

SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE / SOINS PSYCHIATRIQUES – Etudiants / Jeunes

Ce document reprend les principales ressources gratuites en santé mentale sur Lyon et la Métropole afin de soutenir les étudiants et les jeunes dans la période actuelle. Il a pour objectif d'orienter ou d'être orienté vers les structures les plus adaptées à la situation rencontrée.

1 – Soutien psychologique aux étudiants

Dispositif d'écoute et de soutien pour les étudiants lyonnais - Institut Jean Bergeret -

dispositif gratuit, anonyme et sans jugement, de soutien psychologique d'urgence pour les étudiants dont la santé mentale est affectée par la période que nous vivons.

- **Entretiens individuels**, en ligne ou par téléphone avec un psychologue, du lundi au vendredi de 9h à 20h et le samedi 10h à 14h, sur inscription ou par téléphone au **07 64 42 92 59**
- **Ateliers collectifs** de prévention en ligne, animés par un psychologue et des jeunes volontaires en service civique, portant sur différentes thématiques telles que les conduites à risque, la gestion du stress, ou encore les compétences psychosociales.
- **Psy-Live-Insta**, tous les mardis à partir de 17h30 sur Instagram avec au programme :
 - Savoir gérer son attention et l'instant présent : le 8/12 de 18h00 à 19h00> ---
 - Savoir identifier ses directions de vie : le 15/12 de 17h30 à 18h30
 - Savoir gérer ses pensées, ses ruminations : le 22/12 de 17h30 à 18h30
 - Savoir gérer ses émotions : 05/01 de 17h30 à 18h30

Toutes les informations et inscriptions :

<https://www.institutbergeret.fr/ecouteetudiantslyon/>

Association Apsytude

Pour lutter contre l'anxiété et le sentiment de solitude, RDV gratuits pour les étudiants avec leurs psychologues pour des consultations par webcam.

Happy Hours : consultations psychologiques en présentiel par webcam,

Happy Line : vidéo-consultation avec 70 rendez-vous par semaine.

06 27 86 91 33 - rdv.apsytude@gmail.com - www.apsytude.com

La cellule psychologique du Collectif de Solidarité Etudiante Lyon

Respect de la confidentialité : aucune information n'est communiquée au Crous, aux universités, aux écoles, etc.

Des psychologues et psychothérapeutes professionnels donnent bénévolement de leur temps au Collectif :

- **Danielle Dufour**, le mardi de 10h à 13h : 06 26 07 45 96
- **Amélie Guigou** : appeler et laisser un message : 06 66 16 24 98
- **Évelyne Brun-Garnier**, le lundi de 11h à 13h, ou le samedi 16h de 19h : 06 66 90 28 97

Si vous n'avez pas ou plus de forfait, vous pouvez aussi utiliser sur votre téléphone l'application WhatsApp, et en entrant dans vos contacts les coordonnées téléphoniques des psychologues et échanger gratuitement.

Nightline Lyon : par et pour les étudiant.es

Nightline est un [service d'écoute nocturne gratuit](#) pour les étudiant.es lyonnais.es, tous les jours de 21h à 2h30 du matin au 04 85 30 00 10. Les échanges sont anonymes et confidentiels.

Pour la période des fêtes de fin d'année, l'association offre une petite surprise pour de quoi redonner le moral pendant cette période difficile, [à suivre tous les 2 jours sur leur compte Instagram](#).

Le réseau d'entraide-Solidarité de Handipsy Lyon 2

[L'asso étudiante HandiPsy de Lyon 2](#) propose, aux étudiant.es en situation de handicap psy ou en situation de détresse momentanée ou prolongée, de l'aide pour : rappel pour une prise de traitement, aide physique (courses, cuisine, ménage, promenade d'un chien), accompagnement à un rdv, passer un coup de fil important, remplir un dossier MDPH, rédiger des Directives Anticipées en Psychiatrie (DAP), aide concernant une hospitalisation, soutien si besoin de discuter... Pour disposer de ces services, remplir le [formulaire de demande d'aides ici](#).

Service de Santé universitaire (Lyon)

Des professionnels de santé (médecins, infirmiers, psychologues) disponibles dans vos établissements pour vous aider à prendre soin de votre bien-être psychique.

Le [carnet d'adresse santé de l'Université de Lyon](#) répertorie les différents services de santé universitaire du territoire et tous les contacts santé indispensables.

Le service de santé de l'Univ Lyon 1

Le service de santé de l'Univ Lyon 2

Le service de santé de l'Univ Lyon 3

Le pôle santé de l'UCly

Le service de santé de l'INSA

Le service de santé de l'ENS de Lyon

Groupe Facebook de soutien aux étudiants de la région lyonnaise

Créé pendant le confinement, le groupe Facebook "[Soutien aux étudiants de la région Lyonnaise](#)" permet de partager des initiatives, des témoignages et des propositions d'aide, de partager des offres d'emploi et stages, d'échanger et de mettre en relation, d'alerter sur les problématiques auxquelles les jeunes sont confrontés.

La plateforme de l'association SPS (national)

L'association SPS propose un dispositif d'accompagnement psychologique à tous les étudiant.es, pour trouver une écoute, un soutien, une orientation, via une **plateforme d'appel, anonyme et confidentielle, gratuite et disponible 24h/24 et 7j/7 avec 100% de décrochés** au numéro vert 0 805 23 23 36 ou sur l'appli mobile **Asso SPS** téléchargeable sur smartphone. Plus de 100 psychologues sont à l'écoute et orientent si besoin vers une prise en charge médicale

Les psychologues volontaires de Psysolidaires (national)

Si vous vivez mal les mesures liées au Covid-19, rendez-vous gratuit pour une séance d'écoute avec un psychologue, tous les jours de 9h à 20h.

Informations et prises de RDV : <https://psysolidaires.org/>

2- Soutien psychologique aux jeunes

Maison des Adolescents du Rhône

Lieu d'accueil inconditionnel et gratuit, d'accompagnement, d'orientation et de soins des adolescents (de 11 à 21 ans) et/ou de leur famille.

Accueil téléphonique (secrétariat / standard) : lundi, mercredi jeudi et vendredi de 14h30 à 18h

Accueil sans rendez-vous : lundi, mercredi, jeudi et vendredi de 14h30 à 16h30

Accueil avec rendez-vous : du lundi au vendredi

09 74 56 70 98 ou par mail : info@maisondesados69.fr ou site internet : www.mda69.fr

L'espace Santé Jeunes de Lyon

Lieu d'accueil, d'informations, d'écoute et d'orientation gratuit et confidentiel :

Du lundi au jeudi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30 sur rendez-vous

Du lundi au jeudi de 13h30 à 17h30, sans rendez-vous.

04 78 37 52 13 et [sur Facebook](#)

Le Fil Santé Jeunes (national)

Une écoute individualisée en matière de santé pour les 15-25 ans au 0800 235 236 mais aussi un chat collectif et un chat individuel pour parler mal-être mais aussi sexualité, contraception...

Suicide écoute (national)

Le Service d'écoute pour celles et ceux qui envisagent de mettre fin à leurs jours, ont décidé de le faire, ou pour leurs proches, 7j/7, 24h24 au 01 45 39 40 00

3 – Troubles psychiques

Plateforme du Vinatier LIVE (Ligne information Vinatier Ecoute)

Accueil téléphonique d'écoute, d'information et d'orientation pour les personnes concernées par la santé mentale : patients, familles, entourage, professionnels de santé, du secteur médicosocial ou social, sur le territoire de la Métropole.

04 37 91 55 99 7j /7, de 8 h à 20h

4 – Autres ressources en ligne

Le site internet reprenant ces différentes informations sur Lyon :
<https://www.lyoncampus.com/actualites/detail/accompagnement-social-et-psychologique>

Une sélection de recommandations sur les ressources pour faire face aux conséquences du confinement et de la crise sanitaire.

<http://cn2r.fr/recommandations-epidemie-covid-19/>