

# TON GUIDE DE SANTÉ MENTALE

*la comprendre, la chérir, la soigner*



# L'EDITO

Chez **Stimuli**, nous sommes convaincu.es qu'un établissement d'études supérieures doit **faire de la santé mentale de ses étudiant.e.s une priorité** au même titre que l'exigence académique. En effet, puisque cette étape de nos vies inspire la liberté tout comme les premières responsabilités, nous considérons qu'elle mérite d'être appréhendée avec le plus grand soin.

Notre ambition est d'être déclencheur.euses d'un mouvement vers une meilleure connaissance de soi et de notre relation aux autres. Ceci afin de **faire de Sciences Po, un lieu où la parole sur la santé mentale soit libre.**

D'initiative étudiante en 2021, nous sommes aujourd'hui une **association reconnue loi 1901**, avec trois missions : **Prévenir, Informer et Orienter** dans le domaine de la santé mentale et nous sommes soutenus par la Ville de Paris.

**Leïla - Présidente & Fondatrice de Stimuli**

# SOMMAIRE

---

2

## L'ÉDITO DE STIMULI

4

## COMMENT DÉFINIR LA SANTÉ MENTALE ?

La santé mentale chez les étudiant.e.s  
Le cosmos mental

13

## PRENDRE SOIN DE SOI ET SE SOIGNER

Les ressources proposées par Sciences Po  
Être accompagnée.e en dehors de l'université

42

## LA SANTÉ MENTALE DANS TON QUOTIDIEN

Les outils d'auto-support  
Se construire & cultiver un environnement de vie sain

54

## L'ASSOCIATION STIMULI

# COMMENT DÉFINIR LA SANTÉ MENTALE ?

L'organisation mondiale de la santé (OMS) définit la santé mentale comme ***“un état de bien-être dans lequel la personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de sa communauté”***. Au quotidien, être en bonne santé mentale est donc tout aussi important qu'être en bonne santé physique. Toutefois, il faut veiller à bien distinguer les pathologies psychiques qui touchent une minorité de personnes et la santé mentale qui, par essence, nous concerne tou.te.s



Prendre soin de ta santé mentale est essentiel pour gérer le stress quotidien, les angoisses et l'anxiété, pour être motivé.e et productif.ve ou bien pour appréhender le contact avec autrui (sans inquiétude particulière)... Cependant, il faut aussi pouvoir **accepter le fait que ta santé mentale va fluctuer au cours de ta vie.** Justement car elle est le produit d'une multiplicité de facteurs (biologiques, psychologiques, sociaux) qui dépendent tous de leurs contextes.

**Ainsi, la santé mentale est une sorte "d'équation" entre tes angoisses et la façon dont tu y fais face.**

Ces troubles sont souvent tabous, perçus comme une faiblesse. Cette fausse croyance ignore que beaucoup de travaux scientifiques ont prouvé que la santé mentale n'était pas un produit de notre imaginaire. De plus, les troubles peuvent se manifester de diverses façons : l'anxiété, la fatigue, des troubles alimentaires, la solitude, le manque d'envie, la peur, la tristesse, les comportements excessifs ou à risques...



# LE COSMOS MENTAL

*L'univers de la santé mentale* est riche en nuances. Pour comprendre où tu te situes à un instant t, on aimerait t'aider à faire la distinction entre les différentes terminologies.

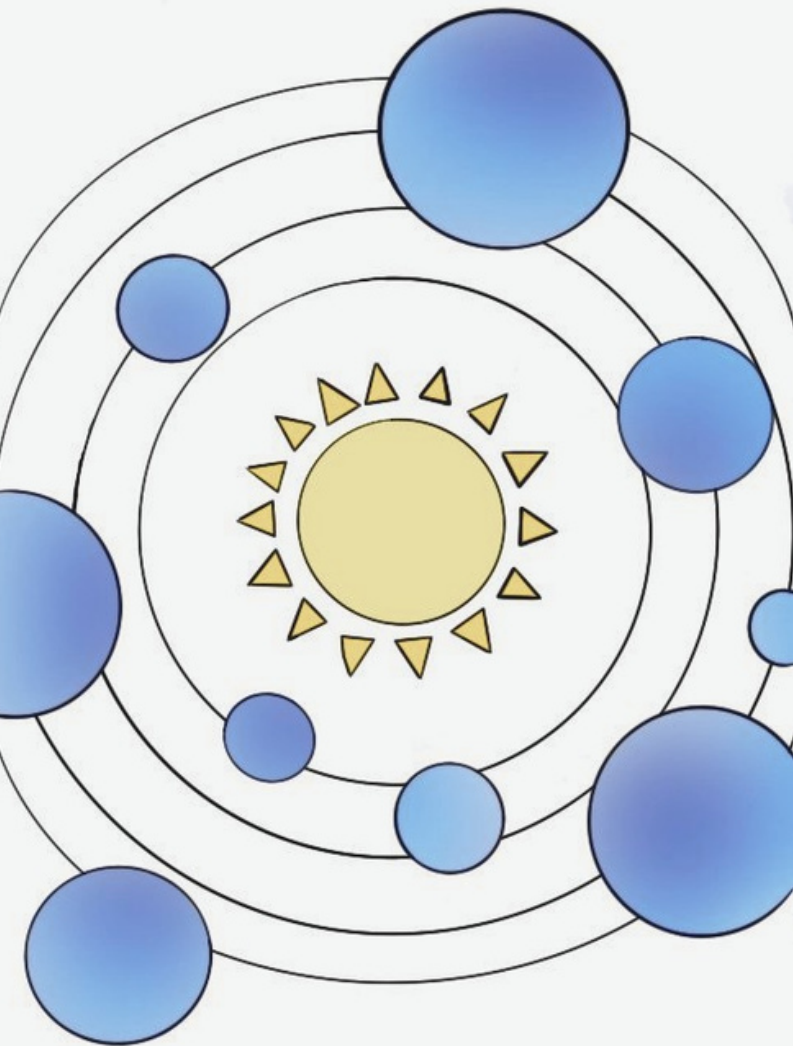
Si la santé mentale est la galaxie dans laquelle nous évoluons tou.te.s, *notre cosmos mental* n'est pas identique à celui de notre voisin.e. Nous avons tous.tes pour objectif de garder notre équilibre au sein de cette galaxie, *l'équilibre du bien être*. Aussi longtemps que nous restons sur notre trajectoire initiale, nous nous sentons bien. Seulement, parfois, il peut aussi nous arriver de dévier de notre trajectoire, de manière ponctuelle ou irréversible.



Ce chapitre est une reformulation de l'outil pédagogique

"Le cosmos mental" créée par le Psycom

Sur Youtube : Le Cosmos Mental® : Un clip du Psycom pour comprendre la santé mentale et ce qui l'influence





Durant ton voyage, tu es sans cesse accompagné.e de deux systèmes planétaires :

- **Le système planétaire obstacle** : ce sont tous les facteurs qui peuvent impacter ta santé mentale en négatif et te déséquilibrer. Ses satellites sont de deux types : *des satellites "obstacles individuels"* (le déni, la dévalorisation...) et *des satellites "obstacles collectifs"* (la précarité, un environnement stressant, des amitiés toxiques).
- **Le système planétaire ressources** : ce sont tous les facteurs qui t'aident à rester en équilibre. Ses satellites sont également de deux types : *des satellites "facteurs externes valorisants"* (un environnement familial sécurisant par exemple) et *des satellites "ressources individuelles"* (la capacité à demander de l'aide ou à gérer son stress, la connaissance des émotions...).

Ton cosmos mental peut parfois être déstabilisé par des événements à tel point que ta trajectoire est déviée. Il peut arriver que **des astéroïdes** te percutent si fort, qu'ils rendent la suite de ton voyage plus difficile. Ces astéroïdes peuvent en effet être à l'origine **de troubles psychiques** (maladies mentales, maladies psychiatriques, pathologies mentales, comme les états dépressifs, ou la surconsommation de psychotropes...). Parfois, tes troubles psychiques sont tellement importants, que tu peux perdre ta capacité à voyager seul.e : dans ce cas, on parle de **handicap psychique**. Mais ce handicap n'est pas toujours irréversible, et peut n'être qu'une étape.

Pour autant, garde en tête que le cosmos mental est riche en étoiles filantes qui peuvent venir adoucir ton voyage : tes relations amicales ou amoureuses, ton épanouissement dans ton travail ou tes études...



# ÉTUDIANTS ET SANTÉ MENTALE

**32 %**

des 18-24 ans souffre  
d'un trouble de la  
santé mentale

**2 jeunes sur 3**

considèrent que la  
crise sanitaire a eu  
des conséquences  
négatives sur leurs  
propres santés  
mentales

**40 %**

des 18-25 ans  
rapportent des  
troubles anxieux  
généralisés

En 2020, la crise sanitaire a permis (finalement et heureusement) de mettre en lumière les questions de santé mentale pour les étudiants. Les résultats alarmants ci-dessus témoignent de l'urgence que représente la prise en charge de ces problématiques et tout l'objet de ce guide est de te proposer, à toi cher.e lecteur.trice, des solutions pour maintenir ou retrouver une santé mentale stable !

Les chiffres (de l'institut de sondage Ipsos) dressent un constat d'autant plus alarmant qu'ils rapportent également que notre génération est très peu renseignée sur les structures d'accompagnement disponibles en cas de problèmes de santé mentale. Environ la moitié des personnes interrogées (sondage de 1200 personnes en 2020) avouent ne pas savoir grand-chose sur les traitements existants, la conduite à tenir en cas de problème rencontré par un proche ou sur les facteurs de risque.

***Et justement, l'objet de ce guide est de te proposer, à toi cher.e lecteur.trice, des solutions pour maintenir ou retrouver une santé mentale stable !***



# PRENDRE SOIN DE SOI ET SE SOIGNER

Au cours de tes études, il est possible que tu ressenties l'envie de prendre un moment pour te reposer dans un espace calme, de parler à une ou plusieurs personnes de confiance, ou bien de faire appel à un soignant pour t'accompagner. Il est également possible que toi ou un.e de tes ami.e.s soit dans un état de détresse mentale tel que cela nécessite une visite aux urgences ou une hospitalisation.

Afin de prévenir ou agir au mieux, tu trouveras dans les pages suivantes une longue liste de ressources internes et externes à Sciences Po toutes utiles pour te venir en aide en cas de besoin.

# LES RESSOURCES AU SEIN DE SCIENCES PO

## LE PÔLE SANTÉ

Il y a des pôles santé dans l'ensemble des campus de Sciences Po. Ils ont pour mission de te garantir un accès à des soins et à des professionnels de santé si tu en ressens le besoin.

Toutes les consultations peuvent se faire en anglais ou en français, parfois en espagnol, et sont bien évidemment **gratuites** et **confidentielles**. Le pôle santé respecte le **secret médical** et ne peut pas communiquer tes données de santé à l'administration ou à tes professeur.e.s sans ton **accord explicite**.

### ***Dans quelles situations peux-tu y aller ?***

- Si tu veux obtenir de l'information et être conseillé.e sur un sujet de santé.
- Si tu as besoin de soins, qu'ils soient courants, sur prescription ou à faire en urgence.
- Si tu as besoin d'un soutien psychologique
- Si tu as besoin d'un lieu pour te reposer

### ***Quels professionnels de santé puis-je trouver au pôle santé ?***

Des médecins généralistes, des psychiatres, des infirmières, et des psychologues.

- **Il faut prendre rendez-vous pour chaque médecin, sauf pour l'infirmier.e.**

### ***Comment cela se passe si je veux parler de ma santé mentale ?***

Le pôle santé propose un accompagnement pour ses étudiant.e.s. Le psychologue ou psychiatre peut te proposer des rendez-vous tant que tu en as besoin. Il peut parfois aussi te conseiller de voir un autre spécialiste parce qu'il estime qu'il te faut un accompagnement plus régulier.

Pour les campus de Paris, Reims et Nancy, des ateliers sont animés par le pôle santé. **Relaxation, méditation, sophrologie...** Ces ateliers peuvent t'aider à réduire ton stress mais peuvent aussi être source d'apprentissage sur toi-même. Ils sont crédités de 1 ECTS si tu es assidu.e.

## LE PÔLE HANDICAP

Certains troubles psychiques peuvent créer une perturbation de la vie affective, sociale et émotionnelle telle qu'ils peuvent entraîner un **handicap psychique**. Par ailleurs, tu peux aussi être concerné.e par un **handicap cognitif**.

**Petite définition pratique :** *"Constitue un handicap, au sens de la présente loi, toute limitation d'activité ou restriction de participation à la vie en société subie dans son environnement par une personne en raison d'une altération substantielle, durable ou définitive d'une ou plusieurs fonctions physiques, sensorielles, mentales, cognitives ou psychiques, d'un polyhandicap ou d'un trouble de santé invalidant". - Article L114 du Code de l'action sociale et des familles.*





# Handicap psychique

Le handicap psychique est la conséquence de troubles psychiques, temporaires ou durables, qui altèrent le comportement ou l'état général.

Troubles  
de  
l'humeur

Troubles  
psychotiques

Troubles de  
la  
personnalité

Troubles  
Alimentaires

Troubles  
anxieux

# Handicap cognitif

Le handicap cognitif est la conséquence de troubles cognitifs, c'est à dire de l'altération d'une ou plusieurs fonctions cognitives ayant un impact fonctionnel au quotidien. Par exemple, la dyslexies, le trouble de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDA/H) ou le trouble du spectre autistique sont tous des handicaps cognitifs

*Retrouve plus d'information sur le guide du handicap psychique et cognitif en cliquant ici ou en scannant le QR Code*



Si tu te sens concerné.e par un/des troubles cognitifs ou psychiques et que tu estimes que ces problèmes de santé sont invalidants, tu as toute la légitimité de contacter le Pôle Handicap. Saches que des **aménagements de scolarité sont possibles et négociables** : par exemple, un étalement de scolarité, une suspension temporaire de scolarité, ou encore un tiers-temps pour les examens.

Le pôle handicap t'aidera à **organiser ta scolarité dans tous ses aspects** : admissions, inscription, suivi des cours, organisation du travail, accessibilité des lieux ...

Pour tout savoir sur les solutions proposées aux étudiants, le pôle handicap a rédigé un [guide disponible sur le site de Sciences Po.](#)

### **Comment contacter le pôle handicap ?**

- **Contact principal** : Claire Secondé (01 45 49 51 19)
- **Campus de Paris** : centre des services aux étudiants - 1er étage au 13 rue de l'université. Sur rendez-vous, du lundi au vendredi de 9h30 à 13h et de 14h à 17h30.



## LE PÔLE VSS

En ce qui concerne les violences sexistes et sexuelles, Sciences Po applique la définition donnée par le gouvernement français :

***“Les violences à caractère sexuel recouvrent les situations dans lesquelles une personne impose à autrui un ou des comportements, un ou des propos (oral ou écrit) à caractère sexuel. Elles sont l’expression de la volonté de pouvoir de l’auteur sur la victime.”***

Quelle qu'en soit la forme, les conséquences de ces violences pour les victimes sont souvent importantes, nombreuses et durables. Elles peuvent avoir un impact sur la santé mais également sur la vie sociale, familiale ou encore professionnelle.

### *Je suis témoin ou victime, qui contacter?*

- Contacter une des infirmière "relais VSS" de votre campus
- **France Victimes** : service externe d'écoute et d'accompagnement
  - Ouvert 7/7j de 9h à 21h
  - +33 (0)1 80 52 33 83
- Alerter une personne de confiance parmi le personnel enseignant ou administratif, signifie qu'il ou elle sera dans l'obligation de faire un signalement direct auprès de la direction.

### *J'ai peur qu'on fasse un signalement sans mon accord à la direction, à qui puis-je faire confiance?*

- Les infirmières relais VSS et France Victimes requièrent l'accord de la victime ou du témoin avant de lever la confidentialité.
- Tous les signalements sont transmis à la **Cellule d'enquête interne préalable** qui lance systématiquement une enquête interne et rend compte des auditions deux à trois mois maximum après.



***Je souhaite m'informer sur les VSS ...***

- Sciences Po propose désormais une formation de sensibilisation aux violences sexistes et sexuelles via moodle.

**Les étudiants relais santé** de Sciences Po sont les représentants d'un programme mis en place par la direction en 2020. Ils sont un premier relais d'information sur la santé au sein des campus.

### **Que font les étudiants relais santé ?**

Les étudiant.e.s relais santé ont deux rôles principaux : **la prévention et la diffusion d'information**. Ils sont chargé.e.s d'organiser des actions universitaires de prévention et d'être au plus près des étudiant.s pour apporter des informations et des conseils variés autour de thèmes de santé étudiante tels que le sommeil, les addictions ou la nutrition.

Ce ne sont en aucun cas des professionnels de santé, mais ils reçoivent des formations afin d'être en mesure d'écouter attentivement vos questions et de vous orienter vers le ou les services les plus susceptibles de répondre à vos besoins.

## **Pourquoi et quand s'adresser à un Étudiant Relais Santé ?**

Parfois, il est plus simple de s'adresser à d'autres étudiants : cela peut être moins intimidant, plus accessible, ou encore parce qu'ils peuvent être passés par des expériences similaires.

### **Comment contacter les ERS ?**

- **Sur instagram :**

@etudiantsrelaissantescoparis

- **Sur facebook :** Etudiant.e.s Relais Santé - Sciences Po Paris

## **LES ASSOCIATIONS ÉTUDIANTES**

En fonction des problématiques de santé mentale auxquelles tu peux faire face tu peux contacter différentes associations ainsi que syndicats étudiants : **Garces, Equal et Stimuli.**







## LES RESSOURCES EN DEHORS DE SCIENCES PO

### Les lignes d'écoute

Il existe des listes d'écoute nationales mises en place pour proposer du soutien psychologique par téléphone. Tu peux appeler ces lignes quand tu te sens angoissé.e, que tu as besoin de parler et d'être écouté.e.

- **Le 3114**

- Le numéro national de prévention du suicide (24h/24 ; 7j/7)
- Personnes en détresse ou proches

- **Croix Rouge écoute**

- 0 800 858 858 (du lundi au vendredi de 9h à 19h et le week-end de 12h à 18h)

- **L'association Suicide Ecoute**
  - 01 45 39 40 00 (7j/7 et 24h/24)
- **Alcool Info Service**
  - 0 980 980 930 (7j/7 8h-2h) ou tchat
- **Drogue info service**
  - 0 800 23 13 13 (7j/7 8h-2h) ou tchat
- **Tabac info service**
  - 39 89 (lundi au samedi 10h-18h)
- **Anorexie boulimie info écoute**
  - 0 810 037 037 (lundi mardi jeudi vendredi 16h-18h)
- **Association France dépression**
  - 07 84 96 88 28 (lundi au vendredi 9h-12h et 14h-20h, samedi 14h-20h, dimanche 16h-20h)
- **Fil santé jeunes**
  - Pour les 12-25 ans, ligne d'écoute qui permet d'aborder des thèmes comme la sexualité, la nutrition, les drogues, la contraception...
  - 0 800 235 236 ou en ligne

- **Association Ecoute Empreintes, accompagner le deuil :**
  - 01 42 38 08 08 (lun-ven de 10h à 13h et de 14h30 à 17h30)
- **SOS Amitié**
  - 09 72 39 40 50 (7j/7 et 24h/24)
  - 01 46 21 46 46 in english (7/7 3PM-11PM)

## Les lieux d'écoute

- **Nightline France**
  - Créée par des étudiant·e·s, Nightline France est une association qui œuvre pour l'amélioration du bien-être mental étudiant et la libération de la parole autour des sujets de santé mentale. Nightline est le seul service d'écoute français entièrement dédié aux étudiant·e·s.



- **Les Points accueil écoute jeunes (PAEJ)**
  - Ce sont des lieux d'accueil, d'écoute, de soutien et d'orientation pour les jeunes âgés de 12 à 25 ans rencontrant des difficultés dans leur vie quotidienne (mal-être, souffrance psychique, difficultés scolaires ou relationnelles, conflits familiaux, etc.). L'accueil est **gratuit et anonyme**. Les parents des jeunes peuvent également se rendre dans les PAEJ.
- **Le QJ**
  - Le Quartier Jeune, est un lieu d'accueil des jeunes de 16 à 30 ans parisiens et franciliens. Il accueille de nombreuses associations et antennes d'institutions publiques.
  - Au deuxième étage du QJ, tu peux venir rencontrer un psychologue ou un psychiatre, gratuitement, de manière ponctuelle. En fonction de ta situation, le professionnel pourra aussi te proposer un suivi plus régulier.

# Se soigner dans le public

- **Les Services de Santé Universitaire (SSU)** sont des services proposant des consultations gratuites de prévention et de soins courants exclusivement réservés aux étudiant.e.s. Les prestations de soin se font sur présentation de ta carte étudiante, de ta carte vitale, et de ton attestation de mutuelle.
- **A quel SSU puis-je accéder ?** En tant qu'étudiant à Sciences Po, tu peux accéder à quatre sites sur rendez-vous :
  - Campus Saint Germain (45 Rue des Saints-Père 75006)
  - Université Paris 1 Panthéon Sorbonne (90 rue de Tolbiac 75013)
  - Il existe également deux autres sites (Paris 13 & Paris 12)
  - Prise de rendez-vous : sur le site du SSU
- **Quelles prestations sont proposées ?** Examens de prévention, Santé sexuelle, suivi psychologique, Suivi de nutrition.

- **Je veux une aide psychologique, quelles sont mes options au sein du SUU ?**

- *Consultation psychologique individuelle:*  
Tu peux consulter un psychologue gratuitement, de manière ponctuelle ou régulièrement. C'est gratuit sur présentation de ta carte étudiante. Tu peux prendre rendez-vous sur Doctolib ou le site du SSU.
- *Groupe de parole :* Tu peux participer à un groupe de parole. Des séances sont organisées tous les lundi et animées par un.e psychologue. Chaque séance dure 2h, de 14h à 16h, avec 6 participants maximum. Tu peux prendre rendez-vous sur Doctolib ou le site du SSU.





- **Hôpital et Centre médico-psychologique :** Chaque citoyen relève de services publics de psychiatrie précis, en fonction de son lieu d'habitation. En effet, la carte de France est découpée en « secteurs » de psychiatrie. Tu peux ainsi fréquenter un CMP (pour un suivi psychologique ou psychiatrique), mais aussi un hôpital de jour, une consultation spécialisée ou une unité d'hospitalisation. La consultation en CMP est gratuite.
- **La Maison des Ados :** Les MDA sont des structures d'accueil des jeunes adolescents. Tu peux y aller sans rendez-vous pour être écouté, pour trouver des conseils, des solutions.
- **Les bureaux d'Aide Psychologique Universitaires :** Ce sont des services d'accompagnement psychologique spécialement créés pour les étudiants. Les consultations sont prises en charge à 100%





- **Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA)**

- Les CSAPA sont des établissements publics financés par l'Assurance Maladie et gérés par des Associations ou des établissements publics de santé.
- Les professionnels qui s'y trouvent dépendent de chaque CSAPA, mais tu pourras croiser des Médecins, Infirmiers, Assistants sociaux, Psychologues, Educateurs spécialisés, Art-thérapeutes...

- **Pourquoi se rendre au CSAPA ?**

- Les CSAPA ont des missions de prévention et de soins à destination de personnes souffrant d'**addictions à des produits ou à des comportements**.
- Exemple d'addictions à des produits : Alcoolisme, tabagisme, addiction aux médicaments psychotropes, addictions à des substances illicites
- Exemple d'addictions comportementales : jeu de hasard et d'argent, jeux vidéos, achats compulsifs, addiction au sexe, boulimie/anorexie

- **L'APASO : Association pour l'Accueil, la Prévention, le Soutien et l'Orientation**
  - C'est une association qui propose des suivis psychologiques gratuits :
- **Quand et où puis-je me rendre à une consultation ?**
  - Les lundis de 13h30 à 17h30 à la MIE Bastille - 50 rue des Tournelles 75003
  - Les mardis et mercredis de 16h à 20h à la résidence universitaire Ménilmontant 2 - 109-111, rue de Ménilmontant - 75020
- **L'APASO fait-elle du suivi régulier ?**
  - Oui, le.a psychologue évaluera si tu as besoin de suivis réguliers et te le proposera le cas échéant.
- **Comment prendre rendez-vous ?**
  - [etudiants@apaso.fr](mailto:etudiants@apaso.fr) ou
  - par téléphone au 01 40 47 55 47

# Se soigner en libéral

- **Consultation avec un.e psychiatre**
  - Pour consulter un médecin psychiatre en libéral, il te suffit de prendre rendez-vous. Si tu as moins de 25 ans, tu n'as pas besoin de te faire orienter par ton médecin généraliste. Si tu as plus de 25 ans, il faut respecter le parcours de soins coordonnés et passer par ton médecin traitant si tu souhaites être mieux remboursé.e.
- **Quel est le tarif moyen chez un.e psychiatre ?**
  - Les tarifs dépendent du secteur d'appartenance.
  - En secteur 1, le prix de base est fixé à 46,70 euros. Tu seras remboursé par ta sécurité sociale à hauteur de 70%, les 30% restant étant à ta charge (ou à charge de ta mutuelle). Le prix maximal d'une consultation est de 55 euros. Tu payeras donc au maximum 23 euros si tu n'as pas de mutuelle.



- En secteur 2, les honoraires sont librement fixé par le médecin. Ils peuvent varier de 50 à 120 euros. La base de remboursement est plus faible qu'en secteur 1 (39 euros). Cela signifie que sans mutuelle, tu ne seras remboursé que de 26 euros.
- **Comment financer ma prise en charge en libéral auprès d'un.e psychiatre ?**
  - Tu peux envisager de souscrire à une mutuelle. Il faut alors regarder quel pourcentage de la base de remboursement de la sécurité sociale (BS) est pris en charge. Par exemple, la LMDE, mutuelle étudiante, prend en charge 100% de la BS.

- **Consultation avec un.e psychologue:** Pour consulter un.e psychologue en libéral, il te suffit de prendre rendez-vous sans passer par ton médecin généraliste.
- **Quel est le tarif moyen chez un psychologue ?**
  - Les psychologues ne sont pas des médecins et peuvent donc pratiquer les tarifs qu'ils souhaitent. Le tarif moyen observé varie entre 50 et 70 euros.
- **Comment financer ma prise en charge auprès d'un psychologue en libéral ?**
  - Certaines mutuelles remboursent les consultations chez un.e psychologue.
  - Depuis la crise sanitaire, le gouvernement a mis en place le dispositif Chèque psy/ Santé Psy étudiant qui prend en charge jusqu'à 8 consultations chez un.e psychologue conventionné.e sans devoir avancer de frais.

# Le chèque psy



- Le dispositif Santé Psy étudiant a été lancé le 10 mars 2021 et jusqu'à nouvel ordre prolongé jusqu'à octobre 2022.
- **Qui peut en bénéficier ?**
  - Tout.e étudiant.e en bénéficie, quel que soit son âge à condition d'être inscrit.e dans un établissement d'enseignement supérieur français. Seule exception, les étudiants français **bien que scolarisés à l'étranger peuvent également en bénéficier.**
- **A quoi me donne droit ce dispositif ?**
  - 3 à 8 consultations gratuites. Le chèque psy n'est pas un chèque à proprement parler. C'est un dispositif qui te permet d'accéder à des consultations auprès de certain.e.s psychologues.

- **Comment puis-je obtenir le chèque psy ?**

- Etape 1 : **Prescription du médecin généraliste** - Tu dois prendre rendez-vous avec le médecin du service de santé universitaire ( à Sciences Po, il s'agit du pôle santé ou du SSU ) ou avec ton médecin généraliste en étant muni de ta carte étudiant.e. Lors du rendez-vous, tu demandes au médecin de t'orienter vers un psychologue partenaire du dispositif. Une fois cette lettre d'orientation obtenue, c'est à toi de prendre rendez-vous directement avec le ou la psychologue.
- Etape 2 : **Prise de rendez-vous auprès d'un.e psychologue** - Seuls les psychologues partenaires du dispositif sont concerné.e.s par le chèque psy. Si tu as donc déjà un psychologue et que tu souhaites bénéficier du dispositif, demande-lui s'il y a adhéré ou pour connaître les psychologues partenaires, rends-toi sur la plateforme Santé Psy Etudiant.





# LA SANTÉ MENTALE DANS TON QUOTIDIEN

**Nous ne sommes pas tous et toutes égaux pour surmonter les difficultés de la vie, mais nous pouvons mettre en place des habitudes qui contribuent à notre bien-être.**

**En santé mentale, il vaut mieux prévenir que guérir !**

Tu trouveras dans les pages qui suivent des ressources d'auto-aide, ainsi que des conseils d'étudiant.e.s à étudiant.e.s.



*Parfois, on se sent submergé.e, « sous l'eau », épuisé.e par les cours et le travail... A cela s'ajoute la pression des autres, la pression sociale, celle d'être toujours au top... C'est fatigant mais **par de simples petites actions au quotidien, tu peux tenter d'équilibrer ton emploi du temps.***

## **Organise tes journées en fonction de tes difficultés**

*Par exemple, identifie le moment de la journée où tu es plus concentré.e et actif.ve et étudie la matière où tu as le plus de difficultés. Tu gagneras en efficacité et en productivité.*

## Accorde toi des pauses régulières

- *Choisis une tâche*
- *Etablis un temps de travail : ex, 25 min*
- *Travaille 25min et fais 5min de pause*
- *Reproduis 4 sessions*
- *Fais une pause plus longue de 20 à 30 min*

## Apprends à déléguer quand c'est possible

*Souvent dans les travaux de groupe, une personne est à la tête. Si c'est toujours toi, cela t'épuise et tu perds du temps pour ton travail personnel. Il faut donc apprendre à déléguer et faire confiance aux autres : la note est collective donc ne prend pas toutes les responsabilités.*

## Hierarchisé ton travail

*Hiérarchise ton travail : certaines tâches n'ont pas besoin d'être réalisées tout de suite et au contraire certaines sont très urgentes. Ainsi, concentre-toi sur les actions les plus importantes.*

# Apprendre à lâcher la pression

Enfin, **ton bien-être est corrélé à ton niveau de stress : si ce dernier est trop haut, ton bien-être est négativement impacté** : insomnies, manque de concentration, mauvaise humeur... Or, il est possible de diminuer ton stress :

## Les petits pas...

Incorpore dans ta journée des petits moments de détente : lecture, cuisine, sport... tout ce qui aide ton esprit à se libérer !

## Ecrire, c'est libérateur

En notant tes angoisses, celles-ci sortent de ton esprit et sont rationalisées

## Le lien social, un rempart efficace

Reste en lien avec les autres : quand on est angoissé.e, on peut se couper des autres. Or, il ne faut pas car le sentiment de solitude aggrave l'anxiété.

# NOS RESSOURCES COUP DE

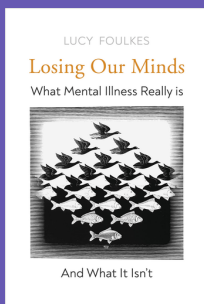
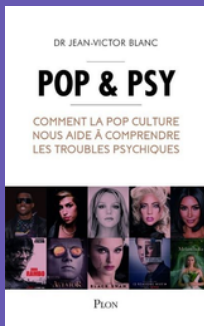
*Pop culture, Littérature, Films & Podcasts*

L'accès à l'information sur la santé mentale a pendant longtemps été réservée aux experts. Aujourd'hui, les prises de paroles sur ce sujet se multiplient et nous avons souhaité te partager une sélection de ces expressions aux diverses formes (Musique, Film, BD, comptes Instagram, Podcast, Vidéos Youtube...).

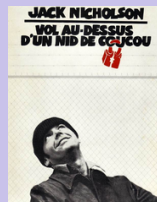
## Podcasts



# Livres



# Films et séries





# Instagram



@lasantementalecompte



@bonjouranxiete



@nightlinetalks



@aubergineetabricot



@parlonstca



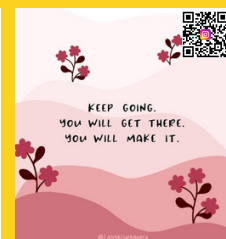
@melrobbins



@mosaik.care



@happinessproject



@theblurtfoundation

# RESSOURCES À EXPLORER



## Le site de référence sur l'information en santé mentale

- L'annuaire de santé mentale ♥♥♥
- Les brochures thématiques ♥♥



## Le site pensé par des professionnels du soutien psychologique pour les étudiants d'IDF

- "J'ai du mal à travailler" ♥♥
- "Je me sens stressé.e" ♥



## Le Centre régional d'information et de prévention du sida et pour la santé des jeunes

- Les cahiers engagés en santé ♥♥♥
- Les dépliants de documentation ♥



UN GROS   
POUR UNE INITIATIVE CONCRETE

## #JPP : Je peux en parler, le site de prévention autour de la santé mentale étudiante by Nightline France

Des astuces pour mettre des mots sur ses maux ou savoir comment parler à un.e ami.e qui ne va pas bien.



## Le site de référence sur les addictions

- L'annuaire Addict'Aide   



## Un site interactif pour sensibiliser à la santé mentale des jeunes

L'angoisse, la dépression, le sentiment de persécution et les addictions sont abordés.



## Le site de formations interactives de l'Unafam

Certains modules sont accessibles gratuitement par exemple : le trouble bipolaire, la schizophrénie, les troubles psychiques ou la dépression résistante.



### **Le site de la Fondation Pierre Deniker**

- Les fiches info ♥♥
- La campagne "Et toi ça va ?" ♥ ♥ ♥

# 3114

### **Le site du numéro national du suicide**

Des conseils de professionnels pour comprendre, repérer et agir en cas de signes de suicide



### **Le site des usagers en psychiatrie**

Pour reprendre leurs mots, un média participatif pour changer les regards sur la souffrance psychique et la folie par des personnes concernées.

la maison  
perchée

### **La Maison Perchée, l'association non-médicalisée qui promeut la pair-aidance**



- Les guides d'information réalisés via une collaboration entre soignés et soignants
- Le Nid : pouvoir échanger avec un.e pair.e qui est passé.e par là

**Santé psy jeune, le site coordonné par l'Inserm et le GHU Paris qui s'adresse aux jeunes, proches, professionnels**

- On aime particulièrement ce site pour ses informations vérifiées par des professionnels
- Des informations pour prendre soin de ses proches et repérer les signes de mal-être



**Kitdevie.fr, l'outil de Nightline qui aborde simplement la santé mentale**

- On aime particulièrement le Mini-dico qui permet de poser des mots sur son mal-être ou celui de ses proches

**Mūsae, le premier média qui dédramatise et démocratise la santé mentale**

- On aime particulièrement son approche sociologique de la santé mentale
- Sa newsletter
- Ses podcasts



**Association étudiante à Sciences Po & déclarée en Préfecture  
La santé mentale par et pour les étudiant.e.s**

**Contacts :** [stimuli.scpo@gmail.com](mailto:stimuli.scpo@gmail.com)



---

### **Rédaction**

Equipe 2021-2022 de l'association Stimuli

Madeleine François, Jasmine Ferrand, Marion Delanoue, Leïla Berrada Mnimene, Anaïs Ropers, Eva-Marie Guiraldenc, Laurine Hurel, Tabu Bululu, Damien Jahan, Laurine Barbet, Lucie-Mei Chazalet, Jules Jabouille et Zélie Pottecher

### **Illustrations & Mise en forme du guide :**

Jasmine Ferrand pour les illustrations et la mise en forme

Leïla Berrada Mnimene pour la mise en forme

usage d'illustrations Canva

### **Remerciements :**

La Ville de Paris via la Maison des Initiatives Etudiantes pour le financement de la réalisation de ce guide avec la bourse KIT ASSO 1.

Laure Westphal, psychologue clinicienne, docteure en psychopathologie et en psychanalyse et enseignante à Sciences Po pour la lecture de nos premières versions.

Stimuli est une association fondée en décembre 2021 pour créer un espace de **prévention, d'information, et d'échanges** autour de la santé mentale à destination des **étudiant.e.s de Sciences Po**

PREVENIR

INFORMER

ORIENTER

**En cas d'urgence appelez le 18 (pompiers) ou le 15 (SAMU)**

**3114**

**le numéro national de prévention du suicide**

La réalisation de ce guide a été financée par

