



# Académie de Besançon

Recensement des services de soutien pour les étudiant·e·s

Màj 22/11/21 - [www.soutien-etudiant.info](http://www.soutien-etudiant.info)

# Services disponibles pour tous·tes les étudiant·e·s

<p><b>BAPU de Besançon</b></p> <p>Pour tous·tes les étudiant·e·s Français</p>	<p>Consultation psychologique en présentiel</p> <p>Prendre rendez-vous auprès du secrétariat de 9h à 11h30 et de 13h30 à 16h30</p>	<p>03 81 81 19 67</p> <p><a href="mailto:cmpp.bapu@charlesbried.fr">cmpp.bapu@charlesbried.fr</a></p> <p>22 rue Chifflet 25 000 Besançon</p> <p><a href="https://www.charlesbried.fr">https://www.charlesbried.fr</a></p>
<p><b>Psysolidaires</b></p> <p>Pour tout public souffrant de la crise de Covid-19 et de ses effets (confinements, isolement...)</p>	<p><b>Attention, en Novembre 2021, Psysolidaires est en pause jusqu'à nouvel ordre.</b></p> <p>Consultations gratuites sur leur site, en tchat, appel, ou vidéo, avec des psychologues de 9h à 20h.</p> <p>Il faut remplir le formulaire, attendre l'attribution d'un psychologue bénévole selon les disponibilités, pour se voir attribuer un rendez-vous.</p>	<p><a href="https://psysolidaires.org">https://psysolidaires.org</a></p>
<p><b>Centre Pierre Janet de l'Université de Lorraine</b></p> <p>Tous·tes les étudiant·e·s de France</p>	<p>Une boîte à outils est disponible, pleine de ressources à utiliser (psychologie positive, méditation de pleine conscience, relaxation, respiration, lecture...)</p>	<p><a href="http://centrepierrejanet.univ-lorraine.fr/ressources">http://centrepierrejanet.univ-lorraine.fr/ressources</a></p>
<p><b>Cellule d'écoute gratuite Covid-19</b></p> <p>Tout public Français uniquement</p>	<p>Offerte par le Centre Pierre Janet de l'Université de Lorraine, la cellule d'écoute propose un soutien ponctuel pour toute personne touchée de près ou de loin par l'épidémie de coronavirus.</p> <p>Prendre rendez-vous en ligne (via Doctolib) pour programmer une réunion, qui se fait avec un·e étudiant·e en dernière année de formation en psychologie.</p>	<p><a href="http://centrepierrejanet.univ-lorraine.fr/ressources/soutien/">http://centrepierrejanet.univ-lorraine.fr/ressources/soutien/</a></p>

<p><b>StopBlues</b></p> <p><b>Tout public</b> Site en français</p>	<p>Des capsules vidéo décrivent les émotions que l'on peut ressentir face à la peur de la maladie, aux difficultés du confinement, à l'isolement social ou aux conflits familiaux. Des solutions concrètes et accessibles sont proposées pour nous protéger des conséquences de cette situation sur notre santé mentale : sites web, applications, guides, lignes d'écoute, pour organiser son quotidien, faire face à l'anxiété et à l'ennui, repérer des sources d'information fiables, trouver de l'aide et du soutien.</p> <p>Développé en 2018 par l'équipe ECEVE-INSERM, le Centre collaborateur OMS et Santé Publique France.</p>	<p><b>Site et application :</b> <a href="https://www.stopblues.fr/">https://www.stopblues.fr/</a></p>
<p><b>Santé Psy Étudiant</b></p> <p><b>Tous-tes les étudiant-e-s</b> Français ; d'autres langues selon les psychologues</p>	<p>Dispositif mis en place par le gouvernement pour permettre à tout-e étudiant-e inscrit-e dans l'enseignement supérieur de bénéficier de trois séances gratuites (sans avance de frais), renouvelables une fois, avec un-e psychologue.</p> <p>Attention : l'entrée au dispositif doit se faire par un-e médecin généraliste (d'un SSU ou extérieur), qui donne une lettre d'orientation.</p> <p>Il y a une liste de psychologues partenaires du dispositif sur le site du gouvernement ; chaque psychologue a une fiche avec des informations sur comment le-la contacter, les langues parlées, et la possibilité de consultations en distanciel.</p>	<p><b>Informations et annuaire de psychologues :</b> <a href="https://santepsy.etudiant.gouv.fr/">https://santepsy.etudiant.gouv.fr/</a></p>
<p><b>Cellule d'écoute de l'hôpital Nord Franche-Comté</b></p> <p><b>Tout public</b> Français</p>	<p>Les opératrices et les opérateurs seront présent-e-s pour répondre aux questions et aiguiller vers les bons interlocuteur-ric-e-s en fonction des demandes et des interrogations. 7 jours / 7 de 15h à 18h.</p>	<p><b>03 84 98 35 77</b></p> <p><b>Cellule.ecoute@hnfc.fr</b></p>

<p><b>SOS amitié Besançon</b></p> <p>Pour tout public</p> <p>Français</p>	<p>Service d'appel et d'écoute par des bénévoles, disponible 24h/24 - 7 jours/7.</p> <p>Chat en ligne disponible du lundi au dimanche de 13h à 3h du matin.</p>	<p>03 81 52 17 17</p> <p>Chat :  <a href="https://www.sos-amitie.com/web/internet/chat">https://www.sos-amitie.com/web/internet/chat</a></p> <p><a href="http://www.doubs.fr/ressources-sociales/index.php?option=com_content&amp;view=article&amp;id=27:sos-amitie2&amp;catid=194&amp;Itemid=114">www.doubs.fr/ressources-sociales/index.php?option=com_content&amp;view=article&amp;id=27:sos-amitie2&amp;catid=194&amp;Itemid=114</a></p>
<p><b>Centre d'information et de consultation sur la sexualité</b></p> <p>Pour tous-tes les étudiant-e-s de l'université de Franche-Comté</p> <p>Français</p>	<p>Un-e psychologue vous reçoit sans jugement, dans un cadre confidentiel pour vous écouter et vous aider à trouver des solutions.</p> <p>Vous pouvez consulter à tout moment si vous sentez une souffrance ou si vous avez des questions sur :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- votre personnalité</li> <li>- vos comportements alimentaires, dépendances, isolement, blocages, stress</li> <li>- vos relations : amoureuses, familiales, sexuelles, amicales</li> <li>- votre sexualité : orientations sexuelles, douleurs lors des rapports, questionnements, troubles du désir ou du plaisir, etc.</li> <li>- vos émotions : tristesse, colère, peur, anxiété, etc.</li> <li>- des vécus douloureux : agressions, viols, harcèlement, chantage, conflits, séparations, deuils, etc.</li> </ul> <p>Prendre rendez-vous par téléphone du lundi au vendredi de 9h à 17h.</p> <p>Les consultations se feront le jeudi de 9h à 17h30 ; certains vendredis de 13h à 17h.</p>	<p>03 81 83 34 73</p> <p><a href="https://www.cics-centredepianification.fr/services/service-psychologiques/">https://www.cics-centredepianification.fr/services/service-psychologiques/</a></p> <p><a href="mailto:cics.25@orange.fr">cics.25@orange.fr</a></p>
<p><b>Point d'écoute de d'accueil jeune</b></p> <p>Pour tous-tes les étudiant-e-s de moins de 25 ans</p>	<p>Les points d'accueil écoute jeunes PAEJ proposent un accueil et une écoute à tous-tes les jeunes en situation de mal-être.</p> <p>On peut y parler de tout : rupture familiale, drogue, fugues, tentatives de suicide... Ils-elles peuvent orienter vers des lieux plus</p>	<p><a href="https://anpaej.fr">https://anpaej.fr</a></p> <p>PAEJ Lons :  ijlonslesaunier@jeunes-bfc  03 84 87 02 55</p> <p>PAEJ Dole :  ijdole@jeunes-bfc.fr  09 51 64 58 11</p>

<p>Français</p>	<p>spécialisés si besoin. Ils accueillent aussi les parents ou l'entourage des jeunes.</p>	<p>PAEJ Saint-Claude : 03 84 45 22 97</p> <p>PAEJ Hauts-de-Bienne : <a href="mailto:jimorez@jeunes-bfc.fr">jimorez@jeunes-bfc.fr</a> 03 84 33 40 61</p> <p>PAEJ Nevers : 03 86 71 64 66</p> <p>PAEJ Pontarlier : <a href="mailto:paej.pontarlier@addsea.fr">paej.pontarlier@addsea.fr</a> 03 81 69 48 84</p> <p><a href="https://anpaej.fr">https://anpaej.fr</a></p>
<p><b>Ligne d'écoute et de soutien psychologique pour les étudiants</b></p> <p>Pour tous·tes les étudiant·e·s de moins de Besançon</p> <p>Français</p>	<p>Un service d'écoute et de conseils totalement anonyme et gratuit, cette ligne est tenue par des étudiant·e·s en Master 2 Psychologie de l'Université.</p>	<p>03 81 66 55 66</p>

## Services spécifiques pour certains étudiant·e·s

Selon votre établissement ou si vous êtes étudiant·e·s en santé.

<p><b>SUMPPS de l'Université Franche-Comté</b></p> <p>Pour tous·tes les étudiant·e·s de l'université de Franche-Comté</p> <p>Français, Anglais</p>	<p>À Besançon : du lundi au vendredi de 8h à 17h sans interruption en présentiel et possibilité d'entretiens téléphoniques sur rendez-vous, avec chaque professionnel de santé (infirmières, médecins, psychologues, diététicienne).</p> <p>À Belfort : le mardi de 8h30 à 16h</p> <p>et Montbéliard : le lundi de 14h à 17h et le jeudi de 9h à 17h</p>	<p>Besançon : <a href="mailto:sumpps@univ-fcomte.fr">sumpps@univ-fcomte.fr</a> 03 81 66 61 30</p> <p>Belfort et Montbéliard : <a href="mailto:sumpps-belfort@univ-fcomte.fr">sumpps-belfort@univ-fcomte.fr</a> au 03 81 99 47 38 et au 07 85 64 01 60</p> <p>et</p> <p><a href="mailto:sumpps-montbeliard@univ-fcomte.fr">sumpps-montbeliard@univ-fcomte.fr</a> 07 85 64 01 60</p>
--	--	--

<p><b>Happsy Lines d'Apsytube</b></p> <p>Personnes satisfaisant l'un des critères suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Résident-e à Nexity Studéa</li> <li>- Étudiant-e dans la région Bourgogne-Franche-Comté</li> </ul> <p>Français (+ d'autres langues selon la Happsy Line)</p>	<p>L'association Apsytube propose des consultations en ligne (par webcam) avec leurs psychologues, sous forme de plusieurs "Happsy Line". Chaque Happsy Line est ouverte à des étudiant-e-s différent-e-s selon la source du financement. Il y a un-e psychologue par Happsy Line.</p> <p>Prendre rendez-vous en priorité par mail ou sur le site.</p>	<p>Tout sur les Happsy Line: <a href="https://www.apsytude.com/fr/apsytude/nos-actions/happsy-line/">https://www.apsytude.com/fr/apsytude/nos-actions/happsy-line/</a></p> <p>Plus d'informations (langues, horaires, éligibilité) sur les Happsy Line : <a href="https://www.apsytude.com/fr/ou-sommes-nous/happsy-line/">https://www.apsytude.com/fr/ou-sommes-nous/happsy-line/</a></p> <p>Pour prendre RDV : <a href="https://www.apsytude.com/fr/prendre-rendez-vous/">https://www.apsytude.com/fr/prendre-rendez-vous/</a> 06 27 86 91 83 <a href="mailto:rdv.apsytude@gmail.com">rdv.apsytude@gmail.com</a></p>
<p><b>Happsy Hours d'Apsytube</b></p> <p>Des Happsy Hours spécifiques ont lieu sur le campus de Besançon, financés par le CROUS, et sont ouverts à tous-tes les étudiant-e-s de la région.</p> <p>Français (+ d'autres langues selon les Happsy Hours)</p>	<p>L'association Apsytube propose, dans certains établissements, des séances gratuites en présentiel avec un-e psychologue. Le but est de faire face aux problèmes de chaque étudiant-e (stress, dépression, sommeil, confiance en soi...) et de développer des solutions personnalisées.</p> <p>Un premier RDV peut donner lieu à un suivi de quelques séances. Consulter la page de ses Happsy Hours pour voir les modalités de prise de RDV (certains sont sans RDV).</p> <p>Les horaires de chaque Happsy Hours diffèrent et sont disponibles sur le site.</p>	<p>Tout sur les Happsy Hours <a href="https://www.apsytude.com/fr/apsytude/nos-actions/happsy-hours/">https://www.apsytude.com/fr/apsytude/nos-actions/happsy-hours/</a></p> <p>Toutes les Happsy Hours, horaires, modalités RDV : <a href="https://www.apsytude.com/fr/ou-sommes-nous/happsy-hours/">https://www.apsytude.com/fr/ou-sommes-nous/happsy-hours/</a></p> <p>Pour prendre RDV : <a href="https://www.apsytude.com/fr/prendre-rendez-vous/">https://www.apsytude.com/fr/prendre-rendez-vous/</a> 06 27 86 91 83 <a href="mailto:rdv.apsytude@gmail.com">rdv.apsytude@gmail.com</a></p>
<p><b>CMP Besançon</b></p> <p>Tout public, avec une plateforme spécifique pour les soignants</p> <p>Français</p>	<p>La soixantaine de volontaires de la Cellule médico-psychologique (CUMP) ont formé une cellule composée de psychiatres, psychologues, infirmiers en psychiatrie, des centres hospitaliers de Besançon, Pontarlier ou Novillars, ou des personnels libéraux.</p> <p>Ouvert 7 jours/7, de 8h30 à 18h.</p>	<p>03 81 66 88 22</p> <p>2 boulevard Fleming 25000 Besançon</p>

## **CMP Montarmots**

**Adultes de 18 - 65 ans**

**Nord de Besançon (Palente, Montrapon, les Orchamps, Saint-Claude, la Bouloie, Battant et Tilleroyes)**

Français, anglais, portugais et possibilité de faire appel à des interprètes.

Ouvert de 9h à 17h lundi au vendredi  
Attention aux délais d'attente pour les suivis psychologiques.  
Possibilité de suivi par un-e psychiatre.  
Consultation en présentiel.

Le CMP possède un autre local vers Baume-les-Dames (secteur : Cantons de Baume les Dames, Rougemont Clerval et Roulans Nord).

**Pour prendre rendez vous :  
03 81 25 43 34**