

HEYME



Conseils et aide

Vous faites face à un étudiant que vous soupçonnez souffrir d'un épisode dépressif caractérisé ?

Pas d'inquiétude, nous vous donnons quelques conseils.

Conseils pour les établissements et associations :

En tant qu'établissement ou association, vous pouvez informer les étudiants sur les aides disponibles pour ceux qui sont en situation de souffrance psychologique. Votre rôle consiste à les orienter vers les services appropriés et à les encourager à parler ouvertement de leur mal-être. Vous pouvez leur rappeler qu'il n'y a aucune honte à partager leurs préoccupations et que ces moments difficiles sont souvent temporaires. Il existe des solutions proposées par des associations étudiantes ainsi que par l'établissement lui-même.

01 Vous êtes face à une personne en souffrance, les conseils :

- **Prendre conscience du mal-être :** être capable de parler de son mal-être est un premier pas pour détecter les signaux d'alarmes de détresse et ainsi entreprendre une prise en charge chez un professionnel.
- **Professionnel de santé :** diriger vers un professionnel de santé, conseiller d'en choisir un en qui la personne a confiance pour pouvoir s'exprimer librement et apprendre à identifier les signes d'aggravation.
- **Orienter vers les services d'aides**
- **Déculpabilisez :** Les personnes dépressives ressentent souvent de la culpabilité, croyant qu'elles sont un fardeau pour leur entourage. Rassurez-les et dites-leur que vous êtes là pour les soutenir.

- **Prenez soin de vous :** Accompagner une personne en souffrance peut être émotionnellement éprouvant. N'oubliez pas de prendre soin de votre propre bien-être.

Si vous détectez des signaux alarmants, il est important d'en faire part soit à la personne elle-même ou bien à des professionnels de santé par téléphone par exemple. Dans certaines situations il n'y a pas forcément ces signaux d'alarme ou alors ils sont très difficiles à observer, alors ne culpabilisez pas,

ce n'est pas de votre faute !

02 Vous êtes face à un proche aidant, les conseils :

- **Soyez à l'écoute :** Laissez votre proche s'exprimer et partager ses sentiments. Offrez-lui un espace pour parler librement de ses préoccupations.
- **Évitez de juger :** La compréhension et la bienveillance sont essentielles. Évitez de porter des jugements sur ce que votre proche vit.
- **Accompagnez :** Proposez des activités qui permettent à votre proche de momentanément s'évader.

Nos + pour une sensibilisation optimale

- Faire connaître les dispositifs d'aide présents sur le campus
- Communiquer sur les ressources externes disponibles (cf numéros et associations à contacter)
- Vous former aux premiers secours en santé mentale : pssmfrance.fr
- Organiser des interventions sur le sujet (HEYME, Nightline...)
- Favoriser un environnement où les étudiants se sentent à l'aise pour parler de leurs problèmes

HEYME

03 Les numéros et associations à contacter

Il existe des associations nationales qui sont créées pour venir en aide en cas de problématique comme celle-ci.

- La médecine préventive de votre établissement,

- **France dépression** a pour mission de prévenir, d'informer, de soutenir les personnes souffrant de dépression ou de troubles bipolaires, de lutter contre la stigmatisation et de promouvoir leur dignité et le respect de leurs droits au niveau local, national et européen.

07 84 96 88 28

- **Nightline** : les bénévoles de Nightline offrent une écoute attentive dans un cadre anonyme, confidentiel, sans jugement et de manière non directive. Ils sont disponibles pour vous tous les soirs, par tchat ou par téléphone de 21h à 2h30 du matin. Le CROUS est en partenariat avec cette association nationale pour la santé mentale des étudiants.

- **Apsytude** : propose des tests sur le stress, dépression ou même concernant le suicide par simple prise de rendez-vous avec un psychologue proposant des solutions.

Nous vous indiquons quelques numéros/sites à contacter si vous ressentez le besoin de parler de votre détresse.

• **Le 3114** (numéro national de prévention du suicide) : numéro vert dédié et gratuit, 24h/24.

• **SOS amitié** : 24h/24
09 72 39 40 50

• **Fil santé jeunes** : de 9h à 23h
0 800 235 236

• **Info Suicide** :
Site internet : infosuicide.org,
01 42 78 19 87 et demander Siegrid ;
adresse mail : info@infosuicide.org.



La santé mentale est l'affaire de tous et il est important d'en prendre soin.

Si vous êtes dans une situation de détresse ou que vous ressentez un mal-être, il est important de connaître les ressources de soutien. Voici les principaux numéros et associations à contacter en cas de souffrance psychologique à utiliser pour vous ou vos proches.

N'hésitez pas à les partager !

