QUE FAIRE

Prévention
Ressources
Conseils

quand ça ne va pas ?

ars Agence Régionale de Santé

ÉTUDIANTS RELAIS SANTÉ

La santé de l'UM

L'AVENIR DEPUIS 1220

UNIVERSITÉ DE MONTPELLIER

Tes ressources, ce qui va bien

Tes difficultés

Sommaire

1 Introduction

2 Petites idées pour se sentir mieux

3 Liste de personnes à contacter

4 Service de Médecine Préventive (SCMPPS)

6 Centre de Soins Universitaire (CSU)

7 Dispositif Santé Psy Etudiant

8 La CNAE

9 Violences, discriminations, harcèlements

11 Prévention suicide et contacts

13 Contacts soutien psychologique et social

15 Contacts addiction, alcool, tabac, cannabis

17 Contacts aide difficulté financière

19 La fracture numérique

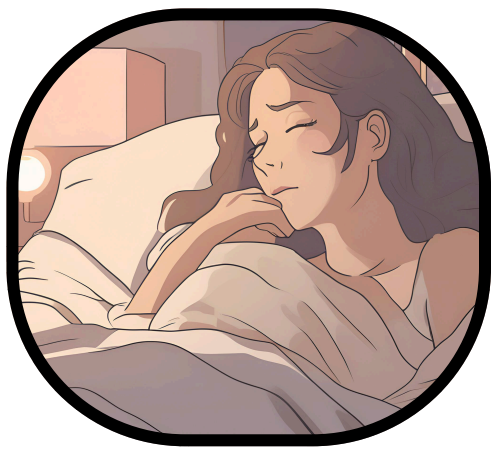
En situation de stress, on ressent souvent :

ÉMOTIONS NÉGATIVES

SOLITUDE

PENSÉES NÉGATIVES, OBSÉDANTES

ÉPUISEMENT, GRANDE FATIGUE



SOMMEIL DIFFICILE

CRISES D'ANGOISSES

et plein d'autres choses ...

Petites idées pour se sentir mieux :

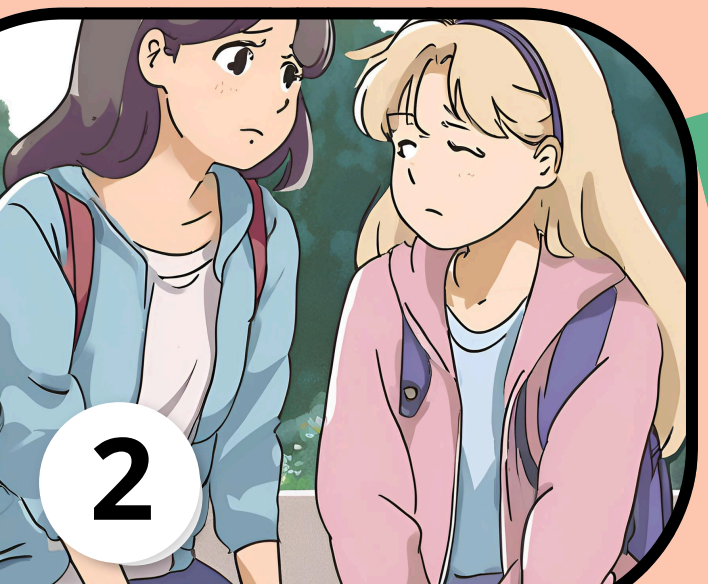
Varier ses activités pour garder son esprit actif !

Garder un lien social avec ses proches

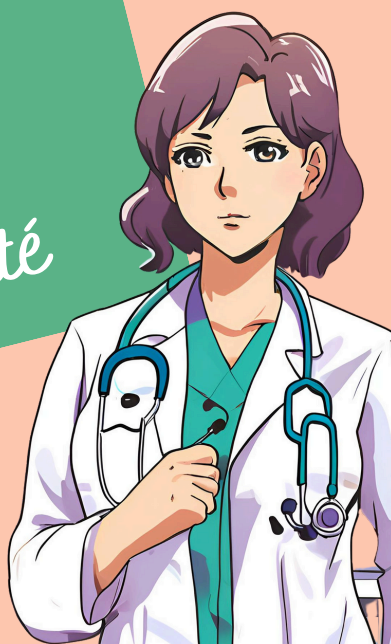
Mettre à l'écrit ce qu'on ressent

Demander de l'aide si tu en ressens le besoin

Sortir s'aérer un peu tous les jours



Prendre en charge l'anxiété et le mal-être peut nécessiter l'aide d'une ou un professionnel de santé



Voici une liste de personnes et de services que tu peux contacter gratuitement :

Liste non exhaustive, davantage d'informations sur : **soutien-etudiant.info**

Service de Médecine Préventive (SCMPPS)

Consultations **gratuites** **et** **confidentielles**
pour tous les étudiants et étudiantes.

Son équipe pluridisciplinaire (**infirmières, médecins, psychologues, diététicienne, assistants sociaux**) vous accompagne sur toutes vos questions de santé.

Point écoute:

Ecoute, conseils, orientation. Les infirmières du SCMPPS te reçoivent dans les antennes du SCMPPS ou par téléphone.

Service de Médecine Préventive (SCMPPS)

Consultations psychologiques

Suivi psychologique par les
psychologues du SCMPPS

Mail : scmpps-psychologues@umontpellier.fr
Tél. antenne Occitanie : 04 34 43 30 70
Tél. antenne Centre-Ville : 04 34 43 30 87
Tel. antennes Nîmes : 04 66 02 81 96
Tél. antenne Triolet : 04 67 14 31 48
Du lundi au vendredi 9h00-17h00

Ou encore

consultations diététiques, gynécologiques,
renseignements sur la contraception, la vaccination,
aide au sevrage tabagique, etc...

Centre de Soins Universitaire (CSU)

Centre de Soins universitaire

Le CSU est un centre de soins à destination des étudiants qui propose des consultations **confidentielles** et **sans avance de frais** de médecine générale, de gynécologie (l'IVG médicamenteuse y est possible), de psychiatrie, de psychologie et de kinésithérapie.

Tu peux également être accompagné dans les démarches d'accès aux soins (médecin traitant, mutuelle, etc.).

Mail : centredesoins@umontpellier.fr
Tél. : 04 11 28 19 79
Du lundi au vendredi
9h30-14h00 et 15h00-18h30
Arrêt de tram : Stade Philippidès
Accès PMR
Site internet : csu-montpellier.fr

ars Agence Régionale de Santé
Étudiants Relais Santé
La santé à l'UM
L'Avenir depuis 1220
UNIVERSITÉ DE MONTPELLIER

Dispositif Santé Psy Etudiant

Santé Psy Étudiant

L'Université de Montpellier participe au dispositif Santé Psy Étudiant déployé par le Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche, donnant droit à un accompagnement psychologique hors université **jusqu'à 12 séances sans avance de frais.**

Plus besoin d'obtenir une ordonnance pour bénéficier des 12 séances. Prenez directement RDV avec un psychologue partenaire.

Site internet :
santepsy.etudiant.gouv.fr

ars Agence Régionale de Santé

Étudiants Relais Santé

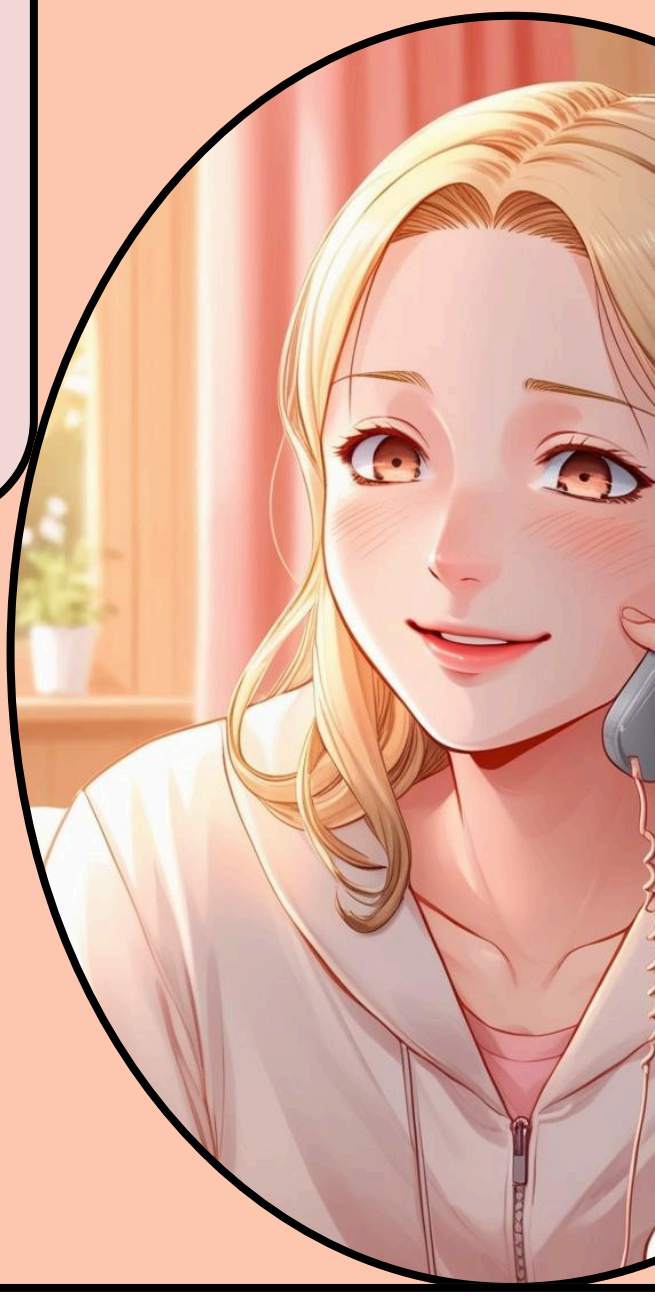
La santé de l'UM

L'Avenir depuis 1220

UNIVERSITÉ DE MONTPELLIER

CNAÉ

La CNAÉ, c'est un dispositif d'écoute, d'accompagnement et de signalement pour les étudiantes et étudiants qui vivent des situations de mal-être, de violence ou de discrimination. Par téléphone ou par mail. **Gratuit** et **confidentiel**



Tel : 0 800 737 800
10h-21h en semaine
10h-14h le samedi
Mail : cnaes@enseignementsup.gouv.fr

Accueil dans plusieurs langues

ars Agence Régionale de Santé
ÉTUDIANTS RELAIS SANTÉ
La santé à l'UM
L'AVENIR DEPUIS 1220
UNIVERSITÉ DE MONTPELLIER

Violences, discrimination, harcèlement et agissements sexistes

Ton Université se mobilise et agit contre toutes les formes de violences, discriminations, harcèlement au sein de l'UM.

Témoin ou victime ?
Scanne le QR code !

Tu y trouveras toutes les ressources pour t'aider : signalement, personnes à contacter, guide sur les violences, démarches à suivre. Rappelle-toi, **tu n'es jamais seul**, du soutien est toujours disponible

Agence Régionale de Santé
ÉTUDIANTS RELAIS SANTÉ
La santé à l'UM
L'AVENIR DEPUIS 1220
UNIVERSITÉ DE MONTPELLIER

Violences Femmes Info est un numéro national à destination des femmes victimes de violences sexistes et sexuelles et de leurs proches.
#gratuit #anonyme

Tél. : 39 19
Tous les jours, à toute heure
Appels gratuits et anonymes

EN AVANT TOUTE(S)

Le tchat d'**En avant toute(s)** permet d'être mis en relation avec des professionnelles qui écoutent, conseillent et redirigent vers les structures adaptées.
Gratuit, anonyme, sécurisé et bienveillant
Lundi- jeudi 10h- 00h
Vendredi- samedi 10h- 21h.

Le Centre d'Information pour le Droit des Femmes et des Familles
offre un accompagnement aux personnes en situation de rupture/conflit familiaux.

Tél. : 04.67.72.00.24
Du lundi au vendredi
9h-12h30 et 13h30-17h00
2 rue de la Vieille,
34000 Montpellier

CIDFF
Centre d'information sur les droits des femmes et des familles

ars Agence Régionale de Santé
Étudiants Relais Santé
La santé et l'UM
L'Avenir depuis 1220
UNIVERSITÉ DE MONTPELLIER

Suicide, idées noires

Les services prévention suicide et suicide écoute proposent de l'aide face aux crises suicidaires, pour les victimes ou les proches.

Suicide Écoute :
Tél. : 01 45 39 40 00
Tous les jours, à toute heure
Appels gratuits et anonymes

Prévention Nationale Suicide
Tél. : 31 14
Tous les jours, à toute heure
Appels gratuits et anonymes

ars Agence Régionale de Santé
ÉTUDIANTS RELAIS SANTÉ
La santé à l'UM
L'AVENIR DEPUIS 1220
UNIVERSITÉ DE MONTPELLIER

En cas d'urgence (idées suicidaires...), tu peux directement appeler le 15 ou te rendre aux urgences du CHU Lapeyronie ou du Centre Hospitalier le plus proche de chez toi.

SI VOUS AVEZ
DES IDÉES NOIRES
OU SUICIDAIRES
RAPPROCHEZ-VOUS RAPIDEMENT
D'UN PROFESSIONNEL DE SANTÉ
OU APPELEZ LE :

15

114 (SMS)

Numéro d'urgence par SMS.
Pour les personnes sourdes
et malentendantes
notamment.

ars Agence Régionale de Santé
ÉTUDIANTS RELAIS SANTÉ
La santé à l'UM
L'AVENIR DEPUIS 1220
UNIVERSITÉ DE MONTPELLIER

Le CROUS propose des consultations gratuites et confidentielles pour les étudiantes et étudiants, dans les différentes Cités Universitaires.

Mail : allojeunes.crous@gmail.com
Site internet : crous-montpellier.fr
Onglet social et accompagnement (soutien et écoute)

les **Crous**

Tél. et SMS : 06 12 75 23 64
Mail : allojeunes34@gmail.com
Du lundi au vendredi
10h00-18h00
Site internet : allojeunes34.com

Allô Jeunes 34 propose des consultations psy, anonymes et confidentielles pour les jeunes entre 11 et 29 ans, gratuites, en présentiel ou en visio !

La Maison des Adolescents offre des consultations avec des professionnels de santé et des travailleurs sociaux pour les jeunes de 11 à 21 ans. L'accueil est possible sans rendez-vous, avec des antennes délocalisées à Nîmes et dans l'Aude.

Tél. : 04 67 92 99 18
Du lundi au vendredi
10h00-12h00 et 13h00-18h00
Site internet : ados.mda34.org
9 rue de la République,
34000 Montpellier

ars Agence Régionale de Santé
Étudiants Relais Santé
La santé et l'UM
L'Avenir depuis 1220
UNIVERSITÉ DE MONTPELLIER

Tél. : 08 00 23 52 36
Tous les jours
9h00-23h00
Site internet : filsantejeunes.com
Appels gratuits et anonymes

Le fil santé jeunes permet des appels **confidentiels** pour les jeunes entre 12 et 25 ans à propos de leur santé mentale, physique et sociale.
#sexualité #santé #amour

SOS amitié propose une ligne téléphonique disponible en permanence.
Cette ligne est dédiée à l'écoute bienveillante de l'appelant et de ses problèmes.

Tél. : 09 72 39 40 50
Tous les jours, à toute heure
Appels et chat gratuits et anonymes

Addictions

Tél. : 09 80 98 09 40
Tous les jours
8h00-2h00
Appels gratuits et anonymes

Ecoute Cannabis propose des informations sur les effets, les risques, la loi, des lieux d'accueil concernant le cannabis aux consommateurs et à leur entourage.

La ligne Alcool Info Services propose aide et soutien aux consommateurs d'alcool. Des lieux d'accueils sont proposés pour échanger avec des professionnels
#infos #legislation #conseils

Tél. : 09 80 98 09 30
Tous les jours
8h00-2h00
Appels gratuits et anonymes

Tél. : 3989
Du lundi au samedi
8h00-20h00
Appels gratuits et anonymes

Tabac Info Services est une ligne téléphonique qui propose une assistance aux fumeurs : poser vos questions à un écoutant formé ou échanger avec un tabacologue !

ars Agence Régionale de Santé
Étudiants Relais Santé
La santé à l'UM
L'AVENIR DEPUIS 1220
UNIVERSITÉ DE MONTPELLIER

L'association Via Voltaire propose du soutien et un accompagnement pour les personnes très isolées et en grande difficulté sociale.

Tél. : 04 67 56 02 69
Mail : via.voltaire@wanadoo.fr
1 rue Voltaire,
34000 Montpellier

via voltaire
Clinique du lien social

Tél. : 04 67 92 19 00
Mail : contact@amtarcenciel.fr
Horaires disponibles sur le site internet
Site internet : amtarcenciel.fr
10 boulevard Victor Hugo,
34000 Montpellier

AMT Arc-en-Ciel propose des consultations psychologiques en lien avec l'addiction, notamment aux produits psychoactifs.

Le point écoute parents adolescents offre des entretiens **gratuits et confidentiels** pour les jeunes de 10 à 25 ans, ainsi que des consultations en lien avec les addictions.

Tél. : 04 67 60 86 46
Mail : pe.Montpellier@groupe-sos.org
Du lundi au vendredi
9h00-19h00
18 rue Terral, 34000 Montpellier

ars Agence Régionale de Santé
ÉTUDIANTS RELAIS SANTÉ
La santé à l'UM
L'AVENIR DEPUIS 1220
UNIVERSITÉ DE MONTPELLIER

Si tu as des difficultés financières...

Différentes aides financières ponctuelles existent. N'hésite pas à solliciter un rdv avec une assistante sociale du CROUS via le lien https://www.crous-montpellier.fr/contacts/social-et-accompagnement/

Même si tu es non boursier, tu peux faire une demande au CROUS pour bénéficier de **repas à 1 euro** dans les restaurants universitaire, sur ce lien : https://epa.lescrous.fr/

Crous
Montpellier
Occitanie

Linkee et La Halle Tropisme organisent, en partenariat avec l'UM, des distributions alimentaires aux étudiantes et étudiants chaque semaine. Inscription en ligne nécessaires pour récupérer un colis gratuit de fruits, légumes et produits d'hygiène : https://linkee.co/distribution-montpellier/

Beaucoup d'autres aides existent ! N'hésite pas à te rendre sur la page Instagram **Info Jeunes Montpellier**, qui décrit tout ce qui existe en story à la une, section alimentaire !

La fracture numérique, c'est :

Un manque d'accès à des dispositifs (ordinateurs, tablettes, smartphones) ou à une connexion Internet fiable, ce qui empêche de travailler convenablement

Les **bibliothèques de l'UM** mettent à disposition sur le campus des **ordinateurs fixes** en libre accès. Elles prêtent également des **ordinateurs portables** et des **tablettes**. En fonction des disponibilités, tu pourras en emprunter pour 15 jours ou pour l'année universitaire.
Rendez-vous dans les BU.
Tu peux également contacter : scd-info@umontpellier.fr

ars Agence Régionale de Santé
ÉTUDIANTS RELAIS SANTÉ
La santé à l'UM
L'AVENIR DEPUIS 1220
UNIVERSITÉ DE MONTPELLIER

Si tu as une question spécifique, n'hésite pas à contacter **les étudiants relais santé** sur Instagram !

À BIENTÔT !

Agence Régionale de Santé

ÉTUDIANTS RELAIS SANTÉ
MÉDECINE DE PRÉVENTION - UNIVERSITÉ DE MONTPELLIER

La santé à l'UM

L'AVENIR DEPUIS 1220

UNIVERSITÉ DE MONTPELLIER