

**QUE
FAIRE
quand ça ne va pas ?**

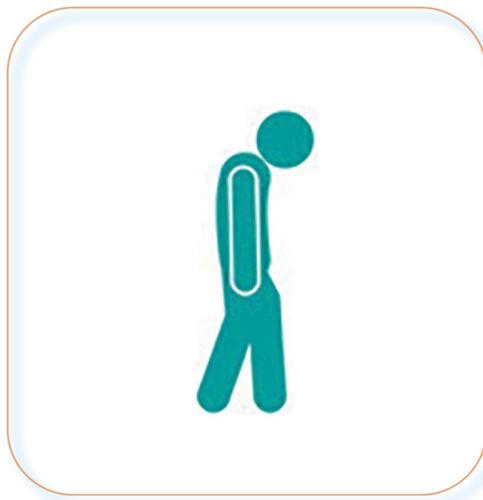
**Prévention
Ressources
Conseils**



Face à la situation sanitaire, il est courant de ressentir:



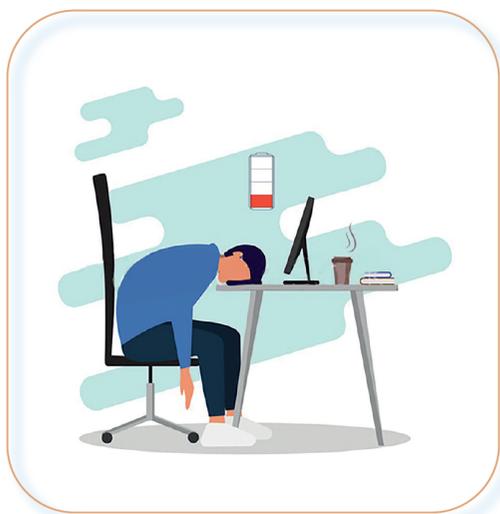
CRISE D'ANGOISSE



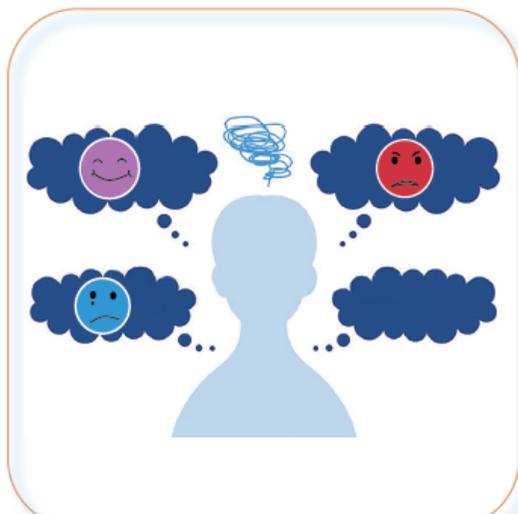
PERTE D'ENVIE,
DE MOTIVATION



PENSÉES NÉGATIVES,
OBSÉDANTES



ÉPUISEMENT,
GRANDE FATIGUE



EMOTIONS NÉGATIVES



SOMMEIL DIFFICILE

Petits conseils pour se sentir mieux:

Varie tes activités et garde ton esprit actif!

Informe-toi oui, mais efficacement!

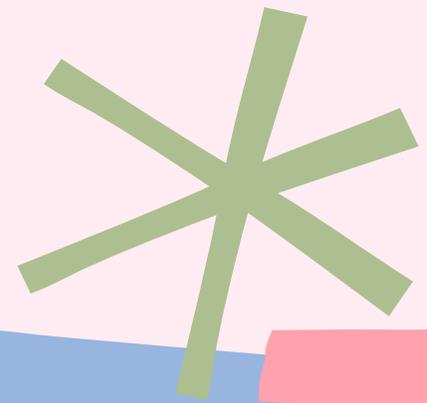
Santé Publique France, sites de l'ARS et du Gouvernement, Tous Anti-Covid

Essaie de mettre à l'écrit ce que tu ressens

Profite de pouvoir sortir t'aérer un peu tous les jours

Garde un lien social avec tes proches

N'hésite pas à demander de l'aide si tu en ressens le besoin



Et si malgré tout ton mal-être persiste:

IL EST LÉGITIME
DE DEMANDER
UNE AIDE



AUPRÈS DE PROFESSIONNELS DE SANTÉ

L'ANXIÉTÉ PERSISTANTE PEUT-ÊTRE À L'ORIGINE
D'UNE GRANDE DÉTRESSE ÉMOTIONNELLE ET PHYSIQUE,
LA PRENDRE EN CHARGE SEULE
PEUT S'AVÉRER DIFFICILE,

POUR CELA, RAPPROCHEZ-VOUS DE VOTRE MÉDECIN TRAITANT
OU DU CENTRE HOSPITALIER LE PLUS PROCHE DE CHEZ VOUS.

Source : Urgences Centre Hospitalier Universitaire Montpellier

Voici une liste des personnes et services que tu peux contacter :



Service de Médecine Préventive (SCMPPS)

Consultations pour les étudiant·e·s de l'UM avec un·e psychologue clinicien·ne en présentiel ou par téléphone.
Sur RDV, gratuit et confidentiel

Antenne Occitanie : 04 34 43 30 70

Du lundi au vendredi de 9h à 17h

Par mail :

scmppps-psychologues@umontpellier.fr



Centre de Soins Universitaire

Consultations **psychologiques** et **psychiatriques** prises en charge à 100% sur présentation de la carte étudiante, la carte vitale et l'attestation de complémentaire
Sur RDV, gratuit et confidentiel

www.csu-montpellier.fr

Du lundi au vendredi
Arrêt Stade Philppidès
centredesoins@umontpellier.fr
Accès PMR

04.11.28.19.79



NOUVEAUTÉ 2021

Direction vie des campus

Durant les weekend, les samedis et dimanches de 10 à 18h, consultations par téléphone gratuites avec un·e psychologue agré·é·e



La direction vie des campus, reste également à disposition pour toute question sur ce dispositif et pour toute demande liée par exemple à la fracture numérique ou à des difficultés sociales en écrivant à l'adresse mail suivante :

aide-sociale-etu@umontpellier.fr



Le Crous

Consultations psychologiques gratuites et confidentielles pour les étudiant·e·s, dans les différentes Cités Universitaires

Contacte-les en envoyant un mail à **allojeune.crous@gmail.com** ou visite leur site :

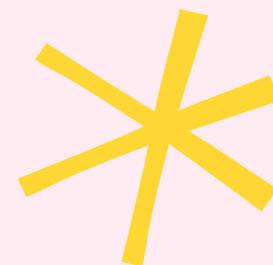
www.crous-montpellier.fr/aides-sociales/consultations-sociales-psy-juridiques/



Lundi au vendredi
de 10h à 19h

06 12 75 23 64
allojeunes34@gmail.com

Allô Jeunes 34



Consultations psy à ton écoute,
anonymes et confidentielles
si tu as entre 11 à 29 ans, gratuites,
en présentiel ou en visio !



Maison des Adolescents :

Plusieurs pôles disponibles dans la région Occitanie (Nîmes, Montpellier, Béziers...), de 11 à 21 ans

Gratuit, anonyme et confidentiel

À Montpellier,
9 Rue de la République
De 9h à 12h et de 13h à 18h

04 67 92 99 18
ados.mda34.org

Via Voltaire

Soutien et accompagnement des personnes très isolées et en grande difficulté sociale

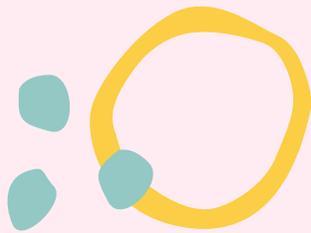
A Montpellier,
1 rue Voltaire
04 67 60 84 80
via.voltaire@wanadoo.fr

A Montpellier,
2 rue de la Vieille
04 67 72 00 24

Centre d'Information pour le Droit des Femmes et des Familles : Accompagnement des personnes en grande difficulté familiale, en deuil, situations de conflit et de rupture familiale

AMT ARC EN CIEL

Consultations psychologiques dédiées aux personnes en prise avec une addiction



A Montpellier,
10, Boulevard Victor Hugo
04 67 92 19 00
contact@amtarcenciel.fr

A Montpellier,
18 rue Terral
04 67 60 86 46

pe.Montpellier@groupe-sos.org

Point Ecoute Parents Adolescents : situations de mal-être vécues par les jeunes adultes et liées aux détresses affectives, familiales et/ou sociales
Jeunes de 10 à 25 ans, parents et professionnels

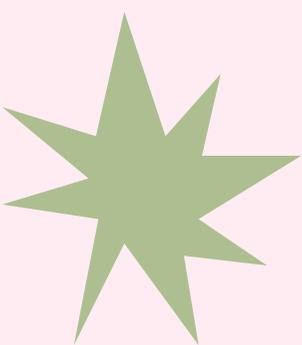


Cellule d'aide
psychologique
COVID 19
0 800 130 000

24H/24 ET 7j/7

Pour les 12-25 ans, il existe
un fil Santé Jeune
0 800 235 236

7j/7 de 9h à 23h
Anonyme et gratuit



Ligne Santé COVID-19 Occitanie

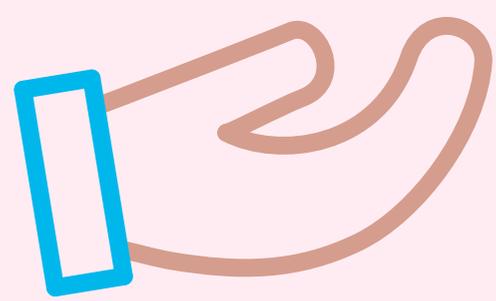
05 34 39 33 47

plateforme d'aide psychologique
mise en place par l'ARS Occitanie

Suicide Écoute

01 45 39 40 00

7j/7 et 24H/24



En cas d'urgence (idées noires...), tu peux directement te rendre aux **urgences du CHU Lapeyronie** ou du **Centre Hospitalier le plus proche de chez toi**.



Pour les personnes sourd·e·s et malentendant·e·s, un numéro d'urgence est disponible :
114 (PAR SMS)
www.gouvernement.fr/info-coronavirus/espace-handicap

SI VOUS AVEZ
DES IDÉES NOIRES
OU SUICIDAIRES
RAPPROCHEZ-VOUS RAPIDEMENT
D'UN PROFESSIONNEL DE SANTÉ
OU APPELEZ LE :

15

