

**CONSEIL MARSEILLAIS
DE LA VIE ÉTUDIANTE 2025**

LIVRET

LA SANTÉ MENTALE DES ÉTUDIANTS

*Rédigé par le groupe de travail
« Santé » du CMVE*



VILLE DE
MARSEILLE

La santé mentale est devenue, ces dernières années, un sujet incontournable dans l'enseignement supérieur. Pourtant, malgré l'ampleur du phénomène, beaucoup d'étudiants ne savent toujours pas comment reconnaître les signes d'une souffrance psychique, comment en parler ou comment demander de l'aide. Dès les premières réunions du CMVE, il est apparu évident que cette thématique devait être placée au cœur de notre travail : non seulement parce qu'elle concerne une majorité d'étudiants, mais aussi parce qu'elle reste encore trop taboue.

Les études supérieures représentent une période charnière : nouvelles responsabilités, éloignement du foyer, difficultés financières, pression académique, questionnements identitaires, recherche d'équilibre entre vie sociale et réussite ... Autant de défis qui peuvent fragiliser, voire mettre à mal l'état psychique d'un jeune adulte. Les données nationales le confirment : un nombre croissant d'étudiants déclare vivre du stress intense, de l'anxiété, des épisodes dépressifs, voire avoir des idées suicidaires. Ces réalités traduisent un besoin urgent de mieux informer, soutenir et accompagner les étudiants.

En 2025, la santé mentale a été désignée Grande cause nationale. Ce choix reflète une prise de conscience collective : la souffrance psychique n'est ni une faiblesse ni une fatalité, et chacun a le droit d'accéder à une information juste, à des ressources fiables et à un accompagnement adapté. À notre échelle, ce livret s'inscrit dans cette dynamique de prévention.

Vous y trouverez d'abord des chiffres clés, issus d'enquêtes nationales, qui rendent visibles les réalités vécues par la communauté étudiante. Nous proposons ensuite un éclairage sur les enjeux de la Grande cause nationale 2025, afin de mieux comprendre le contexte politique et social dans lequel la santé mentale s'inscrit aujourd'hui. Des définitions essentielles vous permettront également de distinguer ce qui relève du bien-être mental, de la détresse psychologique ou des troubles psychiatriques, et ainsi de mieux identifier vos propres besoins.

Vous trouverez également un focus consacré aux étudiantes. Certaines réalités, comme les douleurs menstruelles, l'endométriose, le SOPK ou les variations hormonales, peuvent impacter fortement la concentration, la motivation, l'énergie et l'équilibre émotionnel, sans toujours être reconnues.

Nous vous proposons ensuite un baromètre de la santé mentale, un outil simple et intuitif pour vous situer dans votre état actuel : vert, jaune, orange ou rouge. Cet auto-bilan n'a rien d'un diagnostic ; il sert avant tout à vous aider à repérer les signaux faibles, à mieux comprendre ce que vous traversez et à décider du niveau d'aide nécessaire.

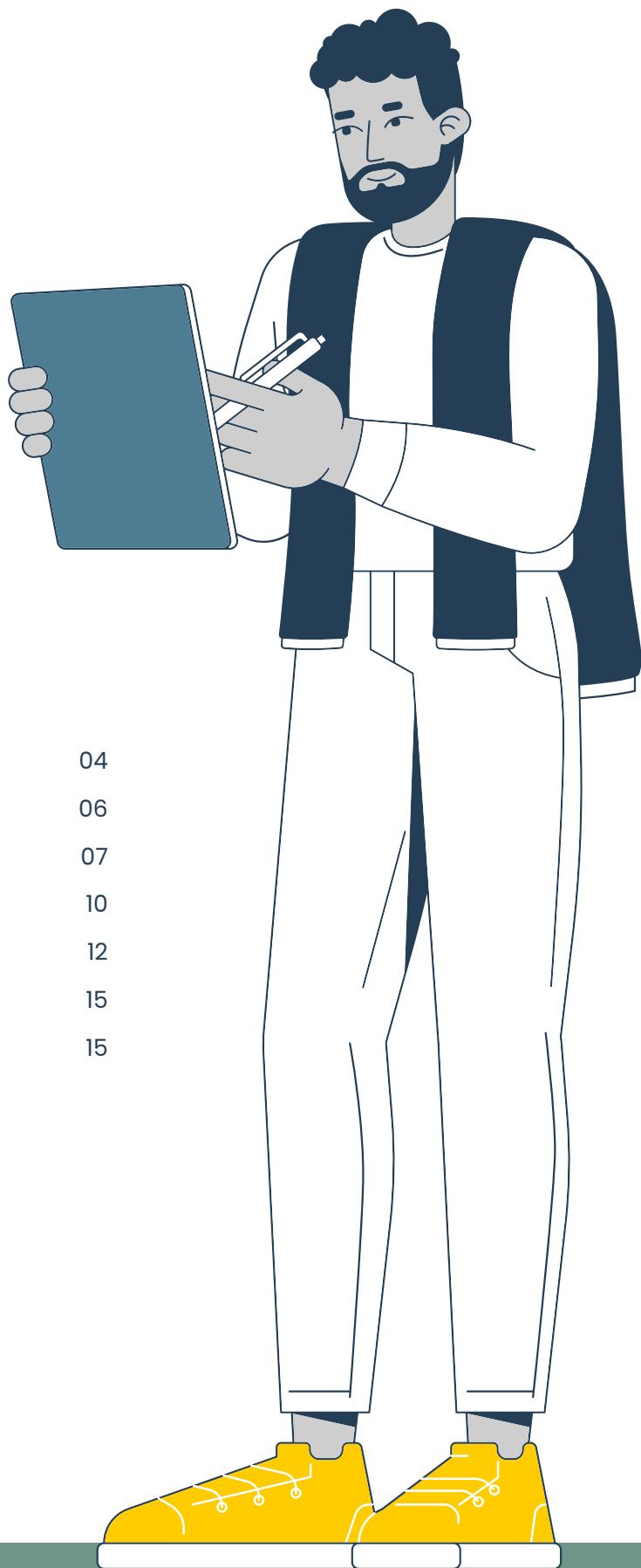
Enfin, ce livret rassemble des outils, des aides concrètes, et un ensemble de ressources locales destinées aux étudiants et étudiantes du territoire : services de santé, lignes d'écoute, dispositifs gratuits, lieux d'accueil, associations, professionnels de santé, structures spécialisées et contacts d'urgence. Notre objectif est simple : que vous sachiez exactement vers qui vous tourner, quel que soit votre ressenti.

Ce livret n'a pas vocation à remplacer un suivi médical. Il se veut un compagnon : un support pour mieux se comprendre, s'orienter, et, surtout, se rappeler que personne ne devrait affronter seul une souffrance psychique. Parler, demander de l'aide, faire un point sur son état, prendre soin de soi : ce sont des gestes essentiels, courageux, et profondément légitimes.

Prendre soin de sa santé mentale, ce n'est pas un luxe. C'est une nécessité. Et c'est aussi une force : celle d'aller vers un mieux-être durable, à son propre rythme.

SOMMAIRE

1. Chiffres clés	04
2. Grande cause nationale de 2025	06
3. Quelques définitions	07
4. Focus sur les étudiantes	10
5. Baromètre de la santé mentale	12
6. Outils et aides	15
7. Ressources	15



CHIFFRES CLÉS



Découvrez les résultats du 1^{er} Baromètre National de la Santé Mentale des étudiants

Étude réalisée sur un échantillon de 2000 étudiants français par Ipsos bva, teale et l'IESEG.

Seulement

45 %

des étudiants estiment être en bonne santé mentale.

63 %

des étudiants affirment que leurs difficultés de santé mentale sont en partie liées à leurs études.

6 sur 10

(57%) considèrent que leurs problèmes de santé mentale sont un frein pour suivre le rythme de leurs études.

Plus de 2 étudiants sur 5 (43 %) ont subi au moins un type de violence durant leurs études.

6 étudiants sur 10

affirment qu'en cas de souffrance psychologique ils se tourneraient vers un psychologue / psychiatre (60%) ou un outil d'IA (58%).

Plus d'un tiers des étudiants (34 %)

a le sentiment que personne ne cherche à les aider.

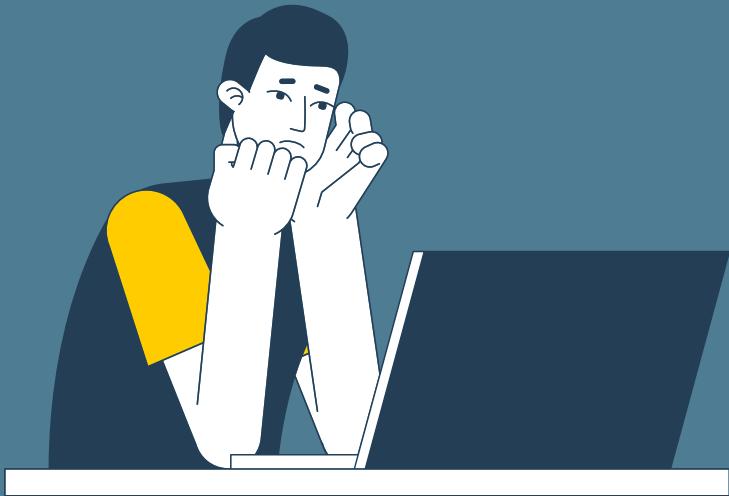
Plus d'un tiers des étudiants (38 %)

envisagent d'arrêter leurs études en raison de problèmes psychologiques.

3/5

étudiants sur
3/5 présentent une suspicion de souffrance psychologique.

(60% contre 36 % dans la population générale)



Téléchargez le
compte-rendu
complet de
l'enquête



Extraits de l'enquête de l'Observatoire national de la Vie Étudiante 2024

1 tiers des étudiants

présentent des signes de détresse psychologique dans les 4 semaines précédent l'étude.

48 % se déclarent souvent ou permanence nerveux.

30 % souvent ou en permanence tristes et abattus.

Parmi les catégories les plus touchées :

les étudiantes (38%), les étudiants étrangers (39%) et les étudiants les plus âgés (37% des plus de 25 ans).

La moitié des étudiants

ont présenté une période d'au moins deux semaines consécutives pendant laquelle ils se sont sentis tristes, sans espoir, déprimés au cours des 12 derniers mois (ce signe constitue le 1^{er} critère d'évaluation de l'épisode dépressif caractérisé ou majeur).

Pour 23% des étudiants,

ces symptômes sont présents chaque jour ou presque et toute la journée ou presque.

34 % déclarent avoir consulté un professionnel (médecin généraliste ou spécialiste, psychologue, psychiatre, thérapeute, infirmière, autre) pour des problèmes émotifs, nerveux, psychologiques ou de comportement au cours des 12 derniers mois.

Les étudiantes

vont plus souvent consulter que les étudiants (41% contre 26%).

Les étudiants présentant des signes de détresse psychologique

sont plus nombreux à avoir consulté pour des raisons de santé psychologique ou mentale (50% contre 27% pour ceux ne présentant pas de signe de détresse psychologique). Ainsi 50% de ceux présentant ces signes n'ont consulté aucun professionnel malgré les difficultés rencontrées.

16 % déclarent avoir pensé à se suicider au cours des 12 derniers mois.

Les trois raisons principales : scolarité ou études (57%), raisons sentimentales (39%), raisons familiales (36%).

Parmi ceux déclarant avoir des pensées suicidaires,

53% en ont parlé à quelqu'un et 77% ont imaginé comment ils s'y prendraient.

GRANDE CAUSE NATIONALE DE 2025

En 2025, la santé mentale est reconnue comme Grande cause nationale¹. Ce choix montre l'importance de mettre fin aux idées reçues et de parler plus ouvertement de tout ce qui touche à l'équilibre psychique. Chacun, à tout âge, peut être concerné, surtout en période d'études.

Les priorités pour agir :



■ Déstigmatiser les troubles psychiques.

Il est nécessaire de dépasser les préjugés et d'encourager la discussion, sans honte ni jugement. Les troubles psychiques ne sont ni une faiblesse ni un choix.

■ Renforcer la prévention et le repérage précoce.

L'action préventive permet d'agir tôt, que ce soit dans le cadre scolaire ou universitaire, afin de proposer une aide adaptée avant que la situation ne devienne difficile.

■ Améliorer l'accès aux soins sur tout le territoire.

Il s'agit de faciliter la rencontre avec des professionnels et l'accès à des structures de soutien, pour que personne ne soit isolé, quelle que soit sa situation.

■ Accompagner les personnes dans la vie quotidienne.

La santé mentale concerne aussi l'environnement, le parcours d'études, le travail, et les relations, pas uniquement les soins médicaux.

Oser parler et demander de l'aide :

Briser les tabous commence dès que l'on ose exprimer une difficulté, auprès d'un proche, d'un professionnel de santé ou d'un service dans votre établissement d'enseignement supérieur. Il existe des ressources et des personnes compétentes et demander du soutien est un geste normal et utile.



1. <https://solidarites.gouv.fr/la-sante-mentale-grande-cause-nationale-2025>

QUELQUES DÉFINITIONS

Selon l'Organisation mondiale de la santé,

- « la santé est un état de complet bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. »
- « La santé mentale correspond à un état de bien-être mental qui nous permet de faire face aux sources de stress de la vie, de réaliser notre potentiel, de bien apprendre et de bien travailler, et de contribuer à la vie de la communauté. Elle a une valeur en soi et en tant que facteur favorable, et fait partie intégrante de notre bien-être. »
- la santé mentale représente bien plus que l'absence de troubles mentaux, elle fait partie intégrante de la santé : il n'y a pas de santé sans santé mentale.

Santé publique France identifie trois dimensions de la santé mentale :

- **la santé mentale positive** englobe l'épanouissement personnel, le bien-être, les ressources psychologiques et les capacités d'agir de l'individu dans ses différents rôles sociaux.
- **la détresse psychologique réactionnelle** peut apparaître à la suite d'événements de vie difficiles comme un accident, un échec ou un deuil. Les symptômes peuvent être passagers.
- **les troubles psychiatriques** de durée variable, plus ou moins sévères ou handicapants peuvent relèver d'un accompagnement psychologique et/ou médical.

La problématique de la santé mentale des étudiants (de leur entrée dans les études à leur insertion professionnelle) est au cœur des préoccupations actuelles dans le champ de l'enseignement supérieur.

Selon le site Améli (2025) les troubles psychologiques les plus fréquemment rencontrés chez les adolescents et jeunes adultes sont :

- **l'anxiété et les troubles anxieux** : la peur ou l'anxiété passagères sont des réactions normales. Il est en effet courant de ressentir de la peur face à une situation stressante comme un examen, un entretien d'embauche ou tout autre événement clé de sa vie.
→ **Lorsque cette anxiété dure de façon excessive, on parle de troubles anxieux. Ces troubles chroniques s'expriment de façon variable selon les personnes.**
- **les troubles dépressifs** : la dépression se caractérise par des perturbations de l'humeur qui se manifestent par de la tristesse et une perte de plaisir. Elle entraîne une vision pessimiste du monde et de soi-même. Elle dure au moins deux semaines et a un retentissement important sur le quotidien.

■ les comportements à risques :

- l'usage de substances psychoactives (alcool, tabac, cannabis ou autres drogues)
- la violence dirigée contre soi ou les autres
- des conduites dangereuses sur la route
- les pratiques sportives à risque
- les comportements sexuels non protégés, propices aux maladies et infection sexuellement transmissibles (IST) voire, une grossesse non désirée.

Toutefois, de nombreux comportements à risque ne sont que des passages à l'acte ou des tentatives uniques liées aux circonstances (influence du groupe, emprise de l'alcool...). Cependant, si ces comportements s'inscrivent dans la durée, il peut y avoir de graves conséquences sur le bien-être mental et physique de la personne.

■ et/ou addictifs : une addiction est une dépendance à une substance ou à une activité, avec des conséquences nuisibles à la santé. Ainsi, une personne est dépendante lorsqu'elle se retrouve dans l'impossibilité de s'abstenir de consommer ; elle perd le contrôle de l'usage d'une substance ou d'un comportement et ce, malgré la survenue de conséquences négatives sur sa santé et sur sa vie sociale.

■ les troubles des conduites alimentaires (TCA) sont des conduites alimentaires différentes de celles habituellement adoptées par les personnes vivant dans le même environnement. Ces troubles sont importants et durables (plusieurs mois, voire années) et ont des répercussions psychologiques et physiques. Ces troubles sont l'anorexie mentale, la boulimie et l'hyperphagie boulimique.

■ les schizophrénies (risque plus rare) sont une maladie psychique chronique complexe qui se traduit schématiquement par :

- une perception perturbée de la réalité
- des manifestations productives (idées délirantes ou hallucinations)
- passives (isolement social et relationnel)

Elle est très différente d'une personne malade à l'autre et varie selon la nature et la sévérité des différents symptômes ressentis.

L'éloignement familial, les difficultés d'adaptation à un nouvel environnement scolaire, géographique, social peuvent engendrer des conséquences telles que l'isolement, la dépression, ou l'échec scolaire renforçant encore plus la souffrance pré existante.

► **Amandine Buffière (psychiatre) observe que « moins il y a de liens sociaux, plus il y a de souffrances psychiques ».**

Le climat mondial actuel génère beaucoup d'anxiété et de stress, qui sont difficiles à gérer pour les jeunes et les étudiants, qui renvoient une vision du présent et de l'avenir pessimiste et incertaine, appuyant ce sentiment d'angoisse déjà présent.

De multiples facteurs affectent la santé mentale des jeunes et des étudiants comme :

- les séquelles du covid
- le contexte socio-économique global (l'individualisme, le changement climatique)
- des difficultés en lien avec l'isolement (relation avec les autres)
- l'anxiété causée par les études (pression scolaire, partiels...)

- la précarité sociale et financière
- des expériences traumatisantes (harcèlement, agressions sexuelles,inceste, maltraitance, accidents, deuil...)
- des discriminations (violences sexistes et sexuelles, racisme, psychophobie, lgbtphobie, validisme...)
- du manque ou perte de confiance en soi

La période de vie (14-25 ans) peut entraîner des fragilités, des remises en question et un besoin de trouver des ressources internes ou externes pour faire face à cette vague déferlante.

C'est aussi un âge charnière (17-25 ans) pour certaines maladies mentales (bipolarité, schizophrénie...) qui peuvent apparaître ou se déclencher à cette période.

Lorsque l'on va mal, tout en pâtit. Les études, les relations, notre santé et évidemment notre bien-être.

→ Prendre soin de soi et de sa santé mentale paraît important et nécessaire, pour pouvoir s'épanouir dans sa vie, et atteindre ses propres objectifs.

C'est normal d'avoir des moments de tristesse, de stress, de doute. Mais l'important est de savoir s'écouter, se reposer, communiquer, et aller voir un professionnel lorsque c'est nécessaire.



La santé mentale est comme un beau jardin rempli de fleurs, d'arbres et de vies, mais lorsqu'elle n'est pas entretenue ou préservée, elle peut vite se transformer en jardin sec, fané, où il n'y fait plus bon vivre, où l'herbe nous paraît plus verte ailleurs.

FOCUS SUR LES ÉTUDIANTES



Nous ne pouvons pas parler de santé mentale sans évoquer la réalité vécue par les étudiantes et **l'impact majeur que leur cycle menstruel peut avoir sur leur bien-être**. Près d'une femme sur deux souffre de **dysménorrhée**, c'est-à-dire de règles douloureuses pouvant altérer profondément la qualité de vie.

Ces douleurs peuvent affecter le moral de plusieurs manières. D'abord, vivre chaque mois avec des douleurs suffisamment fortes pour perturber la vie sociale, scolaire ou professionnelle n'a rien de "normal" et peut rapidement peser sur la santé mentale. Ensuite, les variations hormonales peuvent elles-mêmes influencer l'humeur, l'anxiété, la fatigue et l'équilibre émotionnel général.

À cela s'ajoute un autre facteur important : **l'errance médicale**. Il faut aujourd'hui en moyenne 7 ans pour diagnostiquer une maladie comme l'endométriose. Cette longue période d'incertitude, d'incompréhension et parfois de minimisation de la douleur peut être extrêmement éprouvante psychologiquement, en particulier pour les étudiantes déjà soumises à une forte charge académique.

Voici une présentation de quelques-unes des maladies liées au cycle menstruel qui peuvent impacter la vie quotidienne et la santé mentale :

ENDOMÉTRIOSE

► **1 femme sur 10 est atteinte.** Diagnostic en moyenne après 7 ans d'errance

Symptômes clés :

- Douleurs pelviennes très fortes (surtout pendant les règles)
- Douleurs pendant les rapports
- Troubles digestifs cycliques
- Fatigue importante
- Infertilité possible

Impact sur la santé mentale :

- Anxiété liée à la douleur chronique
- Risque plus élevé de dépression
- Sentiment de ne pas être crue, isolement
- Altération de la vie sociale, professionnelle et intime

TDPM : TROUBLE DYSPHORIQUE PRÉMENSTRUEL

► **3 à 8 % des femmes en âge de procréer**

Symptômes clés :

- Irritabilité intense, colère
- Anxiété, crises d'angoisse
- Humeur dépressive juste avant les règles
- Hypersensibilité émotionnelle
- Fatigue + troubles du sommeil

Impact sur la santé mentale :

- Épisodes dépressifs sévères
- Atteinte de l'estime de soi
- Conflits relationnels
- Dans les cas graves : idées suicidaires limitées à la phase prémenstruelle

SOPK : SYNDROME DES OVAIRES POLYKYSTIQUES

► Environ 1 femme sur 5 (15–20 %)

Symptômes clés :

- Cycles irréguliers ou absence de règles
- Acné, pilosité excessive, chute de cheveux
- Difficulté à perdre du poids
- Fatigue chronique
- Infertilité par absence d'ovulation

Impact sur la santé mentale :

- Anxiété fréquente
- Image corporelle altérée
- Jusqu'à 40 % des patientes peuvent être dépressives
- Sentiment de perte de contrôle sur son corps

ADÉNOMYOSE : FORME D'ENDOMÉTRIOSE

► Entre 15 et 25 % des femmes (souvent non diagnostiquées)

Symptômes clés :

- Règles très abondantes et longues
- Douleurs pelviennes intenses
- Sensation de lourdeur dans le bas-ventre
- Fatigue sévère

Impact sur la santé mentale :

- Épuisement émotionnel
- Anxiété, stress chronique
- Sentiment d'être "handicapée" pendant les règles
- Impact sur la vie quotidienne et la sexualité

Certaines maladies comme l'endométriose, le SOPK, l'adénomyose ou encore le TDPM peuvent bouleverser profondément le quotidien des étudiantes. Elles impactent la concentration, l'énergie, l'assiduité en cours et, parfois, la réussite elle-même. Mais il ne faut pas oublier quelque chose d'essentiel : la maladie ne dit pas tout. Ce qui compte surtout, c'est la douleur que vous ressentez.

Même sans diagnostic, avoir mal au point que cela perturbe vos études, vos déplacements, votre sommeil ou votre vie sociale... ce n'est pas normal. Aucune douleur menstruelle ne devrait vous empêcher de vivre, d'apprendre ou de vous épanouir.

Et surtout : vous n'êtes pas seules.

Il existe des ressources, des professionnels, des associations et des accompagnements pour vous aider à comprendre ce que vous vivez et à trouver des solutions adaptées. N'hésitez pas à les consulter à la fin de ce livret : demander de l'aide, c'est se donner le droit d'aller mieux.

Voici un podcast que vous pouvez écouter :

Règles et études : le poids invisible

Ce podcast explore avec sensibilité et réalisme tout ce que les règles et les douleurs menstruelles peuvent représenter dans la vie étudiante : fatigue, difficultés à se concentrer, absentéisme, charge mentale, impact sur la santé psychologique et sur la réussite scolaire. À travers les témoignages de professionnelles de santé et d'étudiantes, il met en lumière la réalité d'un poids invisible (souvent minimisé) et propose des pistes pour mieux comprendre, mieux accompagner et libérer la parole autour de ce sujet encore trop tabou.





BAROMÈTRE DE LA SANTÉ MENTALE

Être étudiant, ce n'est pas seulement aller en cours et passer des partiels. C'est aussi gérer un budget serré, parfois un job alimentaire, la pression de l'avenir, l'éloignement familial et une vie sociale à 100 à l'heure. Dans ce marathon, on a souvent le réflexe de s'oublier. On se dit « ça va passer », « c'est juste un coup de fatigue » ou « je me reposerais après les examens ».

Pourtant, la santé mentale est comme la santé physique : elle fluctue. Il y a des jours avec et des jours sans. Et comme pour une cheville foulée, ignorer la douleur ne fait souvent qu'aggraver la blessure.

Ce baromètre n'est pas un examen. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. C'est un outil personnel conçu pour t'aider à faire une pause, à « prendre ta température » émotionnelle et à vérifier si ta batterie est pleine ou si tu tires dangereusement sur la réserve.

Pour chaque ligne, regarde où tu te situes le plus souvent **ces 15 derniers jours**.

OBJECTIFS ET UTILITÉ DU BAROMÈTRE

Pourquoi prendre 2 minutes pour faire ce test ? Voici à quoi il sert concrètement :

Les Objectifs

- **Faire un arrêt sur image** : Dans le rush des études, on perd parfois la lucidité sur son propre état. Ce baromètre force à se poser la question : « *Est-ce que ce que je ressens est normal ?* »
- **Décoder les signaux faibles** : La dépression ou le burnout ne préviennent pas toujours brutalement. Ils commencent par des signes discrets : sommeil perturbé, irritabilité, isolement progressif. L'objectif est de les repérer avant que la situation ne devienne critique.
- **Déstigmatiser la souffrance** : Montrer que se sentir « dans le rouge » n'est pas un signe de faiblesse ou d'incompétence, mais un état de santé qui nécessite des soins, comme une grippe.

L'utilité pour l'étudiant

- **Mettre des mots sur des maux** : Transformer un mal-être flou (« je ne suis pas bien ») en constats précis (« je suis en isolement social » ou « je suis en épuisement physique »).
- **Se déculpabiliser** : Réaliser que si tu n'arrives plus à travailler, ce n'est peut-être pas par « flemme » ou « manque de volonté », mais parce que tu es en zone Orange ou Rouge.
- **Savoir quand et où agir** : Le baromètre ne te laisse pas seul avec ton résultat. Il sert de boussole pour t'orienter vers la bonne ressource au bon moment (faut-il juste du repos ? ou faut-il appeler un psy ?).

	TOUT ROULE (En bonne santé)	EN RUSH (En réaction)	EN GALÈRE (Fragilisé)	EN RUPTURE (État critique)
DANS MA TÊTE	<ul style="list-style-type: none"> • Je me sens calme et « posé ». • J'ai confiance en moi. • Je gère mon stress normalement. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je suis nerveux(se) ou irritable. • Je rumine mes soucis. • Je doute de mes capacités (« Syndrome de l'imposteur »). 	<ul style="list-style-type: none"> • Je me sens vide ou triste sans raison. • Je suis souvent en colère ou angoissé(e). • J'ai l'impression de perdre le contrôle. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je panique, je fais des crises d'angoisse. • Je pleure tout le temps. • J'ai des idées noires / suicidaires.
LES COURS ET LA MOTIVATION	<ul style="list-style-type: none"> • Je suis à jour (ou presque). • J'arrive à me concentrer en amphithéâtre/TD. • J'ai des projets. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je procrastine, je remets tout à demain. • J'ai du mal à m'y mettre. • J'oublie des trucs importants. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je séche les cours régulièrement. • Impossible de me concentrer 10 min. • Je suis en retard sur tout, je suis noyé(e). 	<ul style="list-style-type: none"> • Je n'ouvre plus mes mails ni mes cours. • Je ne vais plus à la fac du tout. • Je me sens incapable de tout.
SOMMEIL & ÉNERGIE	<ul style="list-style-type: none"> • Je dors bien, je récupère vite. • J'ai la pêche le matin. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je dors mal (cauchemars, réveils). • Je suis fatigué(e) mais je tiens au café/redbull. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je suis épuisé(e), j'ai mal au dos/ventre. • Le sommeil ne me repose plus. • J'ai du mal à sortir de mon lit. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je ne dors plus du tout OU je dors toute la journée pour fuir. • Épuisement total.
VIE SOCIALE (Potes/Famille)	<ul style="list-style-type: none"> • Je vois mes amis, je sors. • Je réponds aux messages. • Je rigole bien. 	<ul style="list-style-type: none"> • J'ai moins envie de sortir. • Je suis « présent » physiquement mais absent mentalement. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je m'isole, je ghoste les messages. • Je refuse les invitations. • Je me sens seul(e) au monde. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je ne parle plus à personne et me sens seul au monde. • Je coupe les ponts avec mes proches. • Je m'enferme chez moi.
CONSOS (Fête/Écrans)	<ul style="list-style-type: none"> • Je consomme occasionnellement en groupe et je gère ma consommation. • Je décroche de mon tel pour dormir. 	<ul style="list-style-type: none"> • J'augmente les doses (alcool, tabac, joints) pour décompresser. • Je scrollé sur les réseaux tard le soir. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je bois/fume seul(e) ou dès le matin. Je consomme plusieurs fois par semaine (en groupe ?) et ça impacte les autres domaines de ma vie. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je ne peux plus me passer de produits/ médicaments. • Perte de contrôle totale.





ALORS, TU EN ES OÙ ?

Peu importe ta couleur sur le curseur, il est normal d'avoir besoin d'aide à certains moments. Tu peux consulter un psy, même si tu vas bien ou juste pour avancer sur tes questions personnelles : la santé mentale, ce n'est pas uniquement pour les situations difficiles. Les consultations sont prises en charge pour les étudiants (Santé Psy Etudiant) et personne ne te jugera, quel que soit ton besoin.

Ne laisse pas ton curseur bloqué dans le rouge. Voici quoi faire selon ta couleur dominante :

Majorité de VERT : « Continue comme ça »

Tu as un bon équilibre de vie.

➔ **Le conseil :** Garde tes routines (sport, sommeil). Essaye de faire des checks up réguliers pour pouvoir t'assurer de rester dans le vert !

Majorité de JAUNE : « Fais une pause »

C'est normal en période de partiels, de rush ou de baisse de moral, mais attention à ne pas y rester, et continuer à prendre soin de soi.

➔ **L'action :** Ralentis. Coupe les notifications le soir. Force-toi à faire de vraies nuits pendant 3 jours.

➔ **À qui parler :** À un ami ou un proche, quelqu'un en qui tu as confiance.

Majorité d'ORANGE : « Demande du soutien »

Tes batteries sont vides, la volonté ne suffit plus. Tu risques le décrochage ou le burnout.

➔ **L'action :** Ne reste pas seul(e). Va voir le **SSE (Service de Santé Étudiante)** de ta fac (c'est gratuit et confidentiel).

➔ **Ressource utile :** Va sur le site **Nightline** (chat écoute étudiante) pour vider ton sac anonymement.

Majorité de ROUGE : « Urgence absolue »

Ce n'est pas une faiblesse, c'est une urgence médicale. Il faut te soigner maintenant.

➔ **L'action immédiate :** Appelle le **3114** (24h/24, gratuit).

➔ **Ne reste pas seul(e) ce soir.** aux urgences ou appelle un médecin. Tes études peuvent attendre, ta santé non.

OUTILS ET AIDES

Proposition de Rebecca Shankland¹ (2021)

- ➔ Stratégies d'apprentissages et de mémorisation pouvant aider les étudiants dans leurs parcours académiques.
- ➔ Développer les capacités d'adaptation
- ➔ Faire de la prévention
- ➔ Accompagnement psy (psychologie positive, de pleine conscience, d'accompagnement fondé sur les ressources).
- ➔ Importance de l'hygiène de vie globale (alimentation, activité physique régulière, sommeil réparateur...).
- ➔ Pair-aidance et soutien social (amis, familles, camarades...).

RESSOURCES ÉTUDIANTS AIX-MARSEILLE

Urgences et secours

- ➔ Numéro d'urgence européen : 112
- ➔ SAMU (urgence médicale) : 15
- ➔ Police secours : 17
- ➔ Pompiers : 18
- ➔ Personnes sourdes/malentendantes (SMS) : 114

Lignes d'écoute psychologique

- ➔ Numéro National de Prévention du Suicide : 31 14 (24h/24, 7j/7)
- ➔ Suicide Écoute (association) : 01 45 39 40 00 (24h/24, 7j/7)
- ➔ Fil Santé Jeunes et écoute étudiante : 0800 235 236
(service confidentiel et gratuit, pour 12-25 ans, 9h-23h, 7j/7)
- ➔ Nightline Aix-Marseille : service d'écoute nocturne par étudiants, consulter nightline.fr/aix-marseille pour horaires et chat en ligne, 04 95 05 01 86 (ligne en cours d'ouverture)
- ➔ D'autres lignes spécialisées accessibles sur psycom.org : site qui permet de trouver des informations et des ressources pour prendre soin de soi (kit pédagogique...)
- ➔ Coordination nationale d'accompagnement des étudiantes et étudiants (CNAE), plateforme d'écoute, d'accompagnement et de signalement pour les étudiants : 0 800 737 800 (gratuit et confidentiel de 10h à 21h en semaine et de 10h à 14h le samedi)

Dispositifs

- ➔ Mon soutien psy : pour toute personne se sentant déprimée ou en souffrance de bénéficier jusqu'à 12 séances d'accompagnement psychologique chez un psychologue partenaire
- ➔ Santé psy étudiant : permet à tout étudiant (inscrit dans un établissement d'enseignement supérieur reconnu par le ministère chargé de l'Enseignement supérieur) de bénéficier jusqu'à 12 séances avec un psychologue partenaire

¹. Rebecca Shankland, Professeure des Universités en Psychologie du développement – Responsable de l'Observatoire du Bien Être à l'École (OBE) – UR DIPHE – Université Lumière Lyon

- **ESPER PRO** : association de pair-aidance qui a pour mission d'accueillir, écouter et accompagner des personnes concernées par une problématique de santé mentale et leur permettre de rencontrer des pairs qui ont traversé les troubles ou la maladie. C'est gratuit et cela favorise la santé communautaire. <https://esperpro.org/>
- **Maison des adolescents** : accueillent, informent, conseillent et écoutent les adolescents et jeunes adultes de 11 à 21 ans.

Services universitaires de proximité

- **SSE (Service universitaire de Santé Étudiante)** et centre de santé universitaire Aix-Marseille Université
- **Bureau d'Aide Psychologique Universitaire (BAPU Marseille)** : **04 91 50 01 13**, bapu-marseille@wanadoo.fr, suivi pris en charge à 100%
- **CROUS Aix-Marseille** : psychologues gratuits, rendez-vous sur crous-aix-marseille.fr ou messervices.etudiant.gouv.fr crous-aix-marseille
- **SpRE (Service pour le Respect et l'Égalité)** : signalement et accompagnement pour violences ou harcèlement, respect-egalite@univ-amu.fr, **04 13 550 550**

Assistance en cas de violences ou harcèlement

- **Femmes victimes de violences** : **3919**
- **Enfance en danger** : **119**
- **SOS victimes** : selon la zone, infos sur CROUS et plateformes dédiées
- **Plateforme nationale de signalement** accessible 24/7
- **Maison des Femmes Marseille Provence** : **04 91 38 17 17**, maisondesfemmes@qp-hm.fr, 165 rue Saint Pierre, 13005 Marseille, accueil sans rendez-vous du lundi au vendredi 9h-16h30
- **Adresses et contacts d'urgence psychiatrique et associatif**
- **Soutien associatif local, plateformes d'écoute et soutien**, adresses détaillées disponibles auprès du SUMPPS ou CROUS
- **Annuaire des droit des femmes Ville de Marseille**

Urgences psychiatriques

(se rendre aux services d'accueil ou appeler ligne dédiée selon la région)

Marseille

- **Hôpital de la Timone** – Service des urgences psychiatriques : **04 13 42 93 00**
- **Hôpital Nord** – Service des urgences psychiatriques : **04 91 96 49 56**
- **BAPU Marseille** (consultations psychologiques universitaires, pris en charge à 100%) : 93 bd Camille-Flammarion, 13004 Marseille. **04 91 50 01 13**, bapu-marseille@wanadoo.fr

Aix-en-Provence

- **Hôpital Montperrin** – Accueil soignant et urgences psy : **04 42 16 16 10**
- **Centre hospitalier du Pays d'Aix** (urgences psychiatriques 24h/24, 7j/7) : **04 42 33 90 26**
- **BAPU Aix** : Cité Les Gazelles, pavillon 7, 13100 Aix-en-Provence. Tél : **04 42 38 29 06**
- **Centre médico-psychologique universitaire (CMPPU)** : 5 rue des Allumettes, 13100 Aix-en-Provence. Tél : **04 91 50 01 13**, cmppu@ari.asso.fr
- **Centre d'Accueil Permanent santé mentale (CAP 48)**, Avenue des Tamaris : **04 42 33 91 04**

Mode d'emploi simple

- En cas d'urgence, **appelez immédiatement** (112, 15, 17, 18).
- Pour **parler ou demander conseil**, contactez les services ou lignes listés ci-dessus.
- Les aides sont **gratuites, confidentielles et ouvertes à tous les étudiants** (Aix et Marseille).
- En cas de **violence ou harcèlement**, contactez **SpRE Aix-Marseille Université ou Maison des Femmes**. Vous pouvez demander un accompagnement ou poser vos questions par mail, téléphone ou accueil physique, **anonymat garanti**.

RESSOURCES SANTÉ DES ÉTUDIANTES

Sages femmes

- www.doctolib.fr/sage-femme/marseille/carole-zakarian
- www.doctolib.fr/sage-femme-echographiste/marseille/olivier-collignon

Gynécologues

- www.doctolib.fr/gynecologue/marseille/antoine-netter
- www.doctolib.fr/gynecologue-obstetricien/marseille/maxime-marcelli

Gestion de la douleur

- Karine Lecouflet, infirmière coordinatrice du programme d'ETP endométriose de l'hôpital Saint-Joseph : www.hopital-saint-joseph.fr/votre-hopital-votre-maternite-1/que-faisons-nous-/nous-soignons/programmes-deducation-therapeutique/lendometriose
- Alexandra Danguiral : www.doctolib.fr/infirmier/marseille/alexandra-danguiral

Centres endométriose

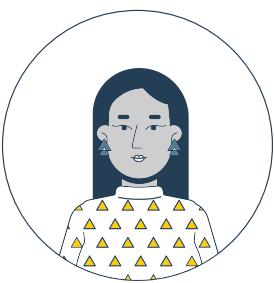
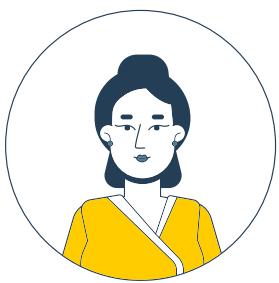
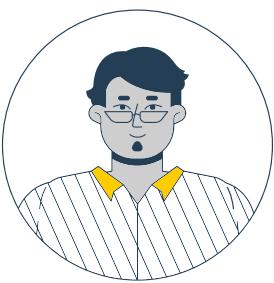
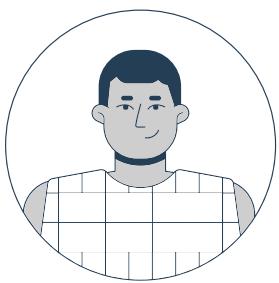
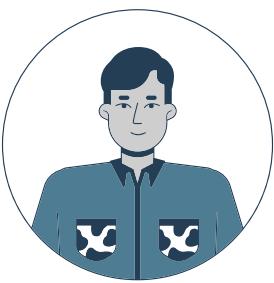
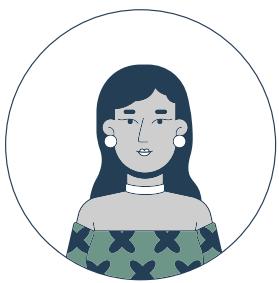
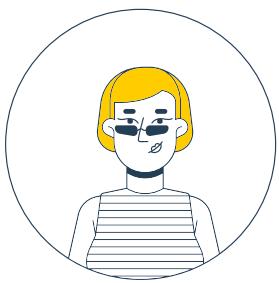
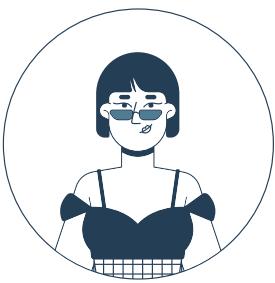
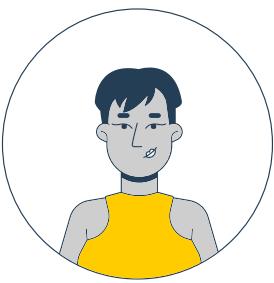
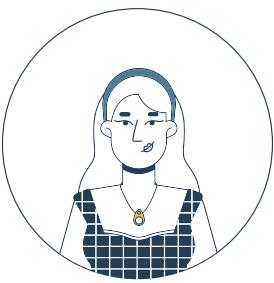
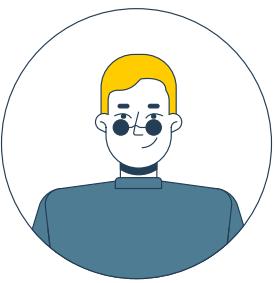
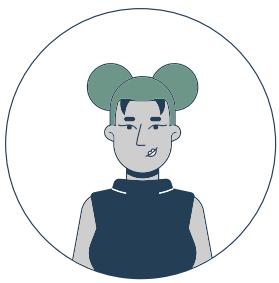
- www.hopital-saint-joseph.fr/votre-hopital-votre-maternite/nos-services/centre-endometriose
- www.elsan.care/fr/clinique-bouchard/traitement-de-lendometriose

Associations

- <https://endofrance.org/>
- www.assotdpmfrance.fr/

Précarité menstruelle

- www.reglelementaires.com/





VILLE DE
MARSEILLE