

**EN CAS D'URGENCE PSYCHOLOGIQUE - COMPOSEZ LE 15 OU LE 114 PAR SMS
EN CAS D'IDÉES SUICIDAIRES - COMPOSEZ LE 3114**

NE RESTEZ PAS SEUL(E), PARLEZ-EN !

**Vous avez besoin d'aide, vous vous sentez isolé(e), 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.

- sse@uvsq.fr
- **UFR des Sciences** • Versailles : mardi et vendredi • 01 39 25 40 96
- **Maison de l'étudiant Marta Pan** • Guyancourt • 01 39 25 57 22 (recrutement en cours)
- **IUT de Vélizy** • jeudi • 01 39 25 37 11

Santé Psy Étudiants

Consultation sur rendez-vous auprès des psychologues conventionnés. Votre carte étudiant suffit. Les étudiants bénéficient de 12 consultations par année universitaire 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 (formulaire de réservation de RDV)
- Consultations psychologues offertes par le CROUS
CROUS de Guyancourt - 1 Boulevard d'Alembert • jeudi de 15h à 20h •
CROUS de Saint-Cloud - 2 avenue Pozzo di Borgo • un lundi sur 2 de 16h à 20h •

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 (3e 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 • Lundi de 9h à 18h • Mardi de 9h à 18h • Mercredi de 9h à 18h • Jeudi de 9h à 18h • Vendredi de 9h à 18h • Samedi de 9h30 à 13h30 (pour les parents) •

Maison des Adolescents

Accueil, information, accompagnement des jeunes de 11 à 21 ans en souffrance psychique. Médecins, psychologues, nutritionnistes. 294 lieux de consultation.

- anmda.fr - mdays.chv@ght78sud.fr
- **Yvelines Nord Poissy** 06 40 66 80 94 - **Yvelines Sud Versailles et Trappes** 06 61 81 88 02

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%.

5 BAPU en Île-de-France :

- **Paris (75) :** Paris 15^{ème} 01 43 31 31 32 - Luxembourg 01 43 29 65 72
- **Val de Marne (94) :** Cachan 01 46 65 62 22 - Créteil 01 48 83 33 70 - St Maur des Fosses 01 42 83 28 40

LIGNES D'ÉCOUTE

Ligne d'écoute SPS

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 1^{ère} et 30€ pour la 2^{nde} consultation. Reste à charge selon le montant de la consultation.

Disponible 24h/24 et 7j/7

- **0 805 23 23 36 avec des psychologues (N° Vert)**
- **Appli mobile « Asso SPS » via App Store ou Google Play**

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

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

N° gratuit 7j/7j de 11 h à 19h

- **01 48 00 48 00**

Ligne d'écoute téléphonique de nuit Nighthline

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

- **www.nightline-paris.fr**
- **01 85 40 20 10 (français) - 01 85 40 20 00 (anglais) • De 21h à 2h30 •**

La Cnaé

Ligne d'écoute professionnelle, gratuite et confidentielle avec des psychologues, travailleurs sociaux, en cas de situation de mal-être.

- **0 800 737 800 • En semaine de 10h à 21h et le samedi de 10h à 14h •**
- **cnaes@enseignementsup.gouv.fr**

NUMÉROS D'URGENCE ET CONSULTATIONS HOSPITALIÈRES

Numéro national de prévention du suicide

Pour les personnes souffrants d'idées suicidaires et pour leurs proches. Faire savoir, en parler, c'est déjà prévenir. Ne jamais rester seul avec les confidences. Reconnaître les signes avant-coureurs, ouvrir le dialogue, proposer des ressources professionnelles.

7j/7j et 24h/24h

- **3114**

Urgences psychiatriques de l'Hôpital Mignot (78)

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

- **Appel du SAMU contacter le 15**
- **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.

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

- **01 45 65 81 09 - 01 45 65 81 10**
- **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 • Lundi au vendredi de 9h à 17h30 • crp.htd@aphp.fr
- **Paris Nord : étudiants domiciliés dans le 93, 95, 92 et 77 nord**
01 48 95 54 74 • Du lundi au vendredi de 9h30 à 18h30 • psychotrauma.avicenne@aphp.fr