

# Guide pour naviguer sur [soutien-etudiant.info](https://soutien-etudiant.info)

Màj Juin 2022

On dit qu'il y a un « mille-feuille d'acteurs » en santé mentale. Ça veut dire qu'il y a plein de possibilités si tu as besoin de soins ou de soutien ! Sauf que quand tu cherches des informations ou de l'aide, pour toi ou des proches, il est souvent difficile de digérer cette montagne de propositions. Ce guide est là pour t'aider ! Il va te permettre de comprendre dans les grandes lignes ce qui t'est proposé comme soutien psychologique sur le site [soutien-etudiant.info](https://soutien-etudiant.info). Pour chaque acteur, ce guide répondra à quelques questions comme :

- « **Quoi ?** » pour savoir quel type de soutien psychologique est proposé ;
- « **Pour qui ?** » pour savoir quel est le public concerné (s'il y a une limite d'âge, ou encore un secteur géographique) ;
- « **Par qui ?** » pour savoir qui te propose ce soutien (psychologue, psychiatre, assistant-e social-e, etc) ;
- « **Où ?** » pour trouver les lieux ou les sites internet des différents acteurs ;
- « **Comment faire ?** » pour savoir s'il faut prendre rendez-vous, et s'il faut apporter des documents.

Il apportera également des informations supplémentaires lorsqu'elles sont nécessaires !

Psychologues, psychiatres, TCC, ... : il y a des mots qui ne tombent pas toujours sous le sens. C'est pour ça qu'il y a également un [lexique](#) à la fin !

---

I.	<a href="#">Les structures qui proposent du soutien psychologique</a>	2
	A. Les structures ouvertes à tou-te-s les étudiant-e-s	2
	B. Les structures ouvertes à certain-e-s étudiant-e-s, selon le lieu d'étude	3
	C. Les structures ouvertes à tou-te-s les jeunes (jusqu'à 20, 21 ou 25 ans)	4
	D. Les structures ouvertes à tou-te-s (sans limite d'âge)	5
II.	<a href="#">Les psychologues dont les séances sont prises en charge</a>	7
III.	<a href="#">Les associations qui proposent du soutien psychologique</a>	8
IV.	<a href="#">Les lignes d'écoute</a>	10
V.	<a href="#">Les ressources d'informations ou de conseils</a>	11
VI.	<a href="#">Le lexique</a>	12

---

Ce guide ne recense pas une à une toutes les ressources que répertorie [soutien-etudiant.info](https://soutien-etudiant.info), il permet simplement une meilleure compréhension des acteurs qui reviennent régulièrement. Tu peux t'en servir en parallèle d'une fiche de [soutien-etudiant.info](https://soutien-etudiant.info) pour une académie donnée pour mieux comprendre les termes utilisés.

# I. Les structures qui proposent du soutien psychologique

CMP, BAPU, SSU, MDA... que comprendre derrière ces acronymes ?

## A) Les structures ouvertes à tou·te·s les étudiant·e·s

<b>Les BAPU : Bureaux d'Aide Psychologique Universitaires</b>	
<b>Quoi ?</b>	Des centres de <b>consultations psychologiques, notamment psychanalytiques</b> ( <u>voir le lexique</u> ), qui peuvent également proposer de l'aide dans certaines démarches administratives.
<b>Pour qui ?</b>	Tou·te·s les étudiant·e·s qui veulent une aide psychologique, peu importe l'établissement auquel ils-elles sont affilié·e·s.
<b>Par qui ?</b>	Des psychiatres, des psychologues et des assistant·e·s sociaux·ales ( <u>voir le lexique</u> ).
<b>Où ?</b>	Trouve le BAPU proche de chez toi sur <a href="http://soutien-etudiant.info">soutien-etudiant.info</a> : ils sont répertoriés selon les académies.  Sinon, tu peux utiliser ce site : <a href="http://etudiant.gouv.fr/fr/besoin-d-une-aide-psychologique-1297">etudiant.gouv.fr/fr/besoin-d-une-aide-psychologique-1297</a> .
<b>Gratuit :</b>	Les consultations sont 100% prises en charge par la Sécurité Sociale et les mutuelles, il n'y a rien à avancer.
<b>Comment faire ?</b>	Il faut t'inscrire sur une liste d'attente, souvent en téléphonant au secrétariat. Pour le premier rendez-vous, il faudra apporter ta carte vitale et ta carte étudiante.
<b>Nombre de séances possibles :</b>	Il n'y a pas de nombre de séances limite, le suivi peut continuer tant que tu en ressens le besoin.

## La FSEF : Fondation Santé des Étudiants de France, avec ses cliniques et ses Relais Étudiants Lycéens

<b>Quoi ?</b>	<p>La FSEF est un organisme qui propose de l'aide médicale, mais aussi psychologique.</p> <p>La FSEF gère des <b>cliniques</b> qui proposent des soins psychiatriques variés, jusqu'à 20, 21 ou 25 ans, sur différents territoires, dans l'optique du « soins études », c'est-à-dire que le but est que les élèves continuent leurs études pendant leur hospitalisation.</p> <p>Elle gère également des <b>Relais Étudiants Lycéens</b> : des dispositifs d'accueil qui proposent des services de <b>consultations psychologiques et pédagogiques</b>.</p>
<b>Pour qui ?</b>	Les Relais Étudiants Lycéens sont accessibles à tou-te-s les élèves et étudiant-e-s de 11 à 25 ans présentant une détresse psychologique.
<b>Par qui ?</b>	Dans les relais, il peut y avoir des acteurs en tout genre : médecins, psychologues, infirmier-e-s, enseignant-e-s... ( <a href="#">voir le lexique</a> ).
<b>Où ?</b>	Les relais sont principalement implantés en Île-de-France, mais il en existe également un à Villeneuve-d'Ascq. La liste des relais : <a href="http://www.fsef.net/etablissements/relais-etudiants-lyceens/presentation">http://www.fsef.net/etablissements/relais-etudiants-lyceens/presentation</a>
<b>Gratuit :</b>	Les consultations en Relais Etudiants Lycéens sont gratuites.
<b>Comment faire ?</b>	Dans certains relais, il faut prendre rendez-vous (par téléphone par exemple), mais ce n'est pas le cas de tous. N'hésite pas à te renseigner sur le site, ou en regardant ce qui est écrit dans la fiche pour ton académie sur <a href="http://soutien-etudiant.info">soutien-etudiant.info</a> .
<b>Nombre de séances possibles :</b>	La prise en charge est limitée dans le temps. Le but est de réorienter les élèves et étudiant-e-s vers des parcours de soin si nécessaire.
<b>À noter :</b>	Certains relais ont des noms différents, comme les Relais Collégiens Lycéens du 93 et du 77, le CESA dans le 77, ou PassAge dans le 95.

## B) Les structures ouvertes à certain·e·s étudiant·e·s, selon le lieu d'étude

<b>Les SSU : Services de santé universitaires et les SUMPPS / SIUMPPS : services universitaires / interuniversitaires de médecine préventive et de promotion de la santé</b>	
<b>Quoi ?</b>	Des centres de santé liés à des universités ou groupes d'universités, qui proposent des <b>services médicaux, mais aussi psychologiques, notamment avec des consultations psychologiques</b> . Parfois, ils proposent également des activités de groupe. Certains proposent des consultations en visio.
<b>Pour qui ?</b>	Les étudiant·e·s des universités reliées au centre (si tu es étudiant·e à l'université, tu as forcément un SSU ou un SUMPPS / SIUMPPS, mais cela peut être soit celui de ton université, soit celui d'un groupement d'universités) ou les étudiant·e·s des établissements conventionnés (parfois, des établissements qui ne sont pas des universités ont une convention avec un SSU ou un SUMPPS / SIUMPPS pour que leurs étudiant·e·s y aient accès).
<b>Par qui ?</b>	Des médecins, psychiatres, psychologues, ou infirmier·e·s. ( <u>voir le lexique</u> ).
<b>Où ?</b>	Le centre peut être situé dans l'établissement de l'université, ou bien à l'extérieur. Retrouve ton SSU ou SUMPPS / SIUMPPS selon ton académie sur <a href="http://soutien-etudiant.info">soutien-etudiant.info</a> .
<b>Gratuit :</b>	Les consultations sont gratuites. En général, il faut sa carte étudiante, sa carte vitale et parfois sa carte de mutuelle.
<b>Comment faire ?</b>	Selon les universités, il est possible de prendre rendez-vous en ligne, par téléphone ou par mail. N'hésite pas à te rendre dans ton SSU ou à les appeler pour te renseigner.
<b>Nombre de séances possibles :</b>	Le nombre de séances auxquelles tu peux avoir accès dépend de ton SSU ou SUMPPS / SIUMPPS.
<b>À noter :</b>	Parfois, ton établissement propose d'autres lieux de soutien comme des cellules d'écoute ou des ressources d'évaluation et d'orientation dans le pôle santé. Certains sont répertoriés sur le site <a href="http://soutien-etudiant.info">soutien-etudiant.info</a> également.

## C) Les structures ouvertes à tou-te-s les jeunes (jusqu'à 21 ou 25 ans)

<b>Les MDA (Maisons Des Adolescents), PAEJ (Points d'Accueil et d'Écoute Jeunes) et ESJ (Espaces de Santé Jeunes)</b>	
<b>Quoi ?</b>	Des dispositifs qui proposent un <b>espace d'accueil universel et inconditionnel, individuel ou collectif, d'informations et d'accompagnement</b> , en ce qui concerne la santé, les relations, la scolarité, la sexualité... Une fois l'accueil effectué, ces structures pourront t'accompagner ou t'orienter selon tes besoins, vers des structures médicales, psychologiques, sociales ou même légales.
<b>Pour qui ?</b>	Tou-te-s les jeunes de 11 ans jusqu'à 21 ou 25 ans selon les structures.
<b>Par qui ?</b>	Des psychologues mais aussi des médecins, des infirmier-e-s, des éducateur-ric-e-s, des assistant-e-s sociaux-ales, ... ( <u>voir le lexique</u> )
<b>Où ?</b>	Trouve la structure la plus proche de chez toi sur ce site : <a href="https://www.cartosantejeunes.org/?CartoSante">https://www.cartosantejeunes.org/?CartoSante</a>
<b>Gratuit :</b>	Les lieux d'accueil sont gratuits.
<b>Comment faire ?</b>	Selon les structures et les horaires, il y a possibilité de venir avec ou sans rendez-vous.
<b>À noter :</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● L'accueil peut y être anonyme.</li><li>● Les structures peuvent aussi recevoir l'entourage des jeunes accueilli-e-s si besoin.</li></ul>

## D) Les structures ouvertes à tou·te·s (étudiant·e·s mais aussi jeunes, enfants, adultes, ...)

<b>Les CMP : Centres médico-psychologiques</b>	
<b>Quoi ?</b>	Des structures de proximité publiques, qui proposent des soins médico-psychologiques, avec notamment des <b>consultations et des suivis psychologiques et psychiatriques</b> ( <u>voir le lexique</u> ).
<b>Pour qui ?</b>	N'importe quelle personne résidant dans le secteur du CMP (il n'y a pas de restriction d'âge ou de statut). Il existe des CMP pour enfants et adolescents (infanto-juvéniles) et des CMP pour adultes.
<b>Par qui ?</b>	Une équipe variée : des psychologues, des médecins, des psychiatres, des infirmier·e·s, des assistant·e·s sociaux·ales, éducateurs·rices... ( <u>voir le lexique</u> ).
<b>Où ?</b>	Ton CMP dépend de ton secteur psychiatrique, selon ton domicile. Tu peux rechercher les CMP proches de chez toi selon ton académie sur <a href="http://soutien-etudiant.info">soutien-etudiant.info</a> ou sur ce site : <a href="https://www.etablissementsdesante.fr">https://www.etablissementsdesante.fr</a> . Certaines régions proposent des cartes de sectorisation.
<b>Gratuit :</b>	Les consultations en CMP sont gratuites, elles sont financées par la sécurité sociale.
<b>Comment faire ?</b>	Il faut prendre un premier rendez-vous pour qu'un·e professionnel·le évalue la situation. Pour cela, il faut en général téléphoner à ton CMP. Si tu n'es pas sûr·e que c'est ton CMP de secteur, tu peux tout de même appeler, ils·elles te redirigeront si besoin.
<b>À noter :</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Les CMP peuvent prendre des patients en urgence, puisqu'ils font le lien avec les hôpitaux.</li> <li>● Les CMP sont différents des CMPP : centres médico-psycho-pédagogiques. Ces derniers accueillent uniquement les enfants et adolescents jusqu'à 20 ans. Contrairement aux CMP, ils ne sont pas sectorisés. Ce sont des lieux d'écoute, de prévention, et de soins gratuits, souvent gérés par des associations ou des collectivités territoriales. Tu peux trouver la liste des CMPP sur ce site : <a href="https://www.fdcmpp.fr/la-carte-des-cmpp.html">https://www.fdcmpp.fr/la-carte-des-cmpp.html</a>.</li> <li>● Les CATTP (centres d'accueil thérapeutiques à temps partiel), souvent rattachés aux CMP, proposent des activités thérapeutiques de groupe, le plus souvent sur des demi-journées, pour favoriser l'autonomie et la resocialisation.</li> </ul>

## Les urgences ou les urgences psychiatriques

<b>Quand ?</b>	<p>Si tu observes des comportements alarmants, chez toi ou chez un-e proche, tu peux te rendre au service d'accueil des urgences (SAU) de l'hôpital le plus proche.</p> <p><u>Qu'est-ce qu'une urgence psychiatrique ?</u> La réponse est bien définie dans la loi française, précisée dans la circulaire du 30 juillet 1992. Il s'agit d'une :</p> <p>« <b>demande dont la réponse ne peut être différée</b> [...] Il y a urgence <b>à partir du moment où quelqu'un se pose la question</b>, qu'il s'agisse du patient, de l'entourage ou du médecin : elle nécessite une réponse rapide et adéquate de l'équipe soignante afin d'atténuer le caractère aigu de la souffrance psychique. »</p>
<b>Urgences ou urgences psychiatriques ?</b>	Parfois, les hôpitaux ont des urgences psychiatriques propres, mais les SAU classiques prennent aussi en charge ce type d'urgence.
<b>Quoi d'autre ?</b>	Il peut aussi y avoir à proximité de ton lieu de résidence des cellules d'accueil et de crise (CAC) ou des centres d'accueil permanent (CAP), qui sont aptes à gérer ces situations de crise.
<b>Comment ?</b>	L'admission aux urgences peut se faire sans aucun document, mais il est préférable que tu y apportes au moins ta pièce d'identité et ta carte vitale.
<b>Où ?</b>	<p>Tu peux chercher les services d'urgence près de chez toi sur le moteur de recherche du SAMU :</p> <p><a href="https://www.samu-urgences-de-france.fr/fr/sudf/annuaires/autres/">https://www.samu-urgences-de-france.fr/fr/sudf/annuaires/autres/</a>.</p> <p>Tu retrouveras également certaines urgences psychiatriques sur <a href="https://www.soutien-etudiant.info">soutien-etudiant.info</a>.</p> <p><b>En cas de doute, pour toute situation d'urgence, il faut appeler le 15 (ou le 112) pour être mis-e en relation avec le SAMU. Le SAMU pourra soit déclencher les secours, soit t'indiquer vers qui te tourner.</b></p>

# II. Les psychologues dont les séances sont prises en charge

Comment avoir accès à des séances avec des psychologues alors qu'on a un budget étudiant ?

<b>Santé psy étudiant</b>	
<b>Quoi ?</b>	Des <b>consultations psychologiques gratuites</b> en visio ou en présentiel.
<b>Pour qui ?</b>	Tou-te-s les étudiant-e-s, sans considération de nationalité : il suffit d'être inscrit-e dans un établissement d'enseignement supérieur français.
<b>Par qui ?</b>	Des psychologues volontaires.
<b>Où ?</b>	Il y a des psychologues partenaires sur l'ensemble du territoire. Tu peux consulter leur adresse sur l'annuaire : <a href="https://santepsy.etudiant.gouv.fr/trouver-un-psychologue">https://santepsy.etudiant.gouv.fr/trouver-un-psychologue</a> .
<b>Gratuit :</b>	Les consultations sont gratuites, il n'y a rien à avancer.
<b>Comment faire ?</b>	Il faut aller voir ton médecin généraliste, avec ta carte étudiante ou tout document équivalent, pour qu'il te fournisse une ordonnance et t'oriente vers un-e psychologue partenaire à travers une lettre d'orientation. Puis il faut prendre rendez-vous avec un des psychologues partenaires.
<b>Nombre de séances possibles :</b>	Tu as droit à 8 séances gratuites avec ce dispositif.
<b>Langue :</b>	Certain-e-s psychologues parlent d'autres langues que le français, comme l'anglais, italien, russe, espagnol, ...
<b>Attention :</b>	<b>Le service n'est disponible que jusqu'au 31 août 2022.</b> Il est remplacé par le dispositif pérenne et grand public MonPsy : <a href="https://monpsy.sante.gouv.fr/patients">https://monpsy.sante.gouv.fr/patients</a> .  Cependant, ce nouveau dispositif n'est pas sans avance de frais (du moins pas systématiquement : tu trouveras plus d'informations sur le site).
<b>Site internet :</b>	<a href="https://santepsy.etudiant.gouv.fr">https://santepsy.etudiant.gouv.fr</a>

# III. Les associations qui proposent du soutien psychologique

Parmi les possibilités de soutien répertoriées sur [soutien-etudiant.info](https://soutien-etudiant.info), tu trouveras également des associations à but non lucratif qui proposent, à toi et aux autres étudiant-e-s qui en ont besoin, du soutien psychologique et de l'écoute.

Tu trouveras beaucoup d'associations différentes dans les fiches du site, mais les associations principales sont présentées ici.

<b>Apsytude</b>	
<b>Quoi ?</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Happs Line : Des <b>consultations psychologiques individuelles en visio</b></li><li>• Happs Hours : Des <b>consultations psychologiques individuelles en présentiel</b></li></ul>
<b>Pour qui ?</b>	Les consultations sont accessibles aux les étudiant-e-s éligibles, selon la résidence et le lieu d'étude. Vérifie ton éligibilité sur : <a href="https://www.apsytude.com/fr/ou-sommes-nous/happs-line/">https://www.apsytude.com/fr/ou-sommes-nous/happs-line/</a> et <a href="https://www.apsytude.com/fr/ou-sommes-nous/happs-hours/">https://www.apsytude.com/fr/ou-sommes-nous/happs-hours/</a> .
<b>Par qui ?</b>	Des psychologues de l'association ( <a href="#">voir le lexique</a> ).
<b>Où ?</b>	Les Happs Line se déroulent en distanciel. Quant aux Happs Hours, elles se déroulent dans 86 lieux d'accueil : regarde s'il y en a une à laquelle tu es éligible sur : <a href="https://www.apsytude.com/fr/ou-sommes-nous/happs-hours/">https://www.apsytude.com/fr/ou-sommes-nous/happs-hours/</a>
<b>Gratuit :</b>	Les consultations sont gratuites pour les étudiant-e-s éligibles.
<b>Comment faire ?</b>	Tu peux prendre rendez-vous sur le site d'Apsytude : <a href="https://www.apsytude.com/fr/prendre-rendez-vous/">https://www.apsytude.com/fr/prendre-rendez-vous/</a> . Le formulaire fonctionne pour les Happs Line et Happs Hours.
<b>Nombre de séances possibles :</b>	Le suivi n'est pas limité dans le temps, il s'adapte selon tes besoins, tout comme la fréquence des consultations.
<b>Langue :</b>	Certain-e-s psychologues parlent d'autres langues que le français : anglais, espagnol, italien...
<b>À noter :</b>	Sur le site, tu trouveras également des informations sur le thème de la santé mentale, des articles, des tests, des astuces et des conseils pour t'occuper de ta santé mentale.

## La Fédération des Porte Ouverte

<b>Quoi ?</b>	Des lieux d'écoute bienveillante, en présentiel. Les Porte Ouverte sont centrées sur la libre expression de ceux qui en ressentent l'envie, qui peuvent venir faire part de leur solitude, leur chagrin ou leur colère. Les accueillants peuvent également orienter les personnes en difficulté s'il y a un réel besoin.
<b>Pour qui ?</b>	Tou-te-s les personnes qui en ressentent le besoin, sans distinction d'âge, de sexe ou de religion.
<b>Par qui ?</b>	Des accueillant-e-s formés à l'écoute et suivi-e-s par des professionnel-le-s. Il ne s'agit pas de psychologues : c'est une association de soutien par les pairs.
<b>Où ?</b>	La fédération regroupe six associations implantées dans différents territoires en France : Bordeaux, Lyon, Metz, Paris, Rouen, Toulouse. Retrouve-les sur leur site : <a href="https://www.la-porte-ouverte.fr">https://www.la-porte-ouverte.fr</a>
<b>Gratuit :</b>	L'écoute est totalement gratuite.
<b>Comment faire ?</b>	Il faut juste venir ! Pas besoin de prendre rendez-vous.
<b>Nombre de séances possibles :</b>	Tu peux venir autant de fois que tu en ressens le besoin.
<b>À noter :</b>	C'est anonyme, non directif et sans jugement.

# IV. Les lignes d'écoute

3114 (numéro national de prévention du suicide), SOS amitié, France Dépression, Nightline...  
On entend souvent parler de numéros à appeler en cas de soucis, mais comment ça marche ?  
**Nous t'avons mis ici les quelques points importants, même si en réalité, le fonctionnement varie selon les lignes d'écoute.**

<b>Quoi ?</b>	Des <b>lignes téléphoniques</b> , qui proposent parfois également un tchat, pour <b>parler avec un-e écoutant-e</b> . Les sujets traités peuvent être très larges ou plus spécifiques : par exemple, sur Fil Santé Jeunes, c'est tout ce qui te tracasse en tant que jeune, alors que pour Tabac info service, c'est centré sur l'arrêt de la consommation de tabac.
<b>Pour qui ?</b>	Les personnes qui ont besoin de parler, en lien avec la thématique de la ligne d'écoute. Parfois, il y a une catégorie d'appelant-e-s plus définie : par exemple, chez Nightline, la ligne est dédiée aux étudiant-e-s, alors que chez Aide et Dispositif d'Orientation des Pharmaciens (ADOP), la ligne est proposée aux pharmacien-ne-s. N'hésite pas à naviguer sur le site <a href="https://soutien-etudiant.info">soutien-etudiant.info</a> et à travers les descriptions des numéros pour trouver ce qui te convient.
<b>Par qui ?</b>	Des professionnel-le-s (psychologues, médecins, ou même juristes et avocats pour des conseils juridiques) ou des bénévoles formé-e-s pour t'écouter.
<b>Quand ?</b>	Certaines lignes sont ouvertes 24h/24, d'autres uniquement en journée, et certaines uniquement en soirée. Les horaires sont précisés pour chacune des lignes sur <a href="https://soutien-etudiant.info">soutien-etudiant.info</a> .
<b>Gratuit :</b>	Les numéros d'écoute recensés sur le site ne sont pas surtaxés. Attention : Il y a une différence entre appel gratuit et numéro vert. Les lignes d'appel (qui ne sont pas des numéros verts) ne sont <b>pas surtaxées</b> , mais il faut payer ton forfait de téléphonie pour appeler (par exemple, si chaque appel dans ton forfait est payant, ou que tu as dépassé la limite d'appel définie dans ton forfait). Par contre, un numéro vert comme le 3114 est gratuit peu importe ton forfait téléphonique.
<b>Comment faire ?</b>	Il faut juste appeler ! Pour les tchats, quand il y en a, ils sont souvent accessibles via le site de la ligne d'écoute.
<b>Langues :</b>	Certaines lignes d'écoute sont dans d'autres langues que le français, notamment en anglais.
<b>À noter :</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• La plupart des lignes d'écoute répertoriées sur le site sont anonymes. Une exception : ce n'est pas le cas du 3114, le numéro national de prévention du suicide.</li><li>• Certaines ont vocation à donner des conseils, d'autres, au contraire, sont non directives, elles sont seulement là pour t'écouter.</li><li>• Certaines ont un temps d'appel limité (exemple : 90 minutes d'appel maximum).</li></ul>

# V. Les ressources d'informations ou de conseils

Tu n'es pas sûr-e d'avoir besoin de soin ? Tu recherches des conseils sur comment t'occuper de ta santé mentale ? Tu veux en savoir plus sur les différents troubles de la santé mentale ? Certaines ressources te sont proposées sur soutien-etudiant.info pour répondre à toutes tes questions.

<b>Quoi ?</b>	<b>Des ressources en ligne :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• des vidéos pour mieux comprendre tes émotions ;</li><li>• des guides pour t'occuper de ta santé mentale ;</li><li>• des conseils pour gérer l'anxiété, l'ennui, le stress... ;</li><li>• des outils de méditation, relaxation, respiration... ;</li><li>• des conseils pour aider un membre de ton entourage ;</li><li>• des conseils pour savoir à qui parler quand tu vas mal ;</li><li>• des guides pour comprendre les signes d'alerte ;</li><li>• et bien d'autres réponses aux questions que tu te poses !</li></ul>
<b>Pour qui ?</b>	Tout le monde ! C'est primordial de s'informer sur un tel enjeu.
<b>Par qui ?</b>	Des associations, des organismes, constitués essentiellement ou comprenant des professionnel-le-s en santé mentale ; ils sont soutenus souvent par le ministère des Solidarités et de la Santé.
<b>Où ?</b>	Certains de ces sites, comme <a href="#">3114</a> , <a href="#">StopBlues</a> , <a href="#">Psycom</a> ou <a href="#">le Centre Pierre Janet de l'Université de Lorraine</a> sont recensés sur le site <a href="#">soutien-etudiant.info</a> . Tu peux également regarder le site <a href="#">Je Peux En Parler</a> , développé par Nightline dans le cadre d'une campagne de déstigmatisation en 2021.

# VI. Le lexique

C'est bien beau de parler de psychologues, de psychiatres, de psychanalystes... Mais ça veut dire quoi ?

<b>Santé mentale</b>	<p>“La notion de santé mentale recouvre un champ très large qui renvoie à un état d'équilibre individuel et collectif et qui permet aux personnes de se maintenir en bonne santé malgré les épreuves et les difficultés.” (ARS). La santé mentale et les problèmes de santé mentale nous concernent tou-te-s.</p>
<b>Troubles psychiques</b>	<p>La notion de troubles psychiques recouvre de nombreuses situations : troubles dépressifs, anxiété, phobies, troubles du comportement alimentaire, troubles addictifs, troubles bipolaires... 1 personne sur 3 vivra un de ces troubles au cours de sa vie.</p> <p>Cependant, tu n'es pas du tout obligé-e d'avoir un trouble psychique pour consulter un-e psychologue ou un-e psychiatre ! Même si les troubles psychiques ne nous concernent pas tou-te-s, la santé mentale, si.</p> <p>Pour mieux comprendre les troubles psychiques (par exemple, reconnaître un trouble dépressif), n'hésite pas à visiter <a href="#">Psycom</a>.</p>
<b>Psychologue</b>	<p>Un-e psychologue est spécialiste des émotions et comportements humains. Il-elle soutient les personnes qui ont des problèmes de santé mentale quelconque, à travers des psychothérapies, dont la forme dépend de sa formation. Il-elle a suivi cinq ans d'études puis a obtenu un diplôme universitaire de troisième cycle en psychologie.</p>
<b>Psychiatre</b>	<p>Un-e psychiatre est médecin, c'est-à-dire que contrairement au psychologue, il-elle peut diagnostiquer la personne concernée, prescrire des médicaments, des soins ou des traitements : par exemple, il-elle peut décider d'une hospitalisation. Contrairement au psychologue, il-elle a fait des études de médecine, d'une durée de dix ou onze ans.</p>
<b>Psychanalyste</b>	<p>Le titre de psychanalyste n'est pas reconnu légalement. Il est lié à un courant de la psychologie, la psychanalyse, qui se base notamment sur les écrits de Freud. Les psychanalystes doivent en général avoir eux-mêmes suivi une psychanalyse et avoir suivi une formation dans une école ou un institut privé. De manière générale, ils proposent des thérapies de longue durée, pouvant durer plusieurs mois ou plusieurs années. On peut être à la fois psychologue et psychanalyste.</p>
<b>Psychothérapeute</b>	<p>C'est un terme plus large qui désigne les personnes spécialisées en psychothérapie. Un-e psychothérapeute peut être psychiatre, médecin, psychologue ou encore psychanalyste. Ils-elles ont suivi une formation de 400 heures et un stage. Par ailleurs, ils-elles doivent avoir un doctorat en médecine ou un master en psychologie ou psychanalyse.</p>

<b>Thérapeute</b>	Ce terme fait référence à l'ensemble des soignant.e.s. Attention : psychothérapeute ≠ thérapeute : psychothérapeute est un titre réglementé, alors que thérapeute est un terme qui ne renvoie pas à un diplôme ou une compétence particulière.
<b>Assistant.e de service social</b>	<p>Un.e assistant.e de service social aide les personnes en difficulté sociale en les renseignant, en les aidant dans leurs démarches, et parfois en les orientant vers des professionnel.le.s en santé mentale et en assurant la liaison avec ceux.celles-ci.</p> <p>Il-elle a un diplôme d'État, c'est-à-dire qu'il a suivi une formation théorique et pratique de 3 ans.</p>
<b>TCC</b>	Les thérapies comportementales et cognitives, dites TCC, sont des prises en charge de la souffrance psychique reconnues scientifiquement. Elles sont centrées et agissent sur les symptômes observables (le comportement) et sur les processus mentaux (cognitifs) à l'origine des émotions et de leurs désordres. Cette forme de thérapie est plutôt à court terme, contrairement à la psychanalyse.