



Fiche ressources

Santé mentale étudiante sur la région francilienne



La crise sanitaire liée au covid-19 entraîne des conséquences économiques et psychosociales lourdes sur l'ensemble de la population francilienne. Pour une majorité de personnes, les réactions émotionnelles et comportementales permettent de s'adapter à cet état de stress extraordinaire.

Cependant, pour une minorité, la peur et l'incertitude face à une maladie inconnue et ses conséquences pour le travail et les études, la crise économique engendrée et, dans la situation de confinement, la séparation d'avec des êtres chers, la perte de liberté, les changements dans les routines et les habitudes, la sédentarité accrue et l'ennui peuvent avoir des effets sur la santé plus dramatiques. Des réactions de détresse peuvent alors apparaître (insomnie, anxiété, perception d'insécurité, colère, recherche de boucs émissaires et recours accru aux dispositifs de santé par crainte de la maladie) ; et/ou des comportements à risque pour la santé (consommation accrue d'alcool et de tabac, modification de l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée, isolement social, augmentation des conflits familiaux et des comportements violents) ; voire des troubles psychiatriques avérés tels qu'un épisode dépressif, un trouble anxieux ou un trouble ressemblant à du stress post-traumatique.

Pour faire face, l'ARS et le Rectorat de la région académique Île-de-France intègrent les conséquences de la crise dans le déploiement de l'ensemble des actions d'aide à la santé mentale pour les étudiants.

Cette fiche liste ces actions sur la région avec une description synthétique de chacune d'entre elles.

Dispositif Santé Psy Étudiants

La plateforme du ministère est opérationnelle : <https://santepsy.etudiant.gouv.fr/>

Elle détaille les modalités permettant aux étudiants de bénéficier gratuitement de **3 séances avec un psychologue totalement pris en charge et renouvelables au besoin, après consultation avec un médecin généraliste ou en service de santé universitaire et indique par commune et/ou département les praticiens engagés dans ce dispositif**

La prise en charge s'effectue en 3 étapes distinctes : consultation avec un médecin, choix du psychologue partenaire de l'opération, suivi avec le psychologue pendant 3 séances renouvelables avec le médecin au besoin.

Plateforme Psy Île-de-France (GHU Paris psychiatrie & neurosciences avec le soutien de l'ARS)

Dans le contexte sanitaire de la COVID, la plateforme téléphonique Psy Île-de-France a été mise en place et développée par le GHU Paris psychiatrie & neurosciences avec le concours de APHP et sous l'égide de l'ARS.

→ Psy Île-de-France : 01 48 00 48 00 7j/7 de 11h00 à 19h00, numéro gratuit

Pour mémoire, le GHU Paris est né de la fusion des hôpitaux Sainte-Anne, Maison Blanche et Perray Vaucluse et regroupe l'offre publique de secteur, de recours et d'urgence en psychiatrie.

Il s'agit d'un service gratuit et l'anonymat, s'il est demandé par l'appelant, est garanti. Le service propose d'écouter, d'informer et d'orienter les usagers et les familles en situation de détresse psychique. Des infirmiers spécialisés en psychiatrie reçoivent les appels en 1^{re} ligne. Le point fort du dispositif est la possibilité de compléter cet échange par une consultation psychologique nécessitant davantage de temps et de compétence spécifique.

Il s'agit d'un numéro qui a pour vocation d'accueillir les appels d'un public très large qu'il s'agisse d'usagers sans antécédents psychiatriques (étudiants, parents isolés, personnes âgées, chef d'entreprise etc.), de patients, de familles et d'aidants, quel que soit leur âge, ainsi que tout professionnel non spécialisé en psychiatrie.

Il ne s'agit pas d'un numéro d'urgence mais bien d'un numéro visant à permettre l'accès aux soins et d'orienter au mieux les demandes.

Vous êtes étudiant et vous ressentez le besoin d'une aide psychologique ?

→ **Bénéficiez d'une prise en charge de vos entretiens psychologiques**



→ **Rendez-vous sur santepsy.etudiant.gouv.fr**



Plateforme de la région Écoute étudiants Île-de-France

<https://ecouteetudiants-iledefrance.fr/home>

La Région Île-de-France avec La Fondation FondaMental propose aux étudiants franciliens ce site totalement gratuit et anonyme, dédié au soutien psychologique et à l'écoute. Le but de la plateforme est d'informer ces derniers sur le fait que ce n'est pas anormal de ne pas se sentir bien en ce moment et que l'important est d'en prendre conscience et de se saisir des outils existants pour aller mieux et faire face à cette situation tout à fait inhabituelle et difficile à laquelle ils sont confrontés.

Après un questionnaire sur le site web, et un certain nombre de conseils, les étudiants franciliens peuvent bénéficier, sur présentation de la carte d'étudiant, de 3 téléconsultations gratuites, prises en charge par la Région Île-de-France.

Les 9 bureaux d'aide psychologique universitaire - BAPU

Les BAPU sont des centres de consultation situés hors université et ouverts à tous les étudiants qui souhaitent une aide psychologique. Leurs équipes sont composées de psychothérapeutes (psychiatres et psychologues), d'assistants sociaux et d'un service administratif.

Ces consultations sont prises en charge par l'Assurance maladie et il n'y a pas d'avance de frais pour les étudiants qui sollicitent cette aide. Le nombre de séances n'est pas limité.

Paris :

1. BAPU de la FSEF, Fondation sante des étudiants de France, 30 rue Pascal, 75005 PARIS, tél. 01 43 31 31 32, <http://www.fsef.net/index.php/etablissements/bapu/paris-bapu>
2. CMPP-BAPU de la Grange Batelière, association de Réadaptation Psychopédagogique et Scolaire, 13 rue de la Grange Batelière, 75009 PARIS, tél. 01 47 70 70 32, <https://www.la-grange-bateliere.com/>
3. BAPU Claude Bernard, association du centre Claude Bernard, 20 rue Larrey, 75005 PARIS, tél. 01 43 37 16 16, <https://www.centreclaudebernard.asso.fr/lebapu>
4. BAPU Claude Bernard antenne Ribera, association du centre Claude Bernard, 50 rue Ribera, 75016 PARIS, 75016 PARIS, tél. 01 45 20 14 40, <https://www.centreclaudebernard.asso.fr/lebapu>
5. BAPU Luxembourg, Croix rouge française, 44 rue Henri Barbusse, 75005 PARIS, tél. 01 43 29 65 72, <https://www.bapuluxembourg.net/>

Hauts de Seine :

6. Centre de diagnostic du BAPU, association Edouard Claparede,
5 Rue du Général Cordonnier, 92200 Neuilly-Sur-Seine,
tél. 01 47 45 23 70, <https://institut-claparede.fr/>

Val de Marne :

7. BAPU Créteil, Association de prévention soins et insertion (APSI),
1 allée du marché, 94000 CRÉTEIL,
tél. 01 48 83 33 70, <http://apsi.fr/cmpp-bapu/cmpp-bapu-creteil>
8. BAPU Saint-Maur-des-Fossés, Association de prévention soins et insertion (APSI),
34 bis rue des Remises, 94100 SAINT-MAUR-DES-FOSSÉS,
tél : 01 42 83 28 40, www.bapu94.com
9. BAPU Cachan, Association de prévention soins et insertion (APSI),
4 rue Raspail, 94230 CACHAN,
tél. 01 45 47 19 56, www.bapu94.com

Les services de santé des universités

Leurs statuts et organisation peuvent varier mais ils constituent la porte d'entrée première de leurs étudiants afin de connaître les ressources en matière de santé mentale.

- <https://www.pantheonsorbonne.fr/vie-etudiante/sante>
- <https://www.u-paris2.fr/fr/campus/sante>
- <http://www.univ-paris3.fr/medecine-preventive-des-etudiants-9942.kjsp>
- <https://u-paris.fr/sante-prevention>
- <http://www.sorbonne-universites.fr/actions/vie-de-campus/vie-etudiante/sante/le-siumpps.html>
- <https://dauphine.psl.eu/vie-de-campus/sante-social-handicap>
- <https://psl.eu/vie-de-campus/service-sante-etudiant>
- <https://www.univ-paris8.fr/La-medecine-preventive>
- <https://www.parisnanterre.fr/sump-service-universitaire-de-medecine-preventive-133332.kjsp>
- <http://www.u-pem.fr/universite/vice-presidences-et-services-de-luniversite/le-service-universitaire-de-medecine-preventive-et-de-promotion-de-la-sante-sumpps/>
- <https://www.univ-evry.fr/universite/organisation/direction-et-services/services/presidence/services-communs/service-universitaire-de-medecine-preventive-et-de-promotion-de-la-sante.html>
- <https://www.universite-paris-saclay.fr/vie-de-campus/medecine-preventive>
- <https://www.u-pec.fr/fr/universite/organisation/directions-et-services-administratifs/service-de-sante-universitaire-ssu>
- <https://cyiut.cyu.fr/medecine-preventive>
- <https://www.uvsq.fr/le-service-de-sante-universitaire-ssu>

Association Nightline

L'association compte une ligne d'écoute téléphonique et tchat par des étudiants formés qui propose une écoute, un soutien et de l'information 7j/7 de 21 h à 2 h 30 sur toute l'Île-de-France.

Tél. 01 88 32 12 32 (français)

Tél. 01 88 32 12 33 (anglais)

www.nightline-paris.fr (tchat)

L'association assure aussi le site **soutien-etudiant.info** destiné à aider les étudiants à prendre soin de leur bien-être psychologique pendant la crise sanitaire du COVID-19. Il propose un ensemble de conseils ainsi qu'un répertoire des services de soutien psychologique pour par académie.

Relais étudiants lycéens

La Fondation Santé des Etudiants de France dispose de 5 relais en Île-de-France proposant de consultations psychologiques et pédagogiques pour des jeunes de 14 à 25 ans.

Ces structures sont des dispositifs d'accueil avec ou sans rendez-vous pour des prises en charge rapides, de dépistage et d'évaluation pour adolescents et jeunes adultes présentant une détresse psychologique repérable en milieu scolaire, universitaire ou familiale.

- Relais Étudiants Lycéens Paris 13, 60 rue des Grands Moulins, 75013 PARIS
- Relais Étudiants Lycéens Sceaux, 32 avenue Franklin Roosevelt, 92330 SCEAUX
- Relais Collégiens Lycéens 93, 3 allée des Tilleuls, 93120 LA COURNEUVE
- Relais Collégiens Lycéens 77, Rue Claude Bernard, 77000 La Rochette
- CESA, Parc de la Haute Maison Entrée Galilée, 33 allée Lavoisier, 77420 CHAMPS-SUR-MARNE
- PassAge, Parvis de la Préfecture, 3 allée de l'Arcade, 95000 CERGY

<http://www.fsef.net/index.php/etablissements/relais-etudiants-lyceens/presentation>

Points écoute de l'association pour la prévention, l'accueil, le soutien et l'orientation (APASO) sur Paris et Essonne

Permanences d'écoute psychologique dédiées aux étudiants en Essonne et à Paris. Gratuites et confidentielles, elles sont situées au sein des écoles ou des résidences CROUS.

En Essonne, tél. 01 69 75 40 20, contact@apaso.fr

À Paris, tél. 01 40 47 55 47, apaso-paris@apaso.fr

Stopblues

Site Internet présentant plusieurs rubriques avec des fonctionnalités complémentaires. Des informations sur le blues et le mal-être avec des outils et conseils et une cartographie des ressources existantes par territoire.

L'équipe qui travaille sur le projet StopBlues, ECEVE UMR 1123, est rattachée à l'INSERM (Institut national de la santé et de la recherche médicale) et à l'université Paris Diderot. StopBlues est financé par Santé Publique France.

<https://www.stopblues.fr/#/>

Et application mobile gratuite Stopblues pour iPhone et Android sur l'Apple Store et Google Store.

Espace Santé jeunes ville de Nanterre

L'espace santé jeunes de la ville de Nanterre propose aux jeunes de 12 à 25 ans de leur territoire un accompagnement anonyme et gratuit par des professionnels de santé.

6 avenue Vladimir Ilitch Lénine, 92000 NANTERRE, tél. 01 55 69 12 68

Le lundi de 14h à 18h et du mardi au vendredi de 10h à 12h30 et de 14h à 18h.

esj@mairie-nanterre.fr

Rappel Les guides Santé mentale en Île-de-France

Les Guides départementaux Santé mentale sont conçus et édités par Psycom, grâce au soutien financier de l'Agence régionale de santé (ARS) Île-de-France. Ce travail est le fruit d'une collaboration quotidienne avec l'ensemble des acteurs et actrices de la santé mentale des territoires.

Ces Guides sont des annuaires de ressources (soins, accompagnements et entraide). Ils recensent les **lieux de soins et d'accueil psychiatriques**, les **dispositifs médico-sociaux pour les personnes en situation de handicap psychique**, les **associations d'usagers** et les **Groupes d'entraide mutuelle (GEM)**, des informations sur les droits des usagers, les partenaires institutionnels et les ressources documentaires utiles sur un département.

Disponibles, en téléchargement et à la commande, pour tous les départements d'Île-de-France : Paris (75), Seine-et-Marne (77), Yvelines (78), Essonne (91), Hauts-de-Seine (92), Seine-Saint-Denis (93), Val-de-Marne (94) et Val-d'Oise (95).

<https://www.psycom.org/sorienter/les-annuaires-locaux/guides-psycom-idf/>