

MON GUIDE

Santé mentale

Savais-tu qu'un Français sur 4 sera confronté à un trouble de santé mentale au cours de sa vie ? Les étudiants sont particulièrement touchés : seulement 45 % se considèrent en bonne santé mentale, et 6 sur 10 ressentent une détresse psychologique. Pourtant, il existe des solutions et des personnes prêtes à t'écouter. (Source: *baromètre national sur la santé mentale Ipsos BVA 2025*)

Tu n'es pas seul.e des professionnels, des associations et d'autres étudiants sont là pour t'accompagner, sans jugement.

Ce guide est là pour toi :

- Pour t'aider à identifier rapidement les contacts et services utiles, que ce soit pour toi ou pour un.e ami.e.
- Pour te rappeler que demander de l'aide, c'est un acte de courage, pas de faiblesse.

À SAVOIR :

Certains services sont multi-langues, en personne, par tchat, par téléphone ou site internet



LES LIEUX À VALENCE

• LE CENTRE SANTÉ JEUNES

Le Centre de Santé Jeunes est un service de médecine et de promotion de la santé accessible à tous les étudiants (UGA, hors UGA et sans limite d'âge) et les jeunes de 16 à 25 ans à Valence.

Problèmes familiaux

Isolement

Précarité financière

Tu peux prendre rdv avec les assistantes sociales du Crous dans le cadre d'entretiens confidentiels. Permanences un mardi tous les 15 jours.

→ mesrdv.lescrous.fr

Santé

Trouble alimentaire

Drogue

Stress

Angoisse

Dépression

Les équipes disponibles pour t'accompagner :

- Médecins généralistes.
- Infirmiers.
- Diététiciens.
- Educateurs spécialisés en addictologie.

→ Consultations sur rendez-vous uniquement.

Accueil du public :

Lundi de 13h30 à 17h

Mardi, mercredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h

Jeudi de 8h30 à 17h

Vendredi de 8h30 à 16h



13-15 place Latour-Maubourg - Valence

04 75 56 62 11

centresantejeunes@mairie-valence.fr

• Point-relais Oxygène

Lieu d'écoute et de parole pour les 16-25 et les parents. Une professionnelle vous accueille en entretiens.

→ Sur Rendez-vous



04 75 42 05 54

→ point-relais-oxygene@mairie-valence.fr

• Maison relais santé

Contact qui assurera le lien avec certaines associations dont :

- Maladies psychiques : *Groupe d'Entraide Mutuelle - GEM Air Libre - LADAPT - UNAFAM - L'embarcadère*
- Troubles alimentaires : *Solidarité anorexie boulimie*
- Troubles obsessionnels compulsifs : *AFTOC*
- Conduites addictives Alcool et autres addictions -

Permanence de l'association *Entraid'Addict 26* (sans rendez-vous) : tous les 2e et 4e jeudis du mois, de 18h à 20h.

Chaque jour, une infirmière vous accueille et vous oriente.

Chaque trimestre, le programme de la Maison relais Santé sur Valence.fr > Mon quotidien > Santé > Maison Relais Santé



4, rue du Clos Gaillard - Valence

Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h

04 75 79 22 11

→ maison-relais-sante@mairie-valence.fr

TU VEUX PARLER À D'AUTRES ÉTUDIANTS ?



• Nightline

Association par les étudiants pour les étudiants.

Ouvert tous les soirs de 21h00 à 2H30.

Plusieurs ressources dont une liste de numéros à appeler en fonction de tes besoins. Elles t'aident à localiser les psychologues à proximité

→ nightline.fr

Tu veux aider un.e ami.e ?

Tu veux prendre soin de toi ?

Nightline te propose un kit de vie pour t'aider à te retrouver dans ce que tu vis, pour te montrer comment faire le premier pas et comment aider un.e ami.e.

→ nightline.fr/kit-de-vie

• Alpaline

Ligne d'écoute pour et par les étudiant.e.s de l'UGA

Ouverte les samedi, dimanche, lundi, mardi de 20h à 23h

04 65 84 38 32

Instagram → [@alpaline_iaga](https://www.instagram.com/alpaline_iaga)

TU CHERCHES UN PROFESSIONNEL ?

• Santé Psy étudiant

Bénéficie de **12 séances gratuites** avec un psychologue partenaire - téléconsultations possibles

→ santepsy.etudiant.gouv.fr

Numéro unique pour les étudiants permet d'échanger avec des psychologues mais aussi des juristes et des éducateurs spécialisés. → **3040**

Le soir, le service est assuré par des étudiants de l'association Nightline.

• Fil santé jeunes

Service anonyme et gratuit. Il propose une écoute, de l'information, des conseils et une orientation pour les jeunes.

Pour les 12-25 ans – 7j/7 de 9h à 23h

08 00 23 32 24 (gratuit depuis un fixe)

Tchat - 7j/7 de 9h à 22h

• SOS amitié

Service d'écoute anonyme, confidentiel et gratuit.

Tout public – 7j/7 – 24h/24

09 72 39 40 50

Tchat - 7j/7 de 13h à 03h

→ sosamitie.org

• Plateforme région Auvergne Rhône-Alpes

Plateforme téléphonique de soutien psychologique pour les étudiants - 7j/7-24h/24.

04 26 73 32 32

• CNAE

Pour les étudiant.e.s de 10h à 21h en semaine et de 10h à 14h le samedi. Gratuite et confidentielle. Des professionnels (psychologues, travailleurs sociaux) qui répondent à tes questions, t'écotent avec bienveillance et t'orientent, si besoin, vers les ressources adéquates.

08 00 73 78 00 – cnae@enseignementsup.gouv.fr

→ etudiant.gouv.fr

• Surdi info service



Tout public sourd ou malentendant

Vendredi de 13h30 à 16h30

Un.e psychologue pour tout public sourd ou malentendant. Différentes méthodes de contact (visio, tchat, SMS, téléphone) sur leur site.

08 12 04 00 40 → surdites-info-service.fr

TU AIDES TES PROCHES ? ET TU AS BESOIN DE SOUTIENS ?

• Les Funambules Falret Soutien

Pour les 7-25 ans dont un.e membre de la famille souffre d'un trouble psychique.

Lundi, Mercredi, Jeudi de 14h à 19h.

La ligne d'écoute offre un accompagnement, une écoute, un soutien.

→ Possibilité de fixer un RDV téléphonique.

01 84 79 74 60

• Ecoute Famille UNAFAM

Du lundi au vendredi 9h-13h et 14h-18h.

09 80 98 09 30

COUP DE POUCE ANTISTRESS !

• Etu'zen

Gestion du stress, des émotions... des vidéos pour t'aider à développer de nouvelles compétences et mieux gérer tes études.

→ [Youtube ETU'ZEN](https://www.youtube.com/ETU'ZEN)

• Apsytude

Association de psychologues veillant à favoriser le bien-être des étudiants afin de leur permettre de s'épanouir au niveau personnel et dans leurs études. → apsytude.com/fr

FROM ABROAD ?

• SOS Help

Non-French-speaking student - 7d/7 5h00 to 23h00
Psychological support service in English.

Free, anonymous, confidential. **01 46 21 46 46**



NUMÉROS D'URGENCE

- **15 SAMU**

- **18 Pompiers**

- **17 police ou gendarmerie**

- **112** Numéro d'urgence européen

- **114**

Si tu as du mal à entendre, ou à parler, appeler ou envoyer un texto

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

Tous les jours 24h/24.

- **3939** Violences conjugales

- **3018** Harcèlement scolaire

- **115** Hébergement d'urgence

- **3040 Numéro santé psy étudiant**

- **Centre anti-poison**

04 72 11 69 11

- **Alcool info service**

7j/7 et 8h-2h.

09 80 98 09 30

Tchat disponible

- **Drogue info service**

7j/7 et 9h-23h .

08 00 23 52 36

Tchat 7j/7 et 9h-22h

- **Joueurs info service**

09 74 75 13 13 8h-2h, 7j/7

→ joueurs-info-service.fr

- **Fil santé jeunes**

7j/7 et 9h-23h .

08 00 23 52 36

Tchat 7j/7 et 9h-22h

