

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.

- Adresse mail unique : sse@uvsq.fr - Préciser nom, prénom, filière, lieu d'études
- 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 - 3^e étage, 1 boulevard d'Alembert • Jeudi de 15h30 à 19h30
- Saint-Cloud : Résidence CROUS - 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

Point Accueil Écoute Jeunes PAEJ

Gratuit, confidentiel, pour les 12-25 ans (psychologues, éducateurs spécialisés)

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 • 01 30 43 91 16
- Mantes la Jolie - 1 rue Frédéric Chopin • Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h • 06 43 55 11 08
- 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 • 01 30 88 89 12
- Vélizy-Villacoublay - 3 place Dautier (3^{ème} 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 • 0 800 600 140
- 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, par des psychologues, des jeunes de 11 à 25 ans en souffrance psychique.

- Yvelines Sud Versailles et Trappes - 06 61 81 88 02 • anmda.fr • mdays.chv@ght78sud.fr
- Yvelines Nord Poissy - 06 40 66 80 94 • mdayvelinesnord@gmail.com • Prise de rdv par Tél. Mail SMS

Mon Soutien Psy

Psychologues conventionnés

Tarif : 50 € (remboursement de 60% par l'assurance maladie, 40% soit 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 5^{ème} : 01 43 31 31 32 sur rdv du lundi au vendredi de 9h à 19h

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. Équipe de psychologues, médecins, psychiatres. Les 2 premières (télé)consultations sont prises en charge par SPS. 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
- 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.

N° gratuit 7j/7j de 11 h à 19h

- 01 48 00 48 00

Ligne d'écoute téléphonique de nuit Nighthline

Écoute, 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

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

- Rendez-vous directement aux urgences psychiatriques 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

AUTRES RESSOURCES

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