



# Académie de Caen

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

Màj Novembre 2021 - [www.soutien-etudiant.info](http://www.soutien-etudiant.info)

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

|   |  |  |
|---|--|--|
| <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>Cellule d'écoute gratuite Covid-19</b></p> <p><b>Tout public</b><br/>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.u-niv-lorraine.fr/ressources/soutien/">http://centrepierrejanet.u-niv-lorraine.fr/ressources/soutien/</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.u-niv-lorraine.fr/ressources">http://centrepierrejanet.u-niv-lorraine.fr/ressources</a></p>                   |

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p><b>StopBlues</b></p> <p><b>Tout public</b><br/>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><br/><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><br/>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><br/><a href="https://santepsy.etudiant.gouv.fr/">https://santepsy.etudiant.gouv.fr/</a></p> |

# PAEJ/MDA

Les Points d'Accueil et d'Ecoute Jeunes et les Maisons des Adolescents sont des petites structures conviviales, disséminées sur l'ensemble du territoire français, qui apportent un soutien aux jeunes âgé-e-s de 12 à 25 ans. L'accueil et l'écoute y est gratuite, confidentielle, avec et sans rendez-vous.

|   |  |   |
|---|--|---|
| <p><b>Maison des adolescents de la Manche</b></p> <p>Tous les jeunes âgé-e-s entre 11 à 25 ans</p> <p>Français</p>                | <p>La MDA de La Manche apporte une écoute, une orientation et un accompagnement gratuits et confidentiels.</p> <p>Avec ou sans rendez-vous, possibilité de s'y rendre directement dans leurs locaux. Mais aussi ouvert pour une écoute active à distance, par téléphone ou sur Messenger.</p> <p>3 antennes existants : Saint-Lô, Avranches et Cherbourg (voir sur leur site seb)</p>  | <p>02 33 72 70 60</p> <p><a href="https://www.facebook.com/pages/Maison-des-Adolescents-de-la-Manche/285893591501479">https://www.facebook.com/pages/Maison-des-Adolescents-de-la-Manche/285893591501479</a></p> <p>Adresse : Place du Champ de Mars 50000 Saint-Lô</p> <p>Site : <a href="https://maisondesados50.fr/">https://maisondesados50.fr/</a></p> |
| <p><b>Maison des adolescents du Calvados Passado 14</b></p> <p>Tous les jeunes âgé-e-s entre 12 ans et 21 ans</p> <p>Français</p> | <p>Lundi, jeudi, vendredi de 13h à 19h.<br/>Mercredi de 10h à 19h.</p> <p>Accueil pour un entretien d'évaluation pour éventuellement être redirigé.e vers la structure appropriée. Pas de suivi de longue durée.</p> <p>Avec ou sans rendez-vous, il est préférable d'appeler avant de vous y rendre afin d'organiser au mieux votre rencontre dans le respect des règles sanitaires imposées.</p> <p>Antennes à Caen, Vire, Bayeux et Lisieux.</p> <p>Voir site web pour plus d'informations.</p> | <p>02 31 15 25 25</p> <p>Adresse : 9 place de la Mare Caen</p> <p>Site : <a href="https://www.maisondesados14.fr/">https://www.maisondesados14.fr/</a></p>  |
| <p><b>PAEJ Falaise</b></p>  | <p>Sur rendez-vous les mercredis de 12h30 à 17h30.</p>   | <p>02 31 90 37 74</p>   |

|   |   |  |
|---|---|--|
| <p><b>Tous les jeunes âgé-e-s entre 11 à 25 ans</b></p> <p>Français</p> | <p>Prendre rendez-vous par téléphone. Laissez un message avec vos coordonnées pour qu'il vous rappelle.</p> <p>Propose une orientation et une écoute professionnelle. Possibilité de rencontrer par la suite des professionnel-le-s de santé si souhaité-e.</p> | <p><b>Adresse : 14 rue Saint Jean 14700 Caen</b></p> <p><b>Site :</b><br/> <a href="https://www.falaise.fr/a-tout-age/sante-handicap/point-accueil-ecoutes-jeunes/">https://www.falaise.fr/a-tout-age/sante-handicap/point-accueil-ecoutes-jeunes/</a></p> |
|---|---|--|

# Services spécifiques pour certains étudiant·e·s

**Selon votre établissement, lieu de vie, ou si vous êtes étudiant·e·s en santé.**

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p><b>Bureau d'Aide Psychologique Universitaire (BAPU) de Caen</b></p> <p><b>Pour tous·tes les étudiant·e·s de 18 à 28 ans habitant dans le département du Calvados.</b></p> <p>Français</p> | <p>Lundi de 13h à 16h30,<br/> Mardi et jeudi de 9h à 12h30 et de 13h à 16h30<br/> Mercredi de 9h à 12h30</p> <p>Le BAPU propose un accompagnement de moyen à long terme, à travers des consultations avec des professionnel-le-s de santé.</p> <p>La prise de rendez-vous peut se faire directement à l'accueil ou par mail ou au téléphone. Si vous n'arrivez pas à joindre le secrétariat n'hésitez pas à laisser vos coordonnées par message vocal, pour qu'il vous rappelle plus facilement.</p> | <p><b>02 31 26 49 00</b></p> <p><a href="mailto:bapu@mialaret.asso.fr">bapu@mialaret.asso.fr</a></p> <p><b>Adresse : 10 rue Chanoine Xavier de Saint-Pol, 14000 CAEN</b></p> <p><b>Site :</b><br/> <a href="https://www.gncea.fr/BAPU-de-Caen.html">https://www.gncea.fr/BAPU-de-Caen.html</a></p> |
| <p><b>Psychologue du CROUS</b></p> <p>Français</p>   | <p>Propose un rendez-vous téléphonique le week-end toute la journée et du lundi au vendredi de 18h00 à 23h00.</p> <p>Il faudra prendre rendez-vous par mail.</p>   | <p><a href="mailto:ecouteetudiant@crous-normandie.fr">ecouteetudiant@crous-normandie.fr</a></p>  |

|   |   |  |
|---|---|--|
| <p><b>AESICA - Association des Etudiants en Soins Infirmiers de Caen</b></p> <p>Pour tous·tes les étudiant·e·s de Caen</p> <p>Français</p>  | <p>Cellule d'écoute psychologique dans un groupe messenger tenu par sept étudiant·e·s tuteurs.</p> <p>Contactez l'association sur leur page Facebook, pour plus d'informations.</p>   | <p><a href="https://www.facebook.com/aesica/">https://www.facebook.com/aesica/</a></p>   |
| <p><b>FCBN - Fédération Campus Basse-Normandie</b></p> <p>Pour tous·tes les étudiant·e·s de</p> <p>Français, Anglais (Possibilité de se débrouiller avec d'autres langues que le français et l'anglais)</p> | <p>La FCBN est dirigée par des étudiant·e·s qui se tiennent disponibles pour une écoute et un soutien entre étudiant·e·s.</p> <p>Ils vous proposent un lieu d'écoute et d'échanges entre étudiant·e·s, surtout quand vous ne savez pas à qui vous adressez.</p> <p>Contactez la fédération de préférence sur leur page Facebook ou même directement dans leurs locaux pour plus d'informations.</p>           | <p>06 67 82 71 52</p> <p><a href="mailto:vosdroits@campusbn.org">vosdroits@campusbn.org</a></p> <p>Page Facebook : <a href="https://www.facebook.com/LaFCBN/">https://www.facebook.com/LaFCBN/</a></p> <p>Adresse : Université de Caen CS, Esplanade de la Paix 14032 Cedex 05</p> <p>Site : <a href="http://www.campusbn.org/">http://www.campusbn.org/</a></p> |
| <p><b>SUMPPS de l'université de Caen Normandie</b></p> <p>Pour les étudiant·e·s université de Caen</p> <p>Français, anglais</p>   | <p>Du lundi au vendredi de 8h30 à 17h.</p> <p>Les contacter par téléphone pour la prise de rendez-vous pour toutes consultations.</p> <p>N'hésitez pas à aller sur leur site web pour plus d'informations, ou même à les contacter tout simplement par mail ou par téléphone.</p> <p>Offre un soutien et une écoute psychologique à travers la consultation avec un·e psychologue ponctuelle ou continue.</p> | <p>02 31 56 52 30</p> <p><a href="mailto:sumpps@unicaen.fr">sumpps@unicaen.fr</a></p> <p>Site : <a href="http://vie-etudiante.unicaen.fr/sante-handicap/consultations-specialisees/">http://vie-etudiante.unicaen.fr/sante-handicap/consultations-specialisees/</a></p>  |
| <p><b>SOPHROLOGIE - SUMPPS Université de Caen</b></p> <p>Pour les étudiant·e·s de l'université de Caen</p> <p>Français</p>  | <p>Du lundi au mercredi de 9h à 13h et le jeudi de 13h à 18h.</p> <p>Séances de gestion du stress et des émotions mais aussi de renforcer sa concentration.</p> <p>Le SUMPPS de Caen Normandie organise</p>   | <p>02 31 56 52 30</p> <p>Adresse : Université de Caen</p> <p>Site : <a href="http://vie-etudiante.unicaen.fr/sante-handicap/seance-s-de-sophrologie-988384.kjsp?RH=1479290397742">http://vie-etudiante.unicaen.fr/sante-handicap/seance-s-de-sophrologie-988384.kjsp?RH=1479290397742</a></p>  |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  | <p>dans ce sens des ateliers de Sophrologie-Méditation en individuel et/ou en petits groupes.</p>  |   |
| <p><b>Espace santé SciencesPo Le Havre</b></p> <p>Étudiant·e·s de Science Po Le Havre</p> <p>Français, Anglais</p> | <p>Le Pôle Santé de Sciences Po est présent dans chaque campus et est composé de médecins généralistes, infirmières, psychologues et psychiatres.</p> <p>Les consultations ont lieu en français ou en anglais et sont gratuites et confidentielles.</p> <p>Le pôle santé est situé à l'arrière du bâtiment, accès directement par l'extérieur.</p> <p>Certains médecins consultent uniquement sur rendez-vous : dans ce cas, la prise de rendez-vous se fait par courriel.</p> <p>Psychologie (sur RDV) : Isabelle Heizer.</p> | <p><a href="mailto:alexandra.gravier@science.spo.fr">alexandra.gravier@science.spo.fr</a></p> <p><a href="http://www.sciencespo.fr/etudiants/fr/vivre/sante/pole-sante.html">www.sciencespo.fr/etudiants/fr/vivre/sante/pole-sante.html</a></p> |

## CMP

**Les Centres Médico-Psychologiques (CMP), auxquels vous êtes rattaché·e selon votre lieu d'habitation (secteur), sont souvent en mesure d'offrir un soutien. Pour trouver votre CMP de rattachement, consultez l'annuaire [en cliquant ici](#).**

**Les CMP fonctionnent tous plus ou moins de la même manière et sont ouverts pendant ce deuxième confinement. Si vous ne parlez pas français, certains CMP font appel à des interprètes ou des collègues qui parlent plusieurs langues.**

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p><b>CMP Adultes - Pôles Caen Est</b></p> <p>Pour les étudiant·e·s majeur·e·s de Caen</p> <p>Français</p> | <p>Du lundi au vendredi, de 9h00 à 18h00</p> <p>Possibilité d'un entretien avec des professionnels de santé. Le premier contact est assuré par un·e infirmier·e à l'issue, il peut vous être proposé un suivi sur du plus long terme ou une orientation vers des consultations de psychiatre, psychologue ou des entretiens avec un(e) assistant(e) social(e) selon vos besoins.</p> | <p><b>02 31 38 80 65</b></p> <p><b>Adresse : 18 rue des Carmélites, 14000 Caen</b></p> |
|--|--|--|

|  |   |   |
|--|---|---|
|  | <p>Contactez-les pour la prise de rendez-vous ou pour plus d'informations.</p>  |   |
| <p><b>CMP Adultes Pôle Caen Sud</b></p> <p><b>Pour les étudiant·e·s majeur·e·s de Caen</b></p> <p>Français</p>   | <p>Du lundi au vendredi, de 8h30 à 16h30.</p> <p>Le CMP offre la possibilité d'un entretien avec des professionnels de santé. Le premier contact est assuré par un infirmier. A l'issue, il peut vous être proposé un suivi sur du plus long terme ou une orientation vers des consultations de psychiatre, psychologue ou des entretiens avec un(e) assistant(e) social(e) selon vos besoins.</p> <p>Contactez-les pour la prise de rendez-vous ou pour plus d'informations.</p> | <p><b>02 31 35 82 50</b></p> <p><b>Adresse : 72 Bd Yves Guillou, 14000 Caen</b></p>                                 |
| <p><b>CMP Aunay sur Odon - Les Monts d'Aunay</b></p> <p><b>Pour les étudiant·e·s majeur·e·s d'Aunay sur Odon et les communes environnantes</b></p> <p>Français</p> | <p>Du lundi au vendredi, de 9h00 à 17h00.</p> <p>Premier entretien avec un·e infirmier·ère dans la semaine. A l'issue, il peut vous être proposé un suivi sur du plus long terme ou une orientation vers des consultations de psychiatre, psychologue ou des entretiens avec un(e) assistant(e) social(e) selon vos besoins.</p> <p>Prise de rendez-vous par téléphone, n'hésitez pas à les contacter pour toutes autres informations.</p>  | <p><b>02 31 77 35 72</b></p> <p><b>Adresse : 16, rue de l'Hôpital, 14260 AUNAY SUR ODON - Les MONTS D'AUNAY</b></p> |
| <p><b>CMP Isigny-sur-Mer</b></p> <p><b>Pour les étudiant·e·s de Isigny et les communes environnantes</b></p> <p>Français</p>                                       | <p>Du lundi au vendredi, de 9h30 à 16h00. Prise de rendez-vous par téléphone.</p> <p>Premier entretien avec un·e infirmier·ère dans la semaine. A l'issue, il peut vous être proposé un suivi sur du plus long terme ou une orientation vers des consultations de psychiatre, psychologue ou des entretiens avec un(e) assistant(e) social(e) selon vos besoins.</p>  | <p><b>02 31 22 59 04</b></p> <p><b>Adresse : 8 Rue de Cherbourg, 14230 Isigny-sur-Mer</b></p>                       |



|  |   |  |
|--|---|--|
| <p><b>CMP Pôle Lisieux</b></p> <p><b>Pour les étudiant-e-s de Lisieux et les communes environnantes</b></p> <p>Français</p>                                      | <p>Du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30<br/>Prise de rendez-vous par téléphone.</p> <p>Premier entretien avec un-e infirmier-ère puis avec un-e psychiatre si besoin. A l'issue, il peut vous être proposé un suivi sur du plus long terme ou une orientation vers des consultations de psychiatre, psychologue ou des entretiens avec un(e) assistant(e) social(e) selon vos besoins.</p>  | <p><b>02 31 61 19 59</b></p> <p><b>Adresse: 4 Rue Fournet, 14100 Lisieux</b></p>           |
| <p><b>CMP Bayeux</b></p> <p><b>Pour les étudiant-e-s à partir de 16 ans habitant dans le secteur de Bayeux et les communes environnantes</b></p> <p>Français</p> | <p>Du lundi au vendredi de 9h00 à 18h00<br/>Prise de rendez-vous par téléphone.</p> <p>Premier entretien avec un-e infirmier-ère puis avec un-e psychiatre si besoin. A l'issue, il peut vous être proposé un suivi sur du plus long terme ou une orientation vers des consultations de psychiatre, psychologue ou des entretiens avec un(e) assistant(e) social(e) selon vos besoins.</p> <p>Le CPM de Bayeux assure également des thérapies familiales et cognitivo-comportementales.</p> | <p><b>02 31 51 51 48</b></p> <p><b>Adresse : 13 Rte de Vaux-sur-Aure, 14400 Bayeux</b></p> |