyer un message en passant par leur site internet (sos-amitie.com), vous aurez alors une réponse sous 48H.

**0 800 858 858** : Croix rouge écoute, permet à toute personne qui en ressent le besoin d'**être écoutée, d'échanger sur ses difficultés** afin d'identifier ensemble des orientations possibles et des ressources à mobiliser, d'être orientée vers des dispositifs de proximité ou encore de bénéficier d'appels de convivialité de la part des bénévoles. Accessible partout en France, ce dispositif est **gratuit, anonyme et confidentiel**. La ligne est ouverte **de 9h à 18h en semaine, et de 12h à 18h le samedi**. Il permet aux personnes de s'exprimer en toute liberté. Ce service n'est **pas un dispositif médical**.



**116 006** : Ce numéro est **joignable n'importe où en Europe**, le 116 006 permet aux **victimes, proches et témoins d'une agression, d'un vol, d'un cambriolage, de violences physiques, ou d'autres infractions** mais également **d'un accident de la circulation ou de catastrophe naturelle** de bénéficier d'une **aide psychologique adaptée aux circonstances, d'être informées sur leurs droits et d'être renvoyées vers les organismes de proximité compétents** notamment vers les associations locales d'aide aux victimes conventionnées par le ministère de la Justice. Ce numéro **gratuit**, animé par la **fédération France Victimes**, est une **porte d'entrée unique** pour toutes les victimes, proches et témoins directs. À l'autre bout du fil, un·e professionnel·le conseille, en temps réel, dans le **respect de l'anonymat**. Le 116 006 est **disponible 7j/7 de 9h à 19h, tous les jours de l'année**. En dehors de ces horaires, et en cas de pic d'appels, une messagerie interactive vous permet de composer votre numéro de téléphone afin d'être rappelé sur celui-ci.

**08 019 019 11** : numéro national de prévention destiné aux auteur·rice·s de violences conjugales. Il est **gratuit, disponible 7j/7, du lundi au vendredi de 9h30 à 21h30, du samedi au dimanche de 9h30 à 19h30**. Des spécialistes seront à votre écoute et pourront vous **aider à trouver les compromis à réaliser** pour pouvoir continuer votre prise en charge.

**3018** : numéro tenu par l'association e-enfance, cette ligne permet de **lutter contre le cyberharcèlement**. Elle accompagne et prend en charge les jeunes victimes ou témoins de harcèlement et de violences numériques. **Ouvert 7j/7 jusqu'à 23h**, le 3018 est un **service gratuit et confidentiel** qui permet notamment de **signaler** et de **faire supprimer** en quelques heures tous contenus et comptes préjudiciables rencontrés sur internet ou sur les réseaux sociaux. Il permet également d'autres signalements et l'émission de **conseils personnalisés** pour gérer ces situations critiques et **protéger les mineur·e·s**. L'équipe est composée de **psychologues, de juristes** et de **spécialistes des outils numériques**.



- **Les numéros concernant les violences (physiques/psychiques) et discriminations**

**0800 05 95 95** : le **Collectif Féministe Contre le Viol** vise à aider et soutenir toutes les personnes victimes de violences et d'agressions sexuelles, sous toutes ses formes (viol, agressions sexuelles et harcèlement sexuel). Cette ligne est disponible **du lundi au vendredi de 10h à 19h** et est complètement **gratuite, confidentielle** et **anonyme** destinée aux femmes.

[www.cfcv.asso.fr](http://www.cfcv.asso.fr)

**08 842 846 37** : "08 Victimes", plateforme téléphoniques qui **s'adresse à toutes victimes quelle que soit la forme de l'agression ou le préjudice subi** (numéro pour TOM/étranger : +33 1 41 83 42 08 ; mail : [08victimes@inavem.org](mailto:08victimes@inavem.org)) **7j/7, 9h à 21h**

**3919** : **numéro national de référence pour les femmes victimes de violences conjugales, sexuelles, psychologiques, mariages forcés, mutilations sexuelles, harcèlement...** Il propose une **écoute, informe et oriente, 24h/24 et 7j/7**, vers des dispositifs d'accompagnement et de prise en charge. Ce numéro **garantit l'anonymat** mais **n'est pas un numéro d'urgence**. Accessible aux personnes sourdes et malentendantes en téléchargeant l'application gratuite **Rogervoice** sur un téléphone mobile.

**01 48 06 42 41** : **SOS homophobie**. Cette ligne d'écoute est animée par des bénévoles formé·e·s à recueillir les témoignages et apporter aux victimes **attention, réconfort** et **pistes de solutions** dans le plus **strict anonymat**. Les appels reçus contribuent également à établir chaque année le **rapport LBGTIphobies** (que l'on peut retrouver sur leur site). La ligne d'écoute est ouverte **du lundi au jeudi de 18h à 22h, le vendredi de 18h à 20h, le samedi de 14h à 16h et le dimanche de 18h à 20h** (sauf les jours fériés).

[www.sos-homophobie.org](http://www.sos-homophobie.org)



**Nightline** : Ce dispositif consiste en une **ligne d'écoute par région géographique ou par ville**. Elle est **tenue par les étudiant·e·s et pour les étudiant·e·s de 21h à 2h30**. Il dispose également sur leur site internet où l'on retrouve un **kit pour prendre soin de soi** et d'autres ressources.

<https://www.nightline.fr/>

**0800 235 236** : **Filsantéjeunes** est une **ligne d'écoute concernant la sexualité, la nutrition, la contraception, les drogues, le mal vivre...** Les appels sont **anonymes** et **gratuits** depuis un poste fixe. Vous trouverez une équipe de professionnel·le·s à votre écoute (psychologues, éducateur·rice·s, conseiller·ière·s conjugaux et familiaux, médecins, travailleur·euse·s sociaux...) **tous les jours de 9h à 23h**, ou vous pouvez écrire dans la rubrique « Pose tes questions » sur leur site :

[www.filsantejeunes.com](http://www.filsantejeunes.com)

- **Les numéros dans le cadre des études et de la profession de kinésithérapeute**

**08 05 23 23 36** : **Association SPS** (Soins aux Professionnel·le·s de la Santé), est une association dynamique **au service des étudiant·e·s et des professionnel·le·s de la santé en souffrance** : si vous avez besoin d'**accompagnement psychologique, anonyme et confidentiel, 7j/7 et 24h/24**. Cette plateforme d'appel nationale, indépendante et garantissant le **secret médical**, offre **écoute psychologique, aide et orientation aux soignant·e·s**.

**0 800 737 800** : **Ligne d'écoute de la CNAES** (Centre National d'Accompagnement des étudiants et étudiantes en santé) avec des **professionnel·le·s formé·e·s aux problématiques des étudiant·e·s en santé impactant leur santé mentale**. Ligne d'écoute tenue par l'**association En Avant Toutes** de **10h à 21h en semaine** et de **10h à 14h le samedi**.



- **Les numéros pour les aidant·e·s**

**01 84 72 94 72** : Avec nos proches (association) propose une **écoute pour les personnes s'occupant d'un·e proche fragilisé·e** par la maladie, le handicap ou l'âge, assurée par des **bénévoles formé·e·s**. C'est un **service anonyme et gratuit**, disponible **7j/7 de 8h à 22h**.

**06 03 42 22 04** : Brind'Ecoute (association La Pause brindille) pour les **jeunes de 13 à 25 ans vivant aux côtés d'un·e proche** (famille, ami·e, petit·e ami·e) en situation de handicap, d'addiction ou bien malade physiquement ou psychiquement. Ce dispositif est **tenu par de jeunes aidant·e·s vivant la même situation et supervisé par des professionnel·le·s**. Le dispositif est **confidentiel, gratuit et anonyme si demandé**. La ligne est disponible le **mardi de 17h à 22h**, le **mercredi de 14h à 18h** et le **vendredi de 18h30 à 23h30**, et par courriel à [ecoute@lapausebrindille.org](mailto:ecoute@lapausebrindille.org).

- **Les numéros concernant la sexualité**

**0 800 08 11 11** : ce numéro national est là pour **répondre à vos questions sur l'IVG, la contraception ou encore la sexualité**. Ce sont des **professionnel·le·s** qui répondent aux appels. Ils et elles sont **formé·e·s** pour **écouter attentivement et sans jugement**, pour répondre à toutes les questions et orienter vers les personnes compétentes et les lieux les mieux adaptés à la situation et aux besoins de chacun·e. Ce numéro est **gratuit, anonyme et disponible du lundi au samedi de 9h à 20h**. Un **chat** est aussi disponible sur le **site** :

[ivg-contraception-sexualites.org](http://ivg-contraception-sexualites.org)

- **Les numéros concernant l'alimentation**

**09 69 325 900** : Anorexie boulimie info écoute (Fédération Française Anorexie Boulimie), permet une information et écoute **pour les patient·e·s, les proches et les professionnel·le·s concerné·e·s** par les troubles des conduites alimentaires.



C'est un **service anonyme** et **gratuit** assuré selon les jours par des **psychologues**, des **membres d'associations de familles et d'usagers**, ou des **médecins**. Ce numéro est **disponible le lundi, mardi, jeudi, et vendredi de 16h à 18h**.

<https://www.ffab.fr/trouver-de-l-aide/permanence-telephonique>

**01 40 72 64 44** : **Enfine** est une association qui propose une ligne d'écoute autour des **troubles du comportement alimentaire** (TCA). Cette association propose une écoute et informe les personnes concernées par l'**anorexie**, la **boulimie**, l'**hyperphagie**, ou de leurs proches, par des **bénévoles formé·e·s**. Ce service est **confidentiel** et **gratuit, anonyme si demandé**. Il est **disponible le mardi et jeudi de 20h à 22h** ou disponible par **courriel à [sos@enfine.com](mailto:sos@enfine.com)** ou par **formulaire en ligne** :

<https://www.enfine.com/enfine-propose/#ligne-ecoute>

- **Les numéros concernant les troubles psychiques**

**07 84 96 88 28** : est le numéro de **France dépression**. Cette association propose une ligne d'écoute et d'aide pour les personnes vivant avec des **troubles dépressifs ou bipolaires** et pour leurs proches. Cette ligne est **tenue par les bénévoles de l'association regroupant des patient·e·s et ex-patient·e·s**. Ce service est **gratuit** et disponible **du lundi au samedi de 9h à 20h**, et le **dimanche de 14h à 20h**.

<https://francedepression.fr/>

**01 45 39 40 00** : **Suicide Écoute** vient en aide à celles et ceux qui pensent mettre fin à leurs jours ou ont décidé de le faire. Ce dispositif permet à chacun·e, dans l'**anonymat le plus total**, d'**exprimer sa souffrance**. Les proches de personnes déprimées ou suicidaires, ceux qui ont dû subir le suicide d'un être aimé, ou le redoutent, peuvent également **exprimer leur inquiétude et leur souffrance** auprès de Suicide Écoute. Vous pouvez les contacter **24h/24** et **7j/7**.

<https://www.suicide-ecoute.fr/>



**01 42 63 03 03** : l'Unafam (Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques) propose une **ligne d'écoute pour les familles**. Elle propose des **informations**, une **orientation** et un **soutien psychologique** pour les personnes confrontées au trouble psychique d'un proche, **par des psychologues clinicien·ne·s**. Si les professionnel·le·s de santé en ressentent le besoin, l'appel peut déboucher sur une consultation en visio. Ce service est **anonyme** et **gratuit**. Il est disponible **du lundi au vendredi 9h-13h et 14h-18h (17h le vendredi)**.

<https://www.unafam.org/sortir-de-lisolement/une-ligne-decoute>

- **Les numéros concernant les troubles addictifs**

**0 980 980 930** : Alcool Info Service est une ligne d'écoute développée par **Santé Publique France**. Elle permet une **information**, un **soutien**, des **conseils** et une **orientation** pour les personnes en difficulté avec l'alcool, et pour leurs proches. Ce service est **anonyme** et **gratuit**. Il est disponible **7j/7 de 8h à 2h** ou **par tchat sur leur site internet du lundi au vendredi de 14h à minuit et le week-end de 14h à 20h**.

<https://annuaire.service-public.fr/centres-contact/www.alcool-info-service.fr/>

**0 800 23 13 13** : Drogue info service est le **service national d'aide à distance** en matière de drogues et de dépendances. Il est à vos côtés y compris durant les vacances pour vous écouter à tout moment, poser une question, échanger avec des pair·e·s et trouver des adresses pour recevoir de l'aide. Ce numéro est disponible **7j/7 de 8h à 2h** de manière **anonyme** et **gratuite**.

<https://www.drogues-info-service.fr/Drogues/par-telephone>

**0 980 980 940** : Écoute Cannabis (Santé Publique France) est une ligne qui propose une **aide** et un **soutien adapté** aux besoins de chacun·e, des **informations précises** sur les effets, les risques, la loi, les lieux d'accueil, des **conseils de prévention** ou une **orientation** vers des professionnel·le·s. Ce service est **anonyme** et **gratuit**. Il est **disponible 7j/7 de 8h à 2h**.



**09 72 98 96 06** : l'**Institut du jeu excessif** (entrepreneur individuel) propose une **écoute**, un **soutien** et une **orientation** pour les personnes en **difficulté avec les jeux d'argent et de hasard** ainsi que leur entourage, **par un ancien joueur, Pierre Perret**, titulaire d'un **diplôme universitaire (DU)** en « **Pratiques addictives** » de la faculté de médecine de Saint-Étienne. Son autre activité, rémunérée, en tant que formateur lui permet de **proposer gratuitement ce service d'écoute**. Ce service est **anonyme** et **disponible 7j/7** (en cas d'absence, vous serez rappelé·e).

<https://www.institut-jeu-excessif.com/>

**0 974 75 13 13** : **Joueurs Info Service** (Santé publique France) permet une **information**, un **soutien**, des **conseils** et une **orientation** pour les personnes en **difficulté avec leur pratique de jeux d'argent et de hasard** (casinos, paris sportifs ou hippiques, jeux de tirage ou de grattage) ainsi que pour leurs proches. Ce service est **anonyme** et **gratuit**, **disponible 7j/7 de 8h à 2h**.

<https://www.joueurs-info-service.fr/>

**09 69 39 55 12** : **SOS joueurs** (association) propose une **écoute**, un **soutien** et des **conseils** pour les joueur·se·s en **état de dépendance au jeu d'argent, au jeu en ligne et au jeu vidéo**, ainsi que leurs proches, par des **psychologues spécialisé·e·s dans l'addiction aux jeux**. Ce service est **anonyme** (seul le prénom et les 3 premières lettres du nom sont demandées pour le suivi ultérieur) et **gratuit**. Il est **disponible du lundi au vendredi de 9h à 20h**.

<https://sosjoueurs.org/qui-sommes-nous/>

**3989** : **Tabac info service** (Santé publique France) vous met en **relation avec des professionnel·le·s de l'arrêt du tabac**. Vous profitez d'un **accompagnement entièrement gratuit**, avec un **suivi personnalisé**. Vous pouvez appeler quand vous voulez **du lundi au samedi, de 8h à 20h**. Un conseiller répondra à vos premières questions. Si vous le souhaitez, il vous mettra en **relation avec un tabacologue**. Ensemble, vous pourrez faire le **point sur votre tabagisme** et trouver la **stratégie d'arrêt** qui vous convient le mieux.

<https://www.tabac-info-service.fr/je-me-fais-accompagner/le-39-89>



**NB** : Les **lignes d'écoute** sont **accessibles gratuitement** depuis la métropole mais ne le sont pas forcément quand on habite un territoire d'outre-mer.

**La situation varie selon le territoire où vit la personne, son opérateur de téléphonie et la ligne appelée.**

Dans certains territoires, il existe des **lignes locales** que l'on peut **joindre gratuitement**. Elles figurent ci-dessous, avec les horaires locales :

<https://www.psycom.org/sorienter/les-lignes-decoute/#si-on-habite-un-territoire-doutre-mer-65eaeadf760a9>



## IV. Les formations

Dans cette partie, vous pouvez retrouver différentes **formations liées à la santé mentale et son environnement**. Ces formations sont dispensées par des **bénévoles** ou des **organismes privés**. Si vous souhaitez approfondir ces notions et obtenir une certification plus complète, nous vous recommandons de suivre un **diplôme universitaire (DU)**. Pour ce faire, renseignez-vous sur les **sites des universités proches de chez vous** afin de trouver la formation qui vous convient le mieux.

Ces formations sont à destination des personnes souhaitant **en apprendre plus sur la santé mentale** et parfois **sur l'accompagnement des personnes ayant des troubles de santé mentale**. En revanche, elles peuvent être **dures à suivre** car elles abordent des **thématiques sensibles**, notamment pour les personnes qui y ont déjà été confrontées.

- **La formation Premier Secours en Santé Mentale (PSSM) :**

C'est un concept importé d'Australie. L'organisme PSSM propose une **formation à destination de toute personne souhaitant se former sur la thématique de la santé mentale**. Elle permet de **former des secouristes** capables de **mieux repérer les troubles en santé mentale**, d'adopter un **comportement adapté**, d'informer sur les **ressources disponibles**, d'encourager à aller vers les **professionnel·le·s adéquat·e·s** et, en cas de crise, d'agir pour **relayer au service le plus adapté**. Ce dispositif s'inspire de la formation aux premiers secours physiques, mais intègre une logique d'urgence différente.

Cette formation est **payante**, cependant, la **FAGE** permet à **100 personnes de son Réseau d'être formées au cours de l'année**. Pour cela, une **simple demande par mail** est nécessaire, mais attention le **financement n'est disponible que pour 3 mois**. **Renseignez-vous également auprès de vos universités** qui en proposent régulièrement.

<https://www.pssmfrance.fr/>



- **La Journée Acteur·rice·s Relais (JAR) :**

C'est une **journée de formation à destination des étudiant·e·s en kinésithérapie ainsi qu'aux équipes pédagogiques et administratives des IFMK**. Cet événement est **co-organisé par la FNEK, le CNOMK** (Conseil National de l'Ordre des Masseur-Kinésithérapeutes) **ainsi que le SNIFMK** (Syndicat National des Instituts de Formation en Masso-kinésithérapie). Lors de cette **journée d'initiation**, les personnes sont formées à **détecter/suspecter les troubles en santé mentale et réorienter** les personnes vers les professionnel·le·s adapté·e·s. L'objectif de ce dispositif est d'avoir des **personnes ressources formées dans chaque IFMK pour améliorer le bien-être étudiant**.

<https://www.fnek.fr/jar/>

- **Formation Personne de Confiance (PC) :**

C'est une formation **dispensée par la FNEK et le Réseau de la FAGE**. Elle permet de former des personnes afin de **rendre nos événements plus sécuritaires**. Ces personnes volontaires sont formées durant **6h** sur les **violences et discriminations de tous types**, dans un **cadre bienveillant** mais ces sujets peuvent être parfois difficiles à aborder.

Une fois formées, les PC permettent une **prévention en amont et autour des événements**, elles constituent également des **personnes ressources lors des événements** en cas de mal-être et apportent un climat de bienveillance. Durant la formation, des **temps théoriques mais aussi pratiques** sont proposés. Vous pouvez retrouver cette formation en **intervention locale** si vous en faites la demande.

Si vous souhaitez **approfondir sur ces sujets**, la **FNEK** dispense aussi des **formations sur les violences** (dont les violences sexistes et sexuelles (VSS)) **et les discriminations en dehors des formations du système de PC**.

Pour toute demande de formation, voici le formulaire à remplir :

<https://www.fnek.fr/services-a-letudiant/formations/formation-tours-et-seminaires/>



- **Cosmos Mental :**

Cosmos Mental permet de **comprendre la santé mentale et ce qui l'influence**. C'est un **kit pédagogique Psycom**. Ce kit comprend le **clip Cosmos mental** et un **mode d'emploi** pour l'utiliser en contexte d'animation. Le clip permet d'**expliquer de manière imagée le concept de santé mentale**. Le kit, lui, comprend une **notice d'utilisation**, des **visuels type poster** et le **clip**.

Si vous souhaitez en apprendre plus ou en apprendre aux autres :

<https://www.psycom.org/agir/la-promotion-de-la-sante-mentale/kit-cosmos-mental/#le-kit-pedagogique-65d5b131892b6>



## V. Les ressources à la maison

L'ensemble de ces ressources sont là pour vous **apporter des informations, des aides, des pistes de réflexions jusque chez vous**. Pour vous-même ou en tant qu'aidant·e, vous retrouverez dans cette partie une **multitude d'aspects de la santé mentale**. Étant une thématique actuelle, un grand nombre de personnes s'en sont saisies pour en faire des **podcasts**, des **bandes dessinées**, des **sites internet** ou encore des **pages sur les réseaux sociaux**.

- **Podcast :**

**Les Maux Bleus** : c'est un **podcast dédié à la santé mentale** qui aborde les différents aspects des troubles mentaux à travers les **histoires inspirantes de rétablissement de personnes qui y sont confrontées, directement ou indirectement**. Ce podcast unique en son genre offre un **espace sécurisant et bienveillant** pour parler de sujets souvent tabous et mettre en avant un **message d'espoir**. **Plus de 40 épisodes** alternent **témoignages** de professionnel·le·s de santé, patient·e·s et aidant·e·s. Vous pouvez retrouver ce podcast sur les **différentes plateformes de streaming**.

- **Documentaire**

**Dans ma tête** : c'est le nom d'une **série documentaire** signée Les Haut-parleurs sur la thématique de la santé mentale. L'objectif est de tenter de **mieux comprendre les personnes atteintes de troubles psychiques**. Cette **série de portraits** permet aux personnes de définir avec leurs propres mots leur quotidien. Dans ma tête montre **différentes voies possibles d'épanouissement personnel, de guérison mais aussi, de chemins à suivre**, qu'ils soient médicaux ou psychologiques. Cette série contribue à **briser les tabous et les clichés** qui entourent la santé mentale des jeunes, et **donne des clés** à celles et ceux qui pourraient se sentir concerné·e·s. Plusieurs saisons sont disponibles sur le **site internet de FranceTv** :

<https://www.france.tv/slash/dans-ma-tete/>



- **Application :**

**Blue Buddy App** : c'est une **application mobile** destinée à **accompagner les personnes concernées par les troubles des conduites alimentaires**. Cette application a été **conçue avec des médecins, psychologues, nutritionnistes et patient·e·s du Centre TCA de l'hôpital Sainte-Anne, à Paris**.

Au programme, vous retrouverez un **journal alimentaire**, des **messages d'encouragement et d'éducation thérapeutique**, des **informations de santé** et des **quiz** pour tester ses connaissances, des **stratégies thérapeutiques** adaptées en fonction des difficultés rencontrées (crises, restrictions, vomissements...), des **techniques de psychothérapie cognitivo-comportementale**, une **boîte à outils avec des ressources** immédiatement disponibles, des **enregistrements audio** avec des **exercices de respiration, relaxation et mindfulness**, un **suivi hebdomadaire et mensuel** avec un **résumé des progrès et des objectifs**, le **recueil et la visualisation des données** en temps réel (repas, crises, restrictions, courbe d'IMC, exercices physiques, état émotionnel, stratagèmes de contrôle de poids, objectifs et résultats, stratégies utilisées, succès, jeux...). Ces **données** sont **strictement confidentielles**, mais peuvent être **transmises au médecin si la personne le souhaite** car cette application **ne remplace pas un suivi médical individuel**. Vous pouvez retrouver cette application dans le store de votre mobile.

**TIPP** : Pour informer les jeunes et le grand public, le **programme Traitement et Intervention Précoce dans les troubles Psychotiques (TIPP)** du Département de psychiatrie du CHUV et les Journées de la Schizophrénie lancent le **premier quiz interactif sur la psychose**. Avec son **graphisme ludique** et son **format technologique**, l'application TIPP **répond à vos questions sur la maladie, des premiers symptômes au rétablissement**.

Cette application est **également destinée au milieu médical** comme **support d'information et de discussion** avec les patient·e·s et leurs proches. Elle est un **outil à la fois ludique et complet** pour expliquer la psychose et le rétablissement.

Vous pouvez la retrouver gratuitement sur le store de votre mobile.



- **Sites internet :**

**On sexprime** : c'est un site internet **développé par le gouvernement et Santé Publique France**. À destination des jeunes, il permet de **mieux comprendre la santé sexuelle**. Vous pouvez retrouver une **large gamme de questions/réponses sur diverses thématiques**. Mais aussi un **annuaire des professionnel·le·s de santé** ou encore des **ressources** pour expliquer simplement des concepts parfois complexes.

<https://www.onsexprime.fr/>

**Je peux en parler** : c'est un site internet **développé par l'association Nightline** où plusieurs services vous sont proposés. **Vous pouvez vous exprimer librement** si vous avez besoin de vider votre sac. Mais vous pouvez également **vous entraîner à l'écoute ou la communication** avec des personnes fictives sur des troubles en santé mentale. Ce site permet un **très bon entraînement pour les personnes fraîchement (ou non) formées**.

<https://www.jepeuxenparler.fr/>

**Psycom** : c'est un **organisme public 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**. Ce site ne permet pas un recensement exhaustif des ressources, mais il n'en reste pas moins **très complet** et **référence les sources pour vulgariser et comprendre les concepts autour de la santé mentale** (la santé mentale, les droits, les stigmatisations, le rétablissement) **et les moyens pour s'orienter** en fonction des besoins propre à chaque personne notamment dans son **guide de ressources en santé mentale**.

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

- **Ressources professionnelles :**

**Déontomètre** : créé par le **Conseil National de l'Ordre des Masseurs-Kinésithérapeutes (CNOMK)**, il permet d'**évaluer la relation thérapeutique via une échelle** sur un modèle similaire au violentomètre.



Cet outil peut aider le kinésithérapeute et les patient·e·s à **détecter** les situations ambiguës, à **prévenir** les situations à risques et à **alerter** sur certains comportements. Pour découvrir l'échelle :

[https://www.ordremk.fr/wp-content/uploads/2022/05/deontometre\\_cnomk\\_web\\_5.pdf](https://www.ordremk.fr/wp-content/uploads/2022/05/deontometre_cnomk_web_5.pdf)

Cet outil s'accompagne d'un **kit de communication** développé lui aussi par le CNOMK que vous pouvez retrouver ici :

<https://www.ordremk.fr/actualites/ordre/pour-une-relation-therapeutique-saine-et-securisee-kit-de-communication/>

- **Bandes dessinées :**

**Se rétablir** : cette bande dessinée de Lisa Mandel permet de **vulgariser la santé mentale de manière plus légère pour un public plus large**. Elle observe la santé mentale à travers un **recueil de témoignages**. « La santé mentale, tout le monde en a une et parfois, elle nous joue des tours », explique l'autrice avant de préciser que le **rétablissement** est le **concept selon lequel on peut mener une existence heureuse avec un trouble psychique**. « Se rétablir n'est pas guérir, mais vivre avec. » Vous pourrez retrouver cet ouvrage dans les **centres de documentation de vos instituts, en bibliothèque universitaire** ou à l'achat **chez votre libraire favori**.

- **Réseaux sociaux**

**@nightlinefrance** : c'est la page instagram de l'association Nightline. Vous y retrouverez toutes les **actualités de l'association** comme leurs **campagnes de communication** ou leurs **événements physiques**.

**@nightlinetalks** : toujours lié à l'association Nightline, vous trouverez sur cette page du **contenu centré sur les ressources et conseils autour de la santé mentale**.

**@psycom\_org** : cette page est une des interfaces de Psycom. Plusieurs **ressources, conseils** et **vulgarisation** sont présents sous forme d'**infographies** pour vous informer sur la santé mentale de manière large.



**@bonjouranxiété** : c'est une page regroupant des **informations sur la santé mentale et les différents troubles psychiques, phobies ou autre aspect psychique**. La page dispose également d'un **canal** afin d'échanger plus librement sur cette thématique.

**@pssmfrance** : c'est la page instagram de l'association PSSM. Vous y trouverez des **informations sur les formations proposées par PSSM** ainsi que des **outils liés à la santé mentale**. Des **infographies** sur certains **chiffres clés** ou encore des **témoignages** sont aussi disponibles.

**@positiveminders** : permet la **vulgarisation de certains troubles psychiques**, mais aussi des **infographies ludiques** sur des ressources comme des événements ou des outils consultables chez vous, ainsi que des **témoignages** sur divers sujets.

**@papageno\_suicide** : cette page te **parle de suicide** et plus particulièrement **comment le prévenir**. C'est à travers des **témoignages**, des **citations** ou des **ressources** que vous pourrez observer tous les moyens de prévenir cet événement.



## VI. Événements, ateliers & activités de sensibilisation

- **Bouge ton blues :**

Bouge ton blues est une **opération visant à prévenir sur la thématique du suicide**. Cette action **proposée par la FAGE** se déroule en plusieurs étapes. Pour organiser cela, il faut remplir une **demande d'intervention en ligne sur leur site internet** (idéalement 2 à 3 mois avant l'opération). À la suite de cela, la FAGE entre en contact avec vous pour vous aider à tout organiser. Vous pouvez ensuite communiquer dessus et faire venir des bénévoles pour assurer le bon déroulé de la journée. Puis, **le jour J, un stand avec des ressources** sera présent ainsi qu'**un·e professionnel·le·s de santé mentale** pour s'entretenir en privé avec les personnes le souhaitant, mais aussi **une conférence sur un sujet lié à la santé mentale**. Enfin, vous évaluez la journée en fonction d'indicateurs définis en amont. Pour retrouver le **kit de mobilisation**, voici le lien :

[https://www.fage.org/ressources/documents/3/5974-Kit\\_campagne\\_BTB-1.pdf](https://www.fage.org/ressources/documents/3/5974-Kit_campagne_BTB-1.pdf)

Pour plus d'informations :

<https://www.fage.org/innovation-sociale/campagnes-prevention/bouge-ton-blues/>

- **Speed Meeting :**

Cet atelier est à **prévoir au minimum 2 mois à l'avance** et **coûte 250€** mais un **co-financement par la FAGE** est possible. Des **demandes de subvention** sont également faisables pour financer l'atelier. Ce stand permet de **sensibiliser sur la thématique de santé mentale** et ainsi de **lever les freins à consulter un·e professionnel·le·s en psychologie**. Ce stand prend une forme assez ludique avec **l'utilisation d'outils** tels que les **tests de stress** ou le **mur d'expression**.

Pour plus d'informations :

<https://www.apsytude.com/fr/apsytude/nos-actions/speed-meeting/>



## **VII. Conclusion**

Ce guide comporte **bon nombre de ressources** mais il n'est **en rien exhaustif**. Il a été conçu **par des étudiant·e·s et pour des étudiant·e·s** afin de vous **faciliter l'accès aux nombreuses ressources** qu'il existe sur cette thématique.

Par conséquent, nous vous laissons **vous rapprocher des professionnel·le·s adéquat·e·s** pour toute information complémentaire afin d'être **accompagné·e par les meilleures personnes possibles**.

En espérant que ce guide puisse **vous servir vous ou vos proches, prenez soin de vous et des autres**.

