



DISPOSITIFS D'ACCOMPAGNEMENT PSYCHOLOGIQUE EN FRANCE

DISPOSITIFS PRINCIPAUX

SANTÉ PSY ÉTUDIANT

Jusqu'à 12 séances gratuites, en présentiel ou en téléconsultation, sans lettre d'orientation médicale <https://santepsy.etudiant.gouv.fr>

Conditions d'accès : étudiant-es, attestation d'assurance maladie ou carte vitale



BUREAUX D'AIDE PSYCHOLOGIQUE UNIVERSITAIRE (BAPU)

Consultations psychologiques dans plusieurs grandes villes en France

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

Conditions d'accès : gratuit pour les étudiant-es avec attestation d'assurance maladie ou carte vitale.



SERVICES DE SANTÉ ÉTUDIANTE (SSE)

Soins de premiers recours ainsi que des actions de prévention, diagnostic et suivi médical ou psychologique. Liste des SSE en France:

<https://www.etudiant.gouv.fr/sites/default/files/2022-09/liste-des-services-de-sant-universitaires-6568.pdf>

Conditions d'accès : gratuit pour les étudiant-es



APSYTUDE (Association de psychologues pour étudiants)

Consultations individuelles et ateliers de prévention sur la santé mentale et le bien-être <https://apsytude.com/fr/>. Tests anonymes pour faire le point sur son bien-être psychologique, son stress, son sommeil ou ses habitudes de vie

<https://apsytude.com/fr/se-tester/>

Conditions d'accès : vérifier l'éligibilité sur le site



CNAE (Centre National d'Accueil et d'Écoute)

Aide confidentielle à distance pour les étudiant-es en situation de mal-être

<https://www.etudiant.gouv.fr/fr/cnae>

0 800 737 800 (du lundi au vendredi de 10h à 21h / le samedi de 10h à 14h)

Condition d'accès : gratuit pour les étudiant-es



NOTES

NIGHTLINE

Ligne d'écoute confidentielle de 21h à 2h30 <https://www.nightline.fr>

- Annuaire des dispositifs de soutien psychologique <https://www.nightline.fr/soutien-etudiant>

- Kit de vie – Outil de prévention et d'auto-soutien <https://www.nightline.fr/kit-de-vie>

Conditions d'accès : gratuit



AUTRES RESSOURCES D'ÉCOUTE ET DE SOUTIEN

ESPACES SANTE JEUNES

Accompagnement psychologique, social ou médical.

Espaces disponibles par zone géographique: <https://www.cartosantejeunes.org/?CartoSante>

Conditions d'accès : gratuit pour les jeunes entre 11 et 25 ans



LIGNES D'ÉCOUTE ACCESSIBLES 24h/24 et 7j/7

- **SOS Help** : ligne d'écoute en anglais (tous les jours de 15h à 23h)

<https://soshelpline.org>

- **SOS Amitié** : écoute anonyme et gratuite, par téléphone

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

ou via un **service de chat** (de 13h à 3h)

<https://www.sosamitie.org/besoin-aide/chat>

Annuaire complet des dispositifs:

<https://www.nightline.fr/services-decoute-pour-lensemble-des-etudiantes-en-france>

Conditions d'accès : lignes gratuites (ou au prix d'un appel local), le public concerné diffère selon les lignes



EN CAS D'URGENCE

Les services d'urgence hospitaliers assurent une prise en charge immédiate en cas de crise psychique ou de détresse.

Conditions d'accès : gratuit avec attestation d'assurance maladie ou carte vitale.

NUMÉRO NATIONAL DE PRÉVENTION DU SUICIDE

3114 – Service d'écoute confidentiel, accessible 24h/24 et 7j/7, dédié à la prévention du suicide.

Conditions d'accès : gratuit et accessible à tous.



Quelle que soit votre situation, ne restez pas seul-e : des solutions existent pour vous accompagner.

NOTES
