AIDES PSYCHOLOGIQUES

EN CAS D'URGENCE PSYCHOLOGIQUE
EN CAS D'IDÉES SUICIDAIRES
COMPOSEZ LE 15, NE RESTEZ PAS SEUL(E), PARLEZ-EN !

Vous avez besoin d'aide, vous vous sentez isolé(e), anxieux, en détresse, vous avez besoin de parler, etc.
Des professionnels sont là pour vous aider (confidentiel, anonyme, gratuit)

CONSULTATIONS DE PSYCHOLOGUES

Les psychologues du SSE de l'UVSQ

Ils / elles peuvent vous recevoir gratuitement en consultation sur rendez-vous, de façon confidentielle.
sse@uvsq.fr

- **UFR des Sciences, Versailles :** lundi matin, mardi et vendredi - 01 39 25 40 96
- **Maison de l'étudiant Marta Pan, Guyancourt :** lundi, jeudi et vendredi - 01 39 25 57 22
- **IUT de Vélizy :** jeudi - 01 39 25 37 11
- **IUT Rambouillet :** jeudi - 01 39 25 58 21

» **IUT Mantes :** consultations en visio – 01 39 25 33 93

Santé Psy Étudiants

Consultations gratuites sur RDV auprès des psychologues du dispositif. Votre carte étudiant suffit. Les étudiants
bénéficient de 12 consultations annuelles sans avance de frais. Cumulable avec « Mon soutien Psy ».

santepsy.etudiant.gouv.fr/

APSYTUDE bien vivre tes études

06 27 86 91 83 - rdv.apsytude@gmail.com - www.apsytude.com (Rubrique : "prendre rendez-vous")

» ***Guyancourt** : Résidence CROUS Vauban 3e étage, 1 boulevard d'Alembert . Jeudi de 15h30 à 19h30*

» ***Saint-Cloud** : Résidence CROUS Saint-Cloud - bureau à l'accueil, 2 avenue Pozzo Di Borgo. 1 mardi sur 2 de 16h à 20h*

» ***Autres lieux** : consultez le site web d'Apsytude*

www.apsytude.com

Point Accueil Écoute Jeunes PAEJ

Gratuit, confidentiel, avec et sans rendez-vous pour les 12-25 ans
Mal-être, conflits familiaux, difficultés scolaires, addictions, violences…

anpaej.fr/les-paej

» **Guyancourt** - 2 bis rue du Moulin

Mercredi de 18h à 19h45 - Jeudi (1/2 semaine) de 18h à 19h45

» **Mantes la Jolie** - 1 rue Frédéric Chopin

Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h

» **Rambouillet** - 32 rue Gambetta

Mercredi de 14h30 à 19h - Jeudi de 17h à 19h - Vendredi de 17h à 19h - Samedi de 9h30 à 12h30 (uniquement pour les parents) et de 13h30 à 16h30

» **Vélizy-Villacoublay** - 3 place Dautier (3eme étage, au-dessus de la médiathèque) Lundi, Mardi et jeudi sur rendez-vous - Mercredi avec ou sans rendez-vous de 10h à 12h et de 13h30 à 20h

» **Versailles** - 6 impasse des gendarmes - Entrée A • entretien sur RDV • 01 39 51 25 25 • paej.ep@ccas-versailles.fr

Maison des Adolescents

Accueil, information, accompagnement des jeunes de 11 à 25 ans en souffrance psychique.
mdays.chv@ght78sud.fr

» **Yvelines Nord Poissy** : 06 40 66 80 94

» **Yvelines Sud Versailles et Trappes** : 06 61 81 88 02

anmda.fr

Mon Soutien Psy

Psychologues conventionnés
Tarif : 50 €(remboursement de 60% du coût de la séance par l'assurance maladie. Les 40% restant sont soit remboursés par votre mutuelle soit à votre charge). Gratuit si vous êtes en ALD Psy. Vous pouvez bénéficier de 12 consultations par année civile.

monsoutienpsy.ameli.fr/recherche-psychologue

Bureau d'Aide Psychologique Universitaire (BAPU)

Consultations pour les étudiants qui souhaitent une aide psychologique. Equipe de psychiatres, psychologues et une assistante sociale. Consultations prises en charge par la sécurité sociale à 100%.

» **Paris (75)**

Paris 15ème : 01 43 31 31 32
Luxembourg : 01 43 29 65 72

LIGNES D’ÉCOUTE

Numéro national de prévention du suicide : 3114 - 7j/7 et 24h/24

Pour les personnes souffrantes d’idées suicidaires et pour leurs proches. Faire savoir, en parler, c’est déjà
prévenir. Ne jamais rester SEUL.

Ligne d’écoute SPS réservée aux étudiants des filières santé

Plateforme d’appel, anonyme, confidentielle et gratuite. Si vous êtes orientés vers les psychologues cliniciens du réseau national du risque psychosocial, attention : les 2 premières (télé)consultations sont payantes.
Prise en charge = 40€ pour la 1ère et 30€ pour la 2nde consultation. Reste à charge selon le montant de la consultation.

- 0 805 23 23 36 avec des psychologues (N° Vert)
  Disponible 24h/24 et 7j/7
- Appli mobile « Asso SPS » via App Store ou Google Play
- Groupes de parole (stress post traumatique)

Ligne d’écoute du Groupe Hospitalier Universitaire Paris Psychiatrie & neurosciences

Information, orientation, soutien aux usagers et aux familles touchées par des troubles psy.

- 01 48 00 48 00
  N° gratuit 7j/7j de 11 h à 19h

Ligne d’écoute téléphonique de nuit Nigthline

Ecoute, soutien, information, mal-être, solitude, détresse, etc. pour les étudiants de l’ UVSQ et de Paris Saclay par des étudiants.

- 01 85 40 20 10 (français) - 01 85 40 20 00 (anglais)
  De 21h à 2h30

www.nightline-paris.fr

La Cnaé

Ligne d’écoute professionnelle, gratuite et confidentielle avec des psychologues, travailleurs sociaux, en cas de situation de mal-être.
3040@enseignementsup.gouv.fr

» 3040

En semaine de 10h à 21h et le samedi de 10h à 14h

Fil Santé jeunes

Service anonyme et gratuit pour les 12-25 ans. Psychologues, médecins, éducateurs, travailleurs sociaux…

» 7j/7 9h-23h - 0 800 235 236 www.filsantejeunes.com

NUMÉROS D’URGENCE ET CONSULTATIONS HOSPITALIÈRES

SAMU contacter le 15

Urgences psychiatriques de l’Hôpital Mignot (78)

Gratuit - 7j/7j et 24h/24h

» Ou rendez-vous directement aux urgences de l’hôpital : 177 Rue de Versailles 78150 Le Chesnay

Urgences du Centre Psychiatrique d’Orientation et d’Accueil (75)

Urgences troubles psychiques et accueil sans rendez-vous 24h/24 à partir de 16 ans.

» 01 45 65 81 09 - 01 45 65 81 10

Gratuit - 7j/7j et 24h/24h

» Adresse des urgences : Hôpital Ste Anne 1 rue Cabanis 75014 Paris

AP-HP
Centre Régional du psychotraumatisme Paris-Nord et Paris Centre et Sud

Consultations pour les adolescents et les adultes confrontés à un événement traumatique ou à une situation de maltraitance : violences physiques, abandon, absence de soins, abus sexuels.

- En cas d'urgence, composer le 15
- **Paris Centre et Sud :** étudiants domiciliés à Paris Sud, dans le 78, le 77 et le 92 sud, le 91 et le 94

  01 42 34 78 78 - crp.htd@aphp.fr

  Lundi au vendredi de 9h à 17h30
- **Paris Nord :** étudiants domiciliés dans le 93, 95, 92 et 77 nord

  01 48 95 54 74 - psychotrauma.avicenne@aphp.fr

  Du lundi au vendredi de 9h30 à 18h30

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

AUTRES RESSOURCES

Site d'informations et de ressources sur la santé mentale : www.psycom.org