SANTÉ MENTALE : UN NOUVEAU SITE POUR TROUVER DE L'AIDE ET ÊTRE ACCOMPAGNÉ

Stress, anxiété, fatigue, isolement… Vous traversez une période difficile ou vous vous inquiétez pour un proche ? Un nouveau site national, Santé Mentale Étudiant, vous aide à comprendre ce que vous ressentez et à trouver le bon accompagnement.

Novembre 2026

Un site pour mieux comprendre ce que l'on ressent

Le site aborde sept thématiques qui peuvent concerner la vie étudiante :

- Stress et anxiété
- Solitude et isolement
- Fatigue
- Rapport à la nourriture
- Consommations
- Émotions
- Idées suicidaires

Pour chaque thématique, vous trouverez des informations accessibles, des conseils, des exercices à réaliser au quotidien et des repères pour savoir quand demander de l'aide. Des vidéos permettent également d'écouter les réponses de psychologues et de découvrir les dispositifs d'accompagnement existants.

Trouver le bon interlocuteur en quelques clics

Vous ne savez pas vers qui vous tourner ? Le site propose un **outil d'orientation interactif** qui vous aide à identifier les ressources adaptées à votre situation, en fonction de vos besoins et du degré d'urgence.

La plupart des dispositifs proposés sont gratuits, confidentiels et sans avance de frais.

Besoin de parler ? Le 3040 est aussi là pour vous

En complément du site, le **3040** est une ligne d'écoute gratuite et confidentielle. Des psychologues, travailleurs sociaux et juristes sont disponibles du lundi au vendredi pour vous écouter, répondre à vos questions et vous orienter.

Cette ligne peut également vous accompagner si vous êtes confronté à du harcèlement, des discriminations ou des violences sexistes et sexuelles.

Que vous traversiez une période difficile ou que vous souhaitiez aider un proche, n'attendez pas d'aller mal pour chercher du soutien. Des solutions existent et vous n'avez pas à rester seul face à vos difficultés.

Découvrir le site Santé Mentale Étudiant