



# QUE

Prévention  
Ressources  
Conseils

# FAIRE



## quand ça ne va pas ?

**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



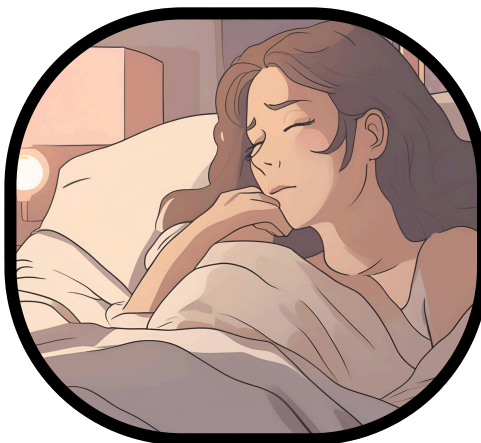
SOLITUDE



PENSÉES NÉGATIVES,  
OBSÉDANTES



ÉPUISEMENT,  
GRANDE  
FATIGUE



SOMMEIL  
DIFFICILE



CRISES  
D'ANGOISSES

# Petites idées pour se sentir mieux :

Varier ses activités pour garder son esprit actif !

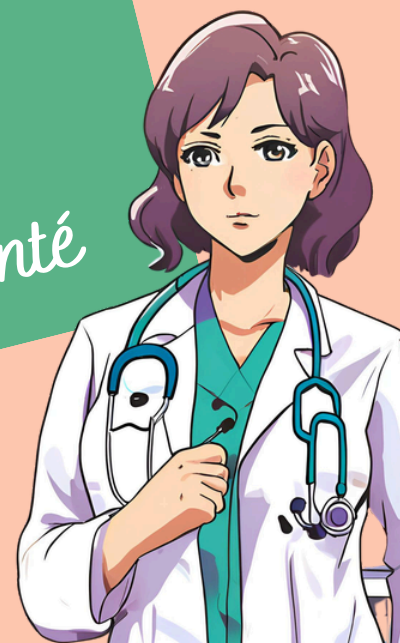
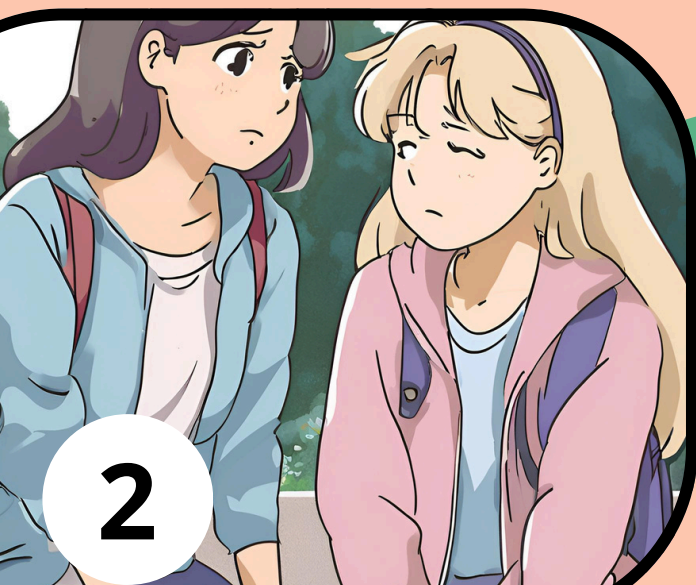
Garder un lien social avec ses proches

Mettre à l'écrit ce que l'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 d'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](https://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 Ecoute Santé:

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



4



UNIVERSITÉ DE  
MONTPELLIER

# Service de Médecine Préventive (SCMPPS)

## Consultations psychologiques

Suivi psychologique par les psychologues du SCMPPS

Mail : [scmppps-psychologues@umontpellier.fr](mailto:scmppps-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)



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](mailto:centredesoins@umontpellier.fr)

Tél. : 04 11 28 19 79

Du lundi au vendredi

9h30-14h00 et 15h00-18h30

Arrêt de tram : Stade Philppidès

Accès PMR

Site internet : [csu-montpellier.fr](http://csu-montpellier.fr)

## 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](http://santepsy.etudiant.gouv.fr)



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 : 3040

10h-21h en semaine

10h-14h le samedi

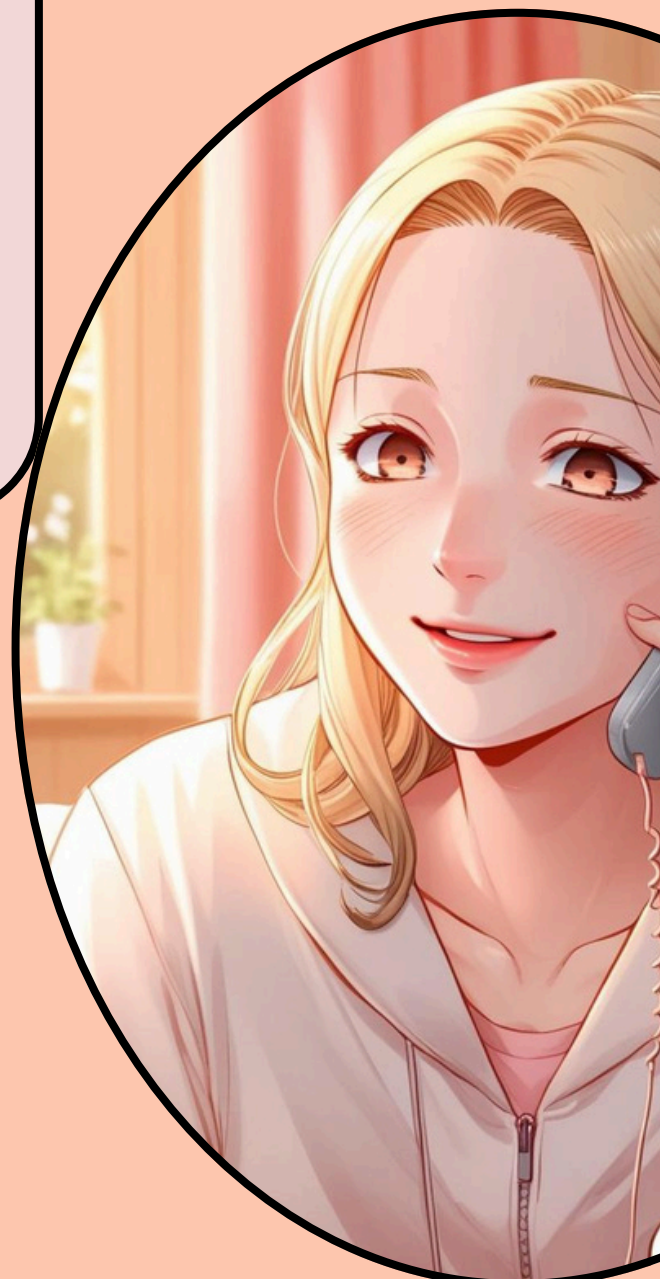
Mail : [3040@enseignementsup.gouv.fr](mailto:3040@enseignementsup.gouv.fr)

Accueil dans plusieurs langues

8



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



**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



Le tchat et les visioconférences d'**En avant toute(s)** permettent d'être mis en relation avec des professionnels qui écoutent, conseillent et redirigent vers les structures adaptées. Gratuit, anonyme, sécurisé et bienveillant

Lundi- jeudi 10h- 00h  
Vendredi- samedi 10h- 21h.

COMMENT  
ON S'AIME ?

EN AVANT  
TOUTE(S)

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

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

10

**ciDFF**

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



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 :

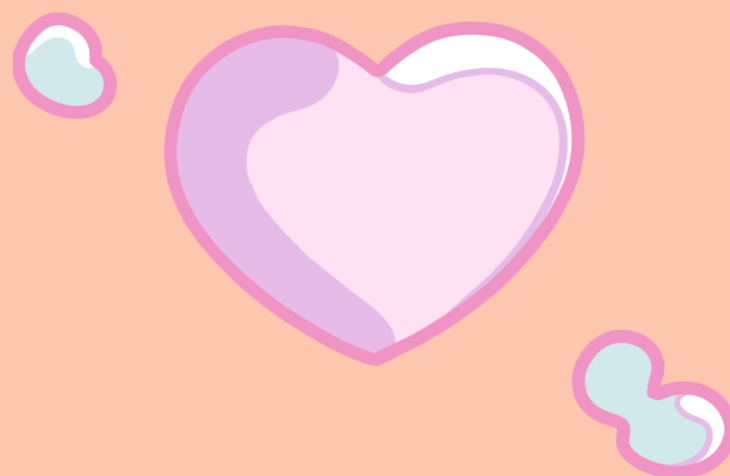
Tél. : 01 45 39 40 00

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



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 :



114 (SMS)

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

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

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

les Crous

Tél. et SMS : 06 12 75 23 64  
Mail : [allojeunes34@gmail.com](mailto:allojeunes34@gmail.com)  
Du lundi au vendredi  
10h00-18h00  
Site internet : [allojeunes34.com](http://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](http://ados.mda34.org)  
9 rue de la République,  
34000 Montpellier

Tél. : 08 00 23 52 36

Tous les jours  
9h00-23h00

Site internet : [filsantejeunes.com](http://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 !

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](mailto:via.voltaire@wanadoo.fr)  
Site internet : [viavoltaire.fr](http://viavoltaire.fr)  
1 rue Voltaire,  
34000 Montpellier



Tél. : 04 67 92 19 00  
Mail : [contact@amtarcenciel.fr](mailto:contact@amtarcenciel.fr)  
Horaires disponibles sur le site internet  
Site internet : [amtarcenciel.fr](http://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](mailto:pe.montpellier@groupe-sos.org)  
Du lundi au vendredi  
9h00-19h00  
18 rue Terral, 34000 Montpellier

Si tu as des difficultés financières...

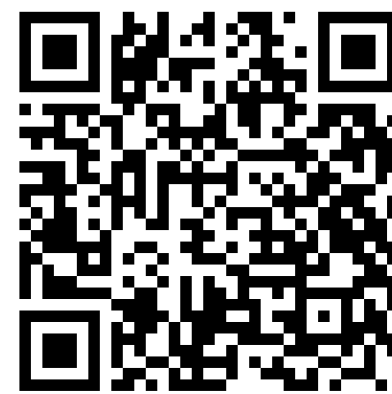
Différentes aides financières ponctuelles existent. N'hésite pas à solliciter un rdv avec une assistante sociale du CROUS via le lien

Même si tu es non boursier, tu peux faire une demande au CROUS pour bénéficier de **repas à 1 euro** dans les restaurants universitaires.



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

Distributions alimentaires



Beaucoup d'autres aides sont possibles! 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



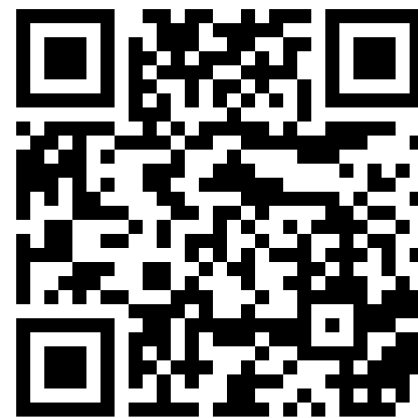
Les **bibliothèques de l'UM** mettent à disposition sur le campus des **ordinateurs fixes** en libre accès. Elles prêtent également des **ordinateurs portables** et des **tablettes**. En fonction des disponibilités, tu pourras en emprunter pour 15 jours ou pour l'année universitaire.

Rendez-vous dans les BU.

Tu peux également contacter : [scd-info@umontpellier.fr](mailto:scd-info@umontpellier.fr)



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



**À BIENTÔT !**



**UNIVERSITÉ DE  
MONTPELLIER**