VOUS TRAVERSEZ UNE PÉRIODE DIFFICILE ? L'UVSQ EST À VOS CÔTÉS

Stress, anxiété, solitude, épuisement, difficultés personnelles, violences… La vie étudiante peut parfois être éprouvante. Si vous ne vous sentez pas bien, si vous avez besoin de parler ou si vous êtes inquiet pour un proche, ne restez pas seul face à vos difficultés.

L'UVSQ tient à vous rappeler que votre bien-être et votre santé sont essentiels. Des professionnels et des associations sont disponibles pour vous écouter, vous soutenir et vous orienter vers les solutions adaptées à votre situation.

Demander de l'aide n'est pas une faiblesse. Vous avez le droit d'être écouté, accompagné et soutenu.

Mal-être, détresse psychologique et prévention du suicide

Vous ressentez un mal-être, de l'angoisse, un sentiment de solitude ou une souffrance psychologique ? Vous avez besoin de parler, même sans savoir exactement comment exprimer ce que vous traversez ?

Plusieurs dispositifs sont à votre écoute :

- **NOUVEAU : Santé mentale étudiant**

Un nouveau site national, Santé Mentale Étudiant, vous aide à comprendre ce que vous ressentez et à trouver le bon accompagnement.

Le site Santé Mentale Étudiant

- **3114 – Numéro national de prévention du suicide**

Une ligne d'écoute gratuite et confidentielle, accessible 24h/24 et 7j/7. Des professionnels de santé formés à la prévention du suicide vous écoutent et vous accompagnent. Vous pouvez également appeler si vous êtes inquiet pour un proche.

3114.fr

- **Nightline – Une écoute par et pour les étudiants**

Des étudiants bénévoles formés à l'écoute vous proposent un espace de parole anonyme, gratuit et sans jugement, par téléphone ou par tchat, chaque soir de 21h à 2h30.

0 809 104 104

nightline.fr

» **3040 – Coordination nationale d'accompagnement des étudiants (CNAÉ)**

Vous traversez une période difficile ou êtes confronté à des violences, du harcèlement ou des discriminations ? Des psychologues, travailleurs sociaux et juristes vous écoutent, vous conseillent et vous orientent.

3040 – Gratuit et confidentiel
Du lundi au vendredi de 10h à 21h et le samedi de 10h à 14h.

En savoir plus

» **0 800 730 815 – Plateforme d'écoute des Crous**

Une écoute psychologique dédiée aux étudiants pour échanger sur vos difficultés et être orienté vers un accompagnement adapté.

Violences sexistes, sexuelles et conjugales

Vous êtes victime ou témoin de violences ? Vous avez besoin d'en parler, de connaître vos droits ou d'être orienté vers des professionnels ?

» **3919 – Violences Femmes Info**

Une ligne d'écoute gratuite, anonyme et accessible 24h/24 et 7j/7 pour les femmes victimes de violences. Elle permet d'obtenir des informations et d'être orientée vers les structures adaptées.

» **0 800 05 95 95 – Viols Femmes Informations**

Une ligne d'écoute spécialisée dans les violences sexuelles, gratuite et anonyme.
Du lundi au vendredi, de 10h à 19h.

En savoir plus

» **114 – Numéro d'urgence par SMS**

En cas d'urgence, les personnes sourdes, malentendantes ou dans l'impossibilité de parler peuvent contacter les secours gratuitement, 24h/24 et 7j/7.

Discriminations et LGBT+phobies

Vous êtes victime ou témoin de propos, d'actes discriminatoires ou de violences liés à votre orientation sexuelle, votre identité de genre ou tout autre motif de discrimination ? Des interlocuteurs spécialisés peuvent vous accompagner.

» **39 28 – Antidiscriminations (Défenseur des droits)**

Des juristes vous écoutent, vous informent et vous accompagnent gratuitement et en toute confidentialité.
Du lundi au vendredi, de 9h30 à 19h.

antidiscriminations.fr

» **SOS homophobie**

Une ligne d'écoute anonyme pour les personnes victimes ou témoins de LGBTphobies.

01 48 06 42 41

sos-homophobie.org

À l'UVSQ, vous n'êtes pas seul

Si vous rencontrez des difficultés, vous pouvez également vous rapprocher des services de l'université, notamment du **Service de santé étudiante (SSE)** et des services d'accompagnement social, qui peuvent vous écouter et vous orienter.

Vous avez du mal à demander de l'aide ? Vous pouvez aussi en parler à une personne de confiance, à un enseignant ou à un membre de l'équipe universitaire.

N'attendez pas que la situation devienne insupportable pour en parler. Il n'y a pas de difficulté trop petite pour demander du soutien.

Et si vous vous inquiétez pour un ami, un camarade ou un proche, vous pouvez également solliciter ces dispositifs pour savoir comment l'aider.

Prenez soin de vous. L'UVSQ est à vos côtés.

En cas de danger immédiat ou d'urgence médicale, contactez le 15 (SAMU), le 17 (police /gendarmerie) ou le 112 (urgence européenne).