

**QUE**

**Prévention  
Ressources  
Conseils**



**FAIRE**



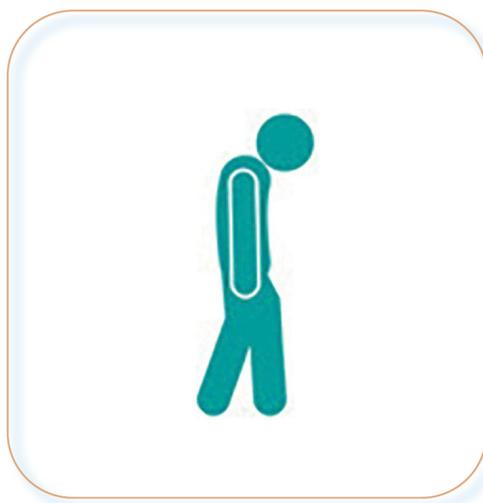
**quand ça ne va pas ?**



Face à la situation sanitaire, ou toute autre situation anxiogène, il est courant de ressentir :



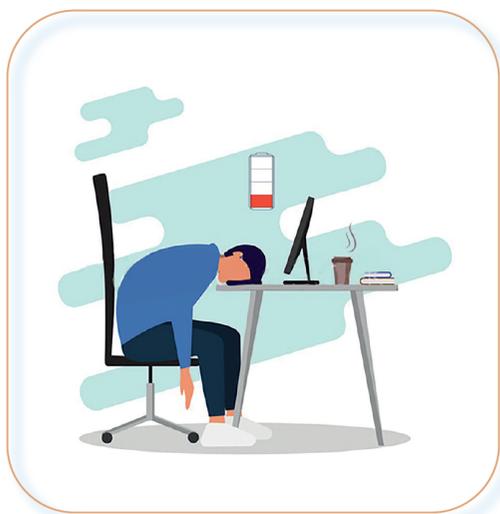
CRISE D'ANGOISSE



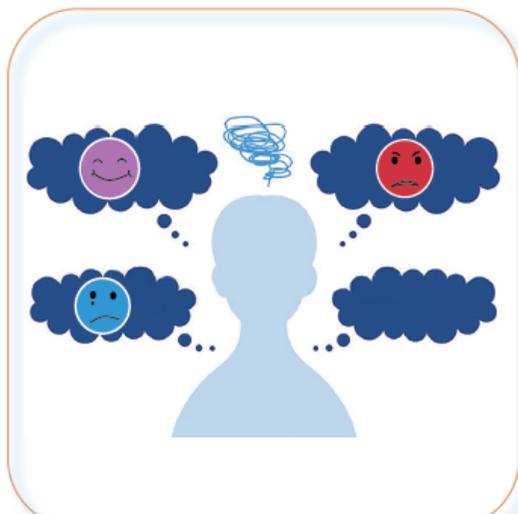
PERTE D'ENVIE,  
DE MOTIVATION



PENSÉES NÉGATIVES,  
OBSÉDANTES



ÉPUISEMENT,  
GRANDE FATIGUE



EMOTIONS NÉGATIVES



SOMMEIL DIFFICILE

# Petits conseils pour se sentir mieux:

Varie tes activités et garde ton esprit actif!

Informe-toi oui, mais efficacement!

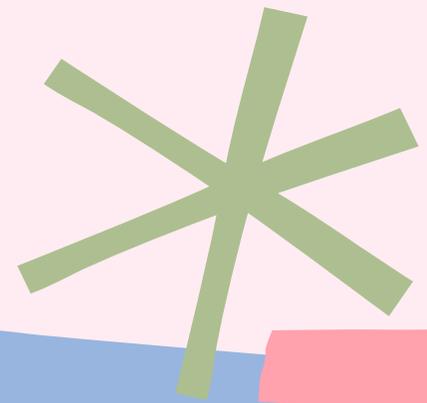
Santé Publique France, sites de l'ARS et du Gouvernement, Tous Anti-Covid

Essaie de mettre à l'écrit ce que tu ressens

Profite de pouvoir sortir t'aérer un peu tous les jours

Garde un lien social avec tes proches

N'hésite pas à demander de l'aide si tu en ressens le besoin



# Et si malgré tout ton mal-être persiste:

IL EST LÉGITIME  
DE DEMANDER  
UNE AIDE



AUPRÈS DE PROFESSIONNELS DE SANTÉ

L'ANXIÉTÉ PERSISTANTE PEUT-ÊTRE À L'ORIGINE  
D'UNE GRANDE DÉTRESSE ÉMOTIONNELLE ET PHYSIQUE,  
LA PRENDRE EN CHARGE SEULE  
PEUT S'AVÉRER DIFFICILE,

POUR CELA, RAPPROCHEZ-VOUS DE VOTRE MÉDECIN TRAITANT  
OU DU CENTRE HOSPITALIER LE PLUS PROCHE DE CHEZ VOUS.

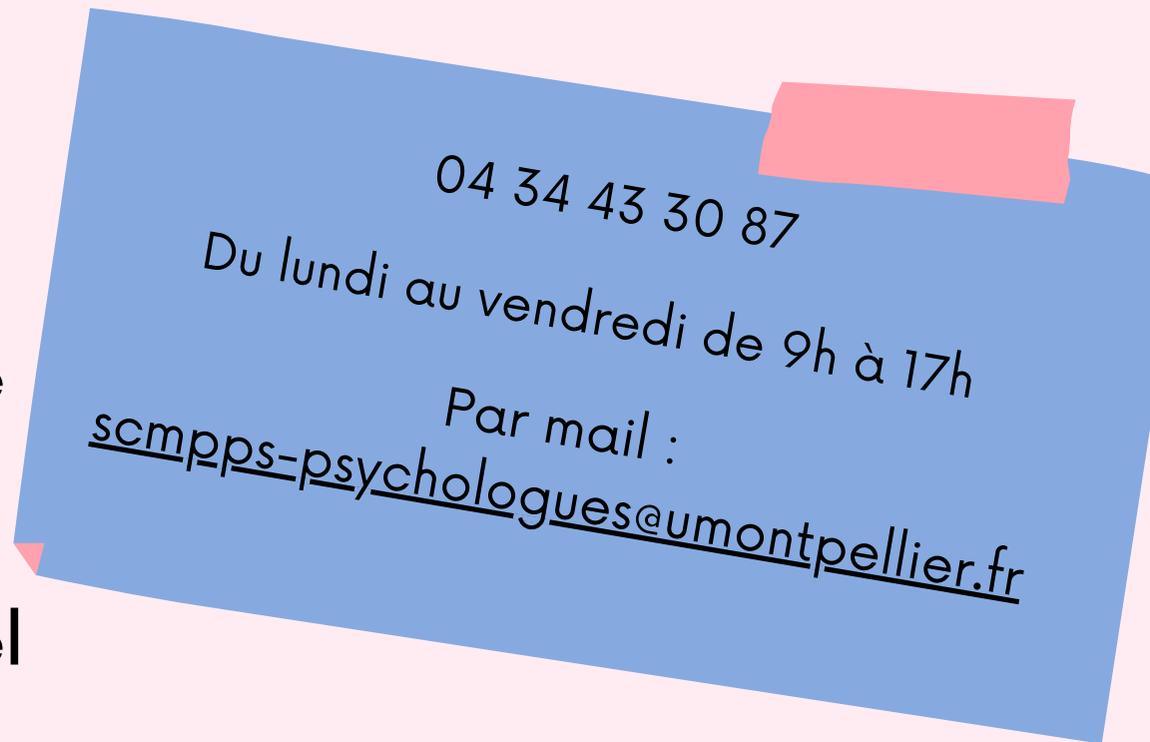
Source : Urgences Centre Hospitalier Universitaire Montpellier

# Voici une liste des personnes et services que tu peux contacter :



## Service de Médecine Préventive (SCMPPS)

Consultations pour les étudiant·e·s de l'UM avec un·e psychologue clinicien·ne en présentiel ou par téléphone.  
**Sur RDV, gratuit et confidentiel**



## Centre de Soins Universitaire

Consultations **psychologiques** et **psychiatriques** prises en charge à 100% sur présentation de la carte étudiante, la carte vitale et l'attestation de complémentaire  
**Sur RDV, confidentiel**

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



# Consultations psychologiques par téléphone

## Direction vie des campus

Chaque étudiante et étudiant qui en ressent le besoin peut bénéficier d'une consultation gratuite avec un ou une psychologue agré.e.e :

- les samedis et dimanches, du 8 janvier au 13 février inclus, de 14h à 16h,
- pendant les vacances d'hiver, tous les jours, y compris les week-ends, du samedi 19 février au dimanche 6 mars inclus, de 14h à 16h.



+ d'infos : <https://www.umontpellier.fr/articles/les-consultations-psychologiques-accessibles-tout-lete>

---

La direction vie des campus, reste également à disposition pour toute question sur ce dispositif et pour toute demande liée par exemple à la fracture numérique ou à des difficultés sociales en écrivant à l'adresse mail suivante :

**aide-sociale-etu@umontpellier.fr**



## Le Crous

Consultations psychologiques gratuites et confidentielles pour les étudiant·e·s, dans les différentes Cités Universitaires

Contacte-les en envoyant un mail à **[allojeune.crous@gmail.com](mailto:allojeune.crous@gmail.com)** ou visite leur site :

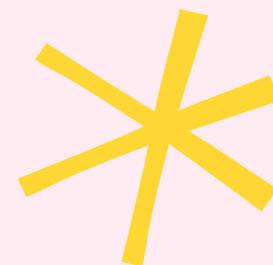
[www.crous-montpellier.fr/aides-sociales/consultations-sociales-psy-juridiques/](http://www.crous-montpellier.fr/aides-sociales/consultations-sociales-psy-juridiques/)



Lundi au vendredi  
de 10h à 19h

06 12 75 23 64  
[allojeunes34@gmail.com](mailto:allojeunes34@gmail.com)

## Allô Jeunes 34



Consultations psy à ton écoute,  
anonymes et confidentielles  
si tu as entre 11 à 29 ans, gratuites,  
en présentiel ou en visio !



## Maison des Adolescents :

Plusieurs pôles disponibles dans la région Occitanie (Nîmes, Montpellier, Béziers...), de 11 à 21 ans

**Gratuit, anonyme et confidentiel**

À Montpellier,  
9 Rue de la République  
De 9h à 12h et de 13h à 18h

04 67 92 99 18  
[ados.mda34.org](http://ados.mda34.org)

## Via Voltaire

Soutien et accompagnement des personnes très isolées et en grande difficulté sociale

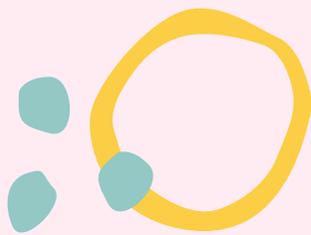
A Montpellier,  
1 rue Voltaire  
04 67 60 84 80  
[via.voltaire@wanadoo.fr](mailto:via.voltaire@wanadoo.fr)

A Montpellier,  
2 rue de la Vieille  
04 67 72 00 24

**Centre d'Information pour le Droit des Femmes et des Familles** : Accompagnement des personnes en grande difficulté familiale, en deuil, situations de conflit et de rupture familiale

## AMT ARC EN CIEL

Consultations psychologiques dédiées aux personnes en prise avec une addiction



A Montpellier,  
10, Boulevard Victor Hugo  
04 67 92 19 00  
[contact@amtarcenciel.fr](mailto:contact@amtarcenciel.fr)

A Montpellier,  
18 rue Terral  
04 67 60 86 46

[pe.Montpellier@groupe-sos.org](mailto:pe.Montpellier@groupe-sos.org)

**Point Ecoute Parents Adolescents** : situations de mal-être vécues par les jeunes adultes et liées aux détresses affectives, familiales et/ou sociales  
Jeunes de 10 à 25 ans, parents et professionnels



Cellule d'aide  
psychologique  
COVID 19

0 800 130 000

24H/24 ET 7j/7

Pour les 12-25 ans, il existe  
un fil Santé Jeune

0 800 235 236

7j/7 de 9h à 23h  
Anonyme et gratuit

Numéro national de prévention du  
suicide. Appel gratuit, écoute  
professionnelle et confidentielle

**3114**

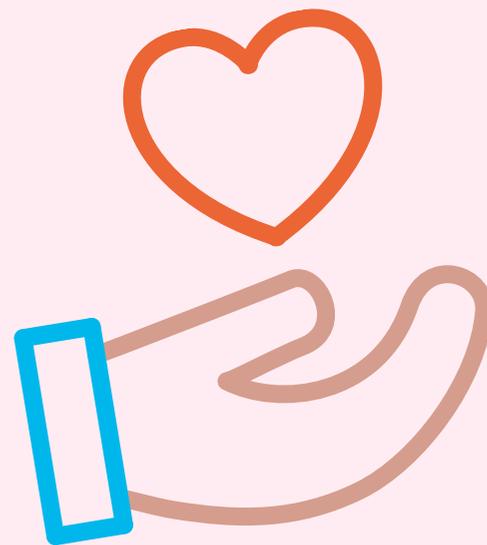
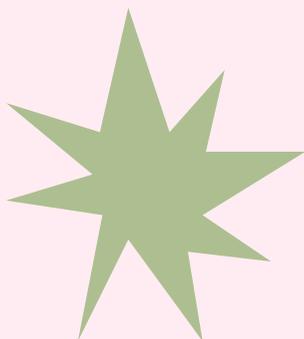
24H/24 ET 7j/7

<https://3114.fr>

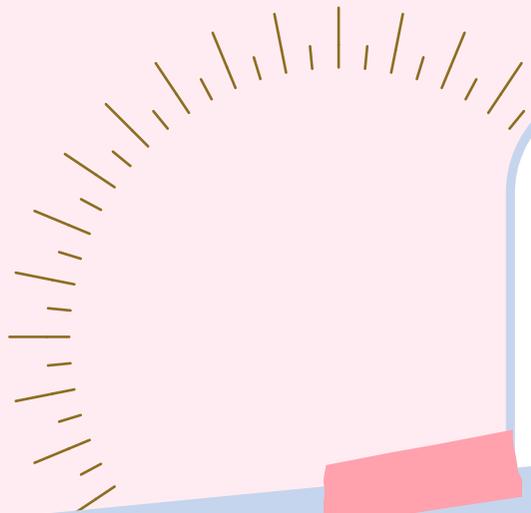
Suicide Écoute

01 45 39 40 00

7j/7 et 24H/24



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



Pour les personnes sourd·e·s et malentendant·e·s, un numéro d'urgence est disponible :  
114 (PAR SMS)  
[www.gouvernement.fr/info-coronavirus/espace-handicap](http://www.gouvernement.fr/info-coronavirus/espace-handicap)

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

