

# Soutien étudiants, on fait le point

## Quand demander de l'aide?



Si vous vous sentez submergé par des émotions telles que la tristesse, la solitude, l'anxiété, si vous ressentez des symptômes tels que des troubles du sommeil, des problèmes d'alimentation (manger trop ou pas assez), ou si vous consommez de l'alcool ou d'autres substances pour y faire face, consulter un professionnel de la santé mentale peut vous aider. De manière générale si vous ressentez un mal-être qui rend votre vie au quotidien difficile, demandez de l'aide.

## De quelle aide parle-t-on ?

### L'écoute et le soutien psychologique

Besoin de parler ou d'être écouté?  
De nombreux services d'écoute et de soutien psychologique existent pour aider les étudiants en situation de fragilité psychologique (permanences téléphoniques ou structures d'accueil et d'écoute). Ces services sont assurés par des psychologues ou d'autres professionnels ou bénévoles formés à l'écoute active et au soutien psychologique. Ces services vous proposent une écoute psychologique ponctuelle et une éventuelle orientation.

### Les soins psychologiques

En cas de détresse ou de mal-être psychologique, un accompagnement plus long peut-être nécessaire. Deux types de soins peuvent vous être proposés, parfois de manière complémentaires:

- la psychothérapie: c'est un traitement à part entière des troubles de la santé mentale. De nombreuses études ont permis d'en prouver l'efficacité. La psychothérapie permet de mieux gérer la détresse psychologique, de réduire ses symptômes et leurs conséquences, de donner du sens à ce que l'on vit et de pouvoir envisager de nouveaux projets. Ses premiers effets peuvent se faire sentir immédiatement, les changements durables interviennent au bout de quelques semaines.
- un traitement médicamenteux (anxiolytiques, antidépresseurs)

## Qui peut m'aider ?



### Les psychiatres

Ce sont des médecins spécialisés qui ont reçu, après leurs études de médecine, un enseignement supplémentaire de quatre ans sur les troubles de la santé mentale et leurs traitements. Il propose des psychothérapies et en tant que médecin le psychiatre est habilité à vous prescrire des médicaments (anxiolytiques, antidépresseurs). Il peut avoir diversifié ses compétences à travers d'autres spécialités comme, l'addictologie. Les consultations de psychiatre sont remboursées par la sécurité sociale.



### Les psychologues

Le psychologue est titulaire d'un Master en psychologie assorti d'un stage en psychologie clinique. Son diplôme est reconnu par l'État et est soumis comme les médecins à un code de déontologie. Le psychologue clinicien réalise des psychothérapies et peut effectuer des bilans (du fonctionnement cognitif, de personnalité) à l'aide de tests et d'un entretien clinique. Il ne pourra pas vous prescrire de médicaments car il n'est pas habilité à délivrer une ordonnance. Les consultations de psychologues en cabinet libéral ne sont pas remboursées par la sécurité sociale, mais certaines mutuelles proposent le remboursement d'un certain nombre de séances. Les consultations de psychologues dans les établissements du secteur public (CMP, hôpitaux de jour, etc.) sont prises en charge par la sécurité sociale.



### Les autres professionnels de la santé mentale

Dans les structures d'aide et d'accompagnement psychologique, l'accompagnement et les soins sont assurés par une équipe pluridisciplinaire composée de différents professionnels: psychiatres, psychologues mais aussi médecins, infirmiers, assistants de travail social, éducateurs spécialisés...

## Psychothérapeutes? psychanalystes?

Attention à ces titres qui peuvent vous perdre et qui ne signifient pas grand-chose s'ils ne sont pas précisés.

Par exemple, jusqu'en 2004 le titre de « psychothérapeute » n'était pas codifié et tout un chacun pouvait s'en prévaloir sans formation. Aujourd'hui ce titre est encadré par la loi et désigne un diplômé d'un doctorat en médecine ou un master en psychologie inscrit au registre national des psychothérapeutes, ayant validé une formation théorique de 400 heures ainsi qu'un stage de cinq mois. De la même façon, le titre de psychanalyste seul ne veut rien dire et il est donc important de vérifier que le psychanalyste que vous allez consulter est également soit psychologue soit psychiatre.

## Où trouver de l'aide?

### Les structures d'aide et d'accompagnement psychologique

Voici les principaux services et structures à votre disposition.  
Pour trouver les structures proches de vous, [cliquez ici](#)

#### Les services de santé universitaire

Les SUMPPS (Service Universitaire de Médecine Préventive et de Promotion de la Santé) ou SSU (Service de Santé Universitaire) sont situés dans les universités. Composés d'équipes pluridisciplinaires (médecins, psychologues, psychiatres infirmières,...), ils assurent des missions de diagnostic, orientation, accompagnement et suivi psychologique des étudiants. Ils proposent des consultations avec des psychologues ou psychiatres gratuites. Ils vous permettront également de bénéficier du dispositif [Santé Psy](#).

#### Les Centres Médico-psychologiques

Les centres médico-psychologiques sont des établissements publics composés d'une équipe de professionnels : psychiatres, psychologues, infirmier(e)s, assistant(e)s socio-éducatives, secrétaires médicales. Ils ne sont pas réservés aux étudiants, mais leurs consultations sont entièrement prises en charge par la sécurité sociale. L'accueil est organisé pour toute personne rencontrant un problème de santé mentale pour elle-même ou un proche. Il prévoit un entretien d'évaluation et d'orientation de préférence sur rendez-vous et réalisé par un membre de l'équipe infirmière du CMP. Des rendez-vous spécialisés (avec un psychiatre ou un psychologue) sont ensuite proposés.

#### Les Maisons des adolescents

Ces structures sont composées d'une équipe pluridisciplinaire médecin, psychologue, psychiatre, professionnels de l'écoute. L'accueil est réalisé par des professionnels formés à l'écoute, qui vont évaluer vos besoins et difficultés. Suite à ce temps d'échange vous aurez une première rencontre avec le médecin coordonnateur qui pourra vous proposer si besoin un accompagnement psychologique plus spécifique avec un psychologue ou un psychiatre. Ces structures proposent un soutien psychologique gratuit et des ressources d'information sur la santé mentale à tous les jeunes jusqu'à 25 ans.

#### Les Bureaux d'Aide Psychologique Universitaire

Les BAPU sont des centres de consultation ouverts à tous les étudiants qui souhaitent une aide psychologique. Leurs équipes sont composées de psychiatres et psychologues, d'assistants sociaux et d'un service administratif. Ils proposent des consultations ponctuelles, mais aussi des psychothérapies de type analytique. Pour en bénéficier, vous devrez présenter votre carte d'étudiant et être affilié à la Sécurité sociale. Les consultations des BAPU sont prises en charge par les organismes de sécurité sociale.

#### Apsytube

Apsytube propose des consultations gratuites (Happy Hours et Happy Line) avec un·e psychologue.  
Les Happy Hours sont des consultations individuelles avec un·e psychologue, situé.e sur le campus universitaire.  
Happy Line propose aussi des consultations individuelles avec un·e psychologue, mais en ligne.

#### Autres consultations psy sans frais

Le dispositif [Santé Psy](#) vous permet de bénéficier sur prescription de votre médecin généraliste ou service de santé universitaire, de 3 consultations avec un psy gratuites. Si vous habitez Dijon Métropole, le dispositif CODA3 vous permet également de bénéficier sur prescription, d'un suivi de 5 à 10 séances avec un psy. Renseignez-vous auprès de votre médecin ou service de santé universitaire.

# Où trouver de l'aide (suite)

## Les services d'écoute et de soutien psychologique téléphoniques ou en ligne

De nombreux services d'écoute existent, en France, pour accueillir les étudiants en situation de fragilité psychologique. En voici quelques-uns:

### Fil santé jeunes

Service d'écoute et d'orientation pour les 12-25 ans.

O 800 235 236, 7j/7, de 9h à 23h.

On peut aussi contacter le fil santé [par tchat](#).

### Suicide Écoute

Pensées noires, idées suicidaires? Des bénévoles formés à l'écoute vous répondent.

O1 45 39 40 00, 7j/7et 24h/24h

### La SPS (Soins aux Professionnels de Santé)

Service d'écoute pour tous les étudiant.e.s assuré par des psychologues.

O 805 23 23 26, 24h/24 et 7j/7

### Centre Pierre Janet de l'Université de Lorraine

Des consultations gratuites, en ligne, de soutien psychologique assurées par des étudiants de dernière année de formation en psychologie.

Remplissez le formulaire sur leur site pour [prendre rendez-vous](#)

### Cellule d'aide psychologique covid-19

Numéro vert à destination de tout public qui a besoin de soutien psychologique pendant cette période.

Les appels sont reçus par des opérateur·ice·s afin de déterminer s'il y a une détresse psychique. Si oui, l'interlocuteur·ice bascule l'appel vers une plateforme Croix-Rouge/CUMP qui prend en charge l'écoute ou envoie les coordonnées de la personne à un·e référent·e de son département d'habitation pour un renvoi téléphonique, pouvant aller jusqu'à la télé-consultation.

O 800 130 000, 24h/24 et 7j/7

### Ligne écoute-info

Écoute et conseils assurés par des étudiants de Master 2 de psychologie de l'Université de Franche-Comté.

O3 81 66 55 66, du lundi au samedi de 10 heures à 15 heures et de 18 heures à 20 heures.

### SOS Suicide Phénix

Accueil et écoute par des bénévoles formé.e.s à l'écoute de toute personne confrontée à la problématique du suicide.

O1 40 44 46 45, 7j/7 de 13h à 23h

Possibilité de [laisser un message en ligne](#)

### Croix-Rouge Ecoute

Service d'écoute ouvert à tous par des bénévoles formés au soutien psychologique par téléphone.

O 800 858 858, en semaine de 9h à 19h et le week-end de 12h à 18h .

### Psysolidaires

Consultations gratuites avec des psychologues sur le site : en tchat, appel ou vidéo. Il faut remplir le formulaire, attendre l'attribution d'un psychologue selon les disponibilités, pour se voir attribuer un rendez-vous.

<https://psysolidaires.org/>

### SOS Amitiés

Écoute bienveillante, gratuite, anonyme et confidentielle par des bénévoles

En français: O9 72 39 40 50, 24h/24 7j/7

En anglais : O1 46 21 46 46 de 15h à 23 h

On peut aussi contacter sos amitiés [par tchat](#).

## La psychothérapie, comment ça marche ?



### Les grands principes

La psychothérapie est avant tout fondée sur un **échange de personne à personne** qui s'instaure grâce à l'écoute, la bienveillance, l'absence de jugement et la compréhension du praticien.

La psychothérapie s'appuie sur un échange verbal. Il ne s'agit pas d'une « discussion » du type de celles que l'on a dans la vie de tous les jours. Il s'agit d'une relation particulière où un **professionnel formé** à l'écoute et à la compréhension des problèmes psychologiques propose, dans un cadre conçu pour cela, d'aborder ces problèmes d'une manière spécifique, différente de la nôtre et de celle que nos proches peuvent nous proposer.

Une des règles essentielles de cette relation est de **permettre l'expression** de ce que nous vivons, ressentons et pensons en toute liberté, **sans craindre d'être jugé ou critiqué**. On pourra par exemple aborder des situations ou des émotions qui nous effraient, se pencher sur nos « zones d'ombre » et parler de choses qu'il est très difficile d'aborder, même avec nos proches.

Le praticien est là pour entendre la souffrance, les difficultés, les doutes ; il favorise l'expression de ce qui est réellement ressenti et nous **aide à mettre des mots sur notre vécu** en utilisant différentes techniques : questions ouvertes, reformulation des problèmes, exercices de mise en situation, espaces de silence. Pour favoriser ce changement, le praticien peut aussi intervenir de façon plus active ; il peut nous inviter à parler d'un sujet particulier, nous transmettre sa compréhension du problème ou nous donner certaines explications, nous faire des recommandations, nous inviter à faire certains exercices.

Le praticien nous propose donc un face-à-face avec nous-mêmes en toute confiance, dans un cadre sécurisant. Tout est fait pour aller au-delà d'où nous avons l'habitude d'aller ; nous pouvons alors nous **regarder d'une autre façon**, prendre conscience de nouvelles choses, aborder nos problèmes d'une façon différente, trouver de nouvelles réponses et des solutions efficaces.



### Durée, fréquence

La durée d'une psychothérapie **peut beaucoup varier** en fonction du type de problème, de sa sévérité et de la situation de la personne qui consulte. Si 15 à 20 séances suffisent dans les situations « simples », un suivi plus long peut être nécessaire. L'évaluation initiale (après quelques séances) et une réévaluation régulière, menée en concertation avec le patient, permettent au praticien d'informer ce dernier sur la durée envisageable.

La **fréquence des séances** est généralement d'une par semaine, mais elle peut être plus ou moins élevée, selon les besoins et les phases de la psychothérapie.

La **durée de chaque séance** se situe souvent entre 30 et 60 minutes mais peut également varier en fonction des mêmes impératifs.



### Est-ce difficile ?

Le travail psychologique passe par un face-à-face avec soi-même, ses problèmes, ses émotions, sa souffrance ; on peut craindre que cette confrontation soit douloureuse et tenter de l'éviter.

La psychothérapie vise à la mise en place de **changements durables**. Or tout changement suppose l'abandon d'habitudes et d'automatismes, ce qui n'est pas toujours évident à accepter. En réalité, les progrès de reconstruction, de reprise de confiance en soi et l'apaisement qui résultent du travail psychologique sont suffisamment importants et profonds pour percevoir que l'aventure de la psychothérapie en vaut la peine.

## Les différentes psychothérapies

### La thérapie de soutien

L'accompagnement psychologique de soutien ou thérapie de soutien correspond aux grands principes de la psychothérapie. C'est un accompagnement non structuré basé sur l'empathie, la confiance, le soutien. Elle comprend une dimension de conseil, d'information et d'explications qui permet une compréhension partagée de la problématique du patient. L'écoute active utilisée en thérapie de soutien facilite l'expression du patient et constitue un outil thérapeutique à part entière. Elle peut être indiquée pour des troubles d'intensité légère et peut être un préalable à une psychothérapie plus approfondie.

### Les thérapies cognitivo-comportementales (TCC)

Les TCC sont des thérapies brèves validées scientifiquement. Les thérapies cognitivo-comportementales (TCC) expliquent que la souffrance et les difficultés psychologiques d'une personne sont liées à sa façon de penser, de percevoir et de se comporter vis-à-vis de ce qu'elle est amenée à vivre, et qu'il lui est possible d'apprendre à modifier ses dispositions cognitives dans le sens d'un mieux-être. Le patient et le praticien travaillent conjointement pour identifier et comprendre ce qui semble poser problème, en s'intéressant à trois dimensions psychologiques : les émotions, les pensées associées et les comportements. Cette approche psychologique se concentre sur les difficultés du présent. Patient et praticien définissent des objectifs de la thérapie et le praticien propose des techniques et stratégies de remédiation personnalisées.

### Les thérapies analytiques ou psychodynamiques

Ce type de thérapie a pour but de faire revenir au niveau conscient chez le patient, par la parole, les conflits et traumatismes enfouis dans l'inconscient à l'origine de troubles psychologiques actuels. Ces thérapies influencées par la psychanalyse, établissent un lien entre les difficultés actuelles et les conflits non résolus ou refoulés de l'histoire personnelle du patient. La personne est ainsi amenée à prendre conscience progressivement des conflits inconscients sur son fonctionnement actuel afin de les comprendre et de s'en dégager graduellement.