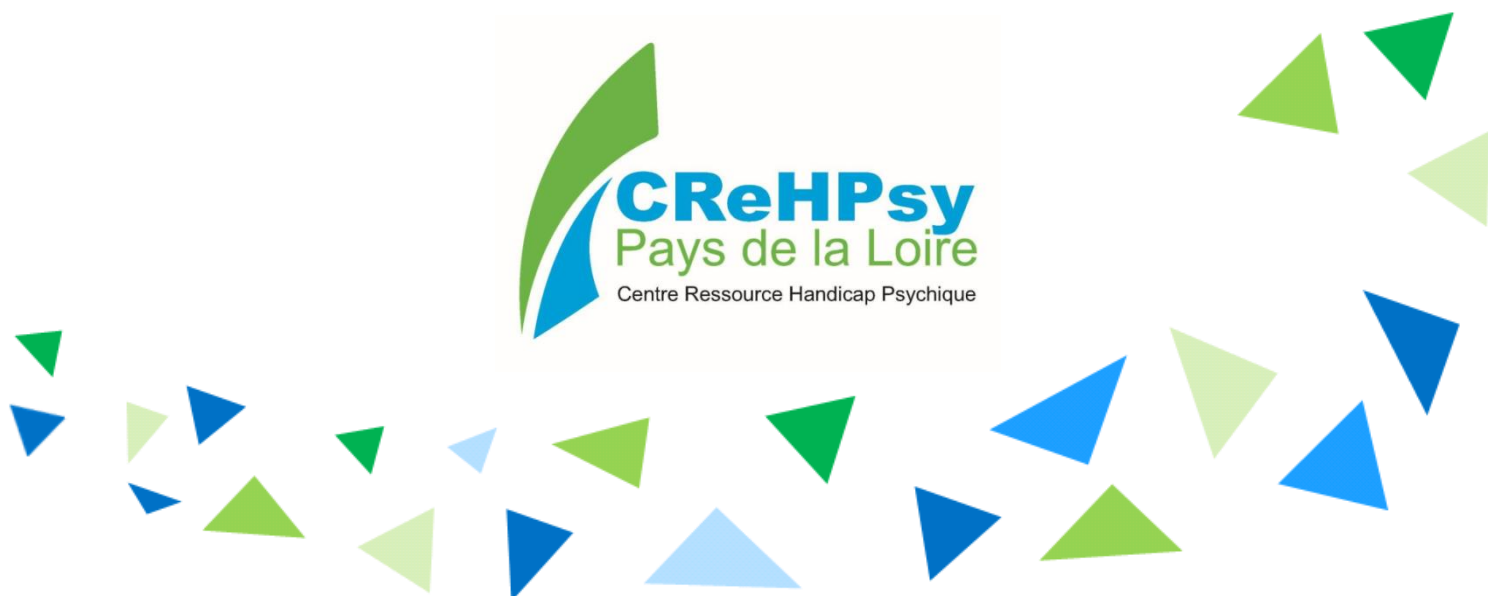
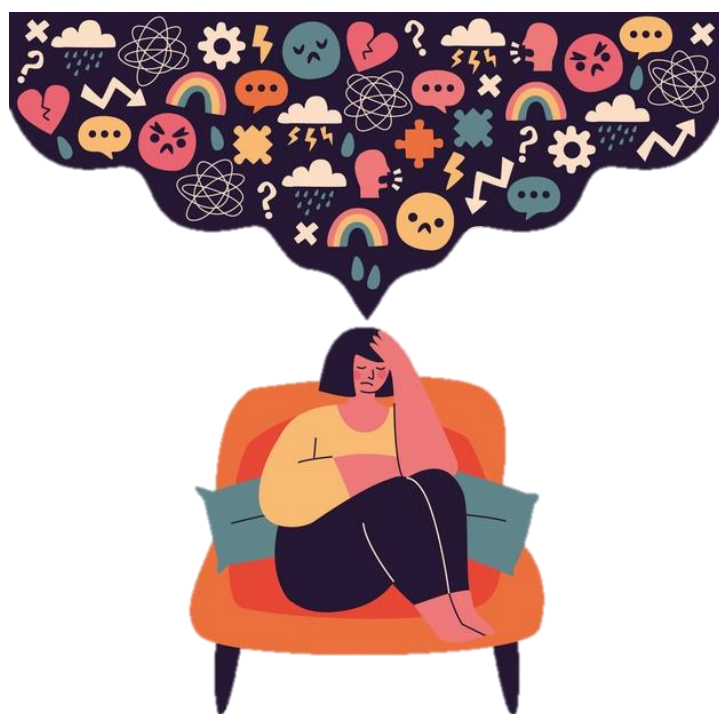


Avoir 20 ans en 2021

ESPACE RESSOURCES SANTE MENTALE

pour les 16/25 ans

Version 2



Depuis 2020, nous traversons toutes et tous des phases de vie difficiles. Entre les mauvaises nouvelles, la restriction de nos libertés de mouvement, la peur d'être malade ou de transmettre le virus de la Covid-19... Nous avons été endurant·e·s et avons fait de notre mieux.

Mais cette situation de pandémie dure et offre des perspectives encore incertaines.

Ce contexte joue sur notre bien-être. Il est « normal » que les émotions soient plus intenses, plus fréquentes. Mais « normal » ne signifie pas « banal » ! C'est pourquoi il est important de s'informer et de prendre soin de soi et des autres.

Alors si vous vous sentez concerné·e, prenez un peu de temps pour parcourir ce livret qui, nous l'espérons, pourra vous être utile.

Nous pouvons agir ! Pour nous, pour les autres ! Vous trouverez ici quelques idées pour agir efficacement.

Bonne lecture !

L'équipe du CReHPsy des Pays de la Loire



Rester informé.e sur la Covid...

... mais pas trop !

Ces derniers mois, nous voyons circuler tout un tas d'informations concernant le Coronavirus et concernant la santé des français-es. Il est essentiel de sélectionner des sources d'informations fiables afin de ne pas se perdre entre les infos et les intox. Voici quelques liens pouvant être utiles :

- Site du gouvernement – [Information Coronavirus](#)
- Santé publique France – [Le point sur la situation Covid 19](#)
- Site officiel de l'[Organisation Mondiale de Santé \(OMS\)](#)
- Site de l'ARS Pays de la Loire – [Actualités et ressources utiles](#)



COVID-19 ET SANTE MENTALE...

... Des lectures

- ✓ Nations unies : [la santé mentale des jeunes](#)
- ✓ [Enquête](#) sur la santé mentale des étudiants en lien avec la Covid-19 (02/2021)
- ✓ Site du PSYCOM – [Covid-19 et santé mentale](#)

... Et de courtes vidéos



- [PsykoCouac - Confinement et état psychologique](#) (11 minutes)
- [Conseils aux cerveaux confinés](#) (14 capsules vidéo de 2 minutes)
- [Santé mentale et Covid-19](#) (10 minutes)
- [Dix mots](#) pour faire face au contexte de l'épidémie Covid 19 (3 minutes 30)



Prendre soin de ma santé mentale

Cette pandémie pèse sur notre capacité à nous adapter, encore et encore, et sur notre endurance à supporter les différentes mesures. Notre santé mentale est ainsi largement sollicitée ! Voici quelques outils connus pour être efficaces pour apaiser nos pensées et réguler nos émotions, venant ainsi soutenir une bonne santé mentale.

- ✓ [CORONA SOUCI](#) – Petit guide de gestion de l'incertitude en période de confinement d'Igor THIRIEZ
- ✓ [Corona'daptation](#) – Comprendre les émotions
- ✓ [Manuel de l'étudiant.e](#) engagé.e pour sa santé mentale
- ✓ Conseils aux étudiant.e:s pour [prendre soin de sa santé psychologique](#)
- ✓ [Clefs et astuces](#) (rubriques : stress, sommeil, « j'ai du mal à travailler », etc.)
- ✓ [Privés de sortie](#) : Trucs et astuces pour le quotidien en temps de Covid-19



[Vidéos de méditations de pleine conscience](#) (Christophe ANDRE, Jon KABAT-ZINN, ...)

[Petit Bambou](#)
Méditations

[Calm](#)
Méditations
sommeil

[Emoteo](#)
Réguler les
émotions fortes

[Namatata](#)
Méditations



[RespiRelax+](#)
Cohérence
cardiaque

Et n'oubliez pas, une alimentation saine, une activité physique régulière et un sommeil de qualité contribuent à maintenir notre santé mentale.




Mon cahier à compléter pour nourrir mon bien-être

Nous vous proposons un outil, le « Plan personnel de Bien Être », qui permet d'apprendre à prendre soin de soi, lorsque les émotions s'agitent et après une phase intense. Il est téléchargeable gratuitement via notre site internet et peut être imprimé pour être complété directement sur vos temps de pause dans la journée.



[Téléchargez ICI](#)



Retrouvez aussi nos Vigi'Fiches sur les émotions (tristesse, colère, anxiété), sur le sommeil (en version cahier à compléter) et sur les addictions (aux substances et comportementales) : [ICI](#) 



En savoir plus sur les troubles psychiques

Il arrive que notre santé mentale se fragilise et que des symptômes gênant durablement notre bien-être apparaissent. Sur une année hors pandémie, cela concerne environ 1 personne sur 4 (chiffres de l'OMS, européen-ne-s de 16 à 85 ans, 2010). Les problèmes de santé mentale sont donc largement répandus et pourtant tellement méconnus ! Alors voici quelques documentations fiables :



PSYCOM - [Santé mentale et jeunes](#)

[Epsykoi](#) – Un site pour les jeunes dédié aux troubles psychiques



[PsykoCouac](#) : une chaîne YouTube qui parle des troubles psychiques sans détours

[Le Psylab](#) : une chaîne YouTube qui lutte contre les idées reçues sur la santé mentale

FOCUS sur les addictions :



- [Pour ne plus être seul-e face à l'addiction](#)
- [Courts métrages](#) réalisés par et pour les jeunes

FOCUS sur les troubles du comportement alimentaire (TCA) :



- Apsytude : [Anorexie, le mal-être dans l'assiette](#)
- [ENFINE](#) : écoute et entraide autour des TCA

Pas facile d'en parler au début ? Quelques applis qui peuvent faciliter les choses :

[StopBlues](#) : Application mobile permettant d'agir pour notre bien-être.



[Owie le chatbot](#) : Intelligence artificielle conversationnelle qui propose des échanges, des exercices, des jeux et des ressources pour prendre soin de notre santé.

[Monsherpa](#) : Soutien psychologique au quotidien

Si le mal être et/ou la souffrance s'installe, il est important de solliciter l'aide d'un-e professionnel-le comme votre médecin traitant, un-e infirmier-e de votre établissement, les spécialistes en santé mentale. Pour faire le point, voici deux sites internet proposant des évaluations gratuites de votre état de santé mentale :



✓ <https://ecouteetudiants-iledefrance.fr/survey>

✓ <http://www.apsytude.com/fr/se-tester/>

Se faire aider pour aller mieux – 1/2

Lorsque nous sentons que notre santé mentale se fragilise et que nous commençons à vivre des symptômes pénibles et durables (fatigue morale, modification de l'appétit, anxiété qui s'installe, perte d'envie de faire les choses et/ou difficultés à se concentrer, par exemple), il est important de solliciter une aide professionnelle afin de parler de cette souffrance et de la déposer.

[#jassumelapsy](#)



Les « **chèques psy** » permettant des consultations avec un·e psychologue gratuites →

<https://santepsy.etudiant.gouv.fr/>



Des psychologues sont également disponibles gratuitement avec les **Happsy Hours** et **Happsy Line** de l'association Apsytude :

<http://www.apsytude.com/fr/prendre-rendez-vous/>



Un **réseau de psychologues volontaires** se met également à disposition gratuitement avec les Psysolidaires :

<https://psysolidaires.org/>



Ce site ressource les **soutiens psychologiques disponibles sur les différentes académies** : <https://www.soutien-etudiant.info/>



Les **Services Universitaires de Médecine Préventive et de Promotion de la Santé** sont des lieux d'accueil, d'écoute et d'information qui proposent aux étudiant·e·s une prise en charge médicale et psychologique.

SUMPPS de Nantes

Maison des services,
110 boulevard Michelet,
BP 32238
44322 NANTES cedex 3 - 02 40 37 10 50 et 10 69
accueil.sumpps@univ-nantes.fr www.univ-nantes.fr

44

SUMPPS d'Angers

Campus de Belle-Beille
2 boulevard Lavoisier
49000 ANGERS
02 41 22 69 10

www.univ-angers.fr/fr/vie-des-campus/sante.html

49

CSUMPS du Mans (72 et 53)

Avenue Olivier Messiaen
72085 LE MANS cedex 9
02 43 83 39 20
sante.u@univ-lemans.fr
www.univ-lemans.fr

72

53

Se faire aider pour aller mieux – 2/2

DES LIEUX D'ACCUEIL ET DE SOUTIEN SPECIFIQUES AUX JEUNES EXISTENT

ILS SONT GRATUITS ET CONFIDENTIELS

Pour trouver un lieu d'écoute gratuit et anonyme pour les adolescent·e·s et jeunes adultes → <https://www.cartosantejeunes.org/?CartoSante>

- ✓ Les [Points Accueil-Ecoute Jeunes](#) (PAEJ)
- ✓ Les [Consultations Jeunes Consommateurs/trices](#) (CJC), pour aborder les addictions
- ✓ Les [Missions Locales](#) proposent des services adaptés aux 16-25 ans.
- ✓ Les Relais étudiant·e·s et lycéen·ne·s (voir auprès de votre établissement)
- ✓ Les [Maisons des Adolescent·e·s](#) (voir tableau ci-dessous)



<p>Les Maisons des Adolescents (MDA) proposent aux jeunes un accueil, une écoute, des informations, une orientation ainsi qu'une prise en charge médicale et psychologique. Plusieurs antennes existent sur chaque département.</p>			
	MDA de Loire Atlantique 7 rue Julien Videment 44200 NANTES 02 40 20 89 65 mda@mda.loire-atlantique.fr www.mda44.fr	44	
MDA de Maine et Loire 1 place André Leroy 49100 ANGERS 02 41 80 76 62 contact@maisondesados-angers.fr www.maisondesados-angers.fr	49		
	MDA de Mayenne 49 Rue Jules Ferry 53000 Laval 02 43 56 93 67 contact@mda53.fr www.mda53.fr	53	
MDA de la Sarthe 14, av du Général de Gaulle 72000 LE MANS 02 43 24 75 74 secretariat@mda72.fr www.mda72.fr	72		
	MDA de la Vendée 133 blvd Aristide Briand 85000 LA ROCHE SUR YON 02 51 62 43 33 contact@mda-85.com www.mda-85.com	85	

Ne restez pas seule !



Fil Santé Jeunes **0800 235 236** <https://www.filsantejeunes.com/>

Allo écoute ado **06 12 20 34 71** www.alloecouteado.org/

REVES, Réseau des espaces de vie étudiante.
<https://unef2.typeform.com/to/bzdbU3FT>

SOS Amitié, lorsque l'on traverse une période difficile **09 72 39 40 50**
(en anglais **01 46 21 46 46**) <https://www.sos-amitie.org/>

Suicide écoute : **01 45 39 40 00** (7 jours/7 24 heures/24)
<https://www.suicide-ecoute.fr/>

SOS Phénix, le suicide parlons-en **01 40 44 46 45**
<https://sos-suicide-phenix.org/>

Drogue info service **0800 23 13 13**
www.drogues.gouv.fr

Alcool info service **0980 980 930**
Ecoute cannabis **0980 980 940**

3919, arrêtons les violences sexistes et sexuelles
<https://arretonslesviolences.gouv.fr/>

Agir contre le harcèlement à l'école : **30 20**
www.nonaharcelement.education.gouv.fr

Ligne azur (Information et soutien contre l'homophobie) : **0 810 20 30 40**
<https://www.ligneazur.org/>

SOS homophobie : **01 48 06 42 41**
<https://www.sos-homophobie.org/>

Le Refuge, structure proposant écoute, accompagnement social, médical et psychologique et un hébergement temporaire aux jeunes majeurs victimes d'homophobie **06 31 59 69 50** (24h/24 et 7j/7)
<https://www.le-refuge.org/>



Et vous, que faites-vous quand vous allez mal ?

Personnes à qui je peux/veux me confier (*famille, ami·e·s, voisin·e·s, professionnel·le·s, enseignant·e·s, ligne d'écoute, association, etc.*) :

Les activités qui me font du bien et qui m'aident (*relaxation, méditation, thérapie cognitive et comportementale, sport, voir des ami·e·s, etc.*) :

Les lieux qui me ressourcent :

Des musiques ? Des films ? Des séries ?

Numéros d'urgence

PAS BESOIN D'AVOIR LA COVID POUR SE SENTIR MAL !

Pour être mis en relation avec des
professionnels à votre écoute :

N° vert : 0800 130 000 (24h/24 7j/7)

Santé Publique France et le Psycom
s'associent à Fil santé jeunes, pour
proposer une **aide aux moins de 25 ans**

« En parler c'est déjà se soigner »

0 800 235 236

7j/ 7 de 9h à 23h

SOS CRISE

Ecoute, soutien, information et accompagnement
des personnes fragilisées par le confinement

0800 190 000

7J/7 et 24h/24

*Vous êtes étudiant
et vous rencontrez
des difficultés
financières graves ?*

*Informez-vous sur
les aides d'urgence au*

0806 000 278*

* Appel sur service

Aides financières d'urgence aux étudiants

les Crises

Ministère de l'Éducation Nationale
et de l'Enseignement Supérieur

Ministère de la Santé
et de la Prévention

Ministère de la Famille
et de l'Égalité du Territoire

The advertisement features a red background on the left with white text. On the right, there is a photograph of a person's hands holding a smartphone, with the number '0806 000 278' overlaid in large, semi-transparent white digits. At the bottom right, there are logos for 'les Crises' and the French government departments involved.



Le Centre Ressource Handicap Psychique des Pays de la Loire met à disposition des outils utiles pour la santé mentale de tou·te·s.

Plus d'information sur notre site : <http://www.crehpsy-pl.fr>

Si vous souhaitez partager d'autres ressources contactez-nous.

crehpsypaysdelaloire@gmail.com

02.41.80.79.42/06.88.85.92.51

Prenez soin de vous !

L'équipe du CReHPsy PL

Avec le soutien de l'ARS des Pays de la Loire

