

# Guide Ressources Santé des étudiants

en milieu étudiant  
Rhône-Alpes  
Edition 2011

une réalisation conjointe de :



- Téléphonie Sociale
- Sites internet

Version intégrale téléchargeable sur [www.acjb.org](http://www.acjb.org)

Centre Régional de Prévention des Conduites Suicidaires Rhône-Alpes

CRPCS



Le Centre Régional de Prévention des Conduites Suicidaires Rhône-Alpes (CRPCS), La Mutuelle des Etudiants (LMDE)  
remercient l'ensemble des structures pour leur collaboration

Nous sommes restés, au plus près du «verbatim»  
et des commentaires apportés par nos interlocuteurs,  
qui décrivent leurs activités à la fois sur le plan général  
tout en apportant des focus sur leurs modes d'action  
et d'accompagnement en matière de détresse psychique.

Condition étudiante, vie étudiante, ces deux termes communément employés pour décrire et définir ce passage de l'adolescence à l'âge adulte, en soulignent bien en réalité les exigences, les contraintes et les difficultés, mais aussi cette ouverture vers un avenir où se projettent desirs mûris de longue date ou révélés plus tardivement mais porteurs dans tous les cas d'un épanouissement personnel au sein d'une société supposée accueillante et dans l'attente de nouveaux talents forgés tout au long d'une période de formation et d'obtention de diplômes.

Si pour la plupart des étudiants, ce parcours s'effectue sans avatar particulier grâce aux capacités d'adaptation inhérentes à cet âge de la vie, pour d'autres il n'en sera pas de même, et cela pour toute une série de raisons : vulnérabilité personnelle, rupture avec le groupe familial, inadéquation entre les souhaits et le type d'études entrepris, problèmes matériels (précarité croissante, augmentation du nombre d'étudiants obligés de travailler), alternance déstabilisante de comportements de solidarité et de compétition, anonymat groupal mal vécu, gestion désastreuse des échecs répétés, etc...

La traduction en terme de santé a fait l'objet de plusieurs enquêtes récentes de la Mutuelle des Etudiants qui apprennent que 17 % se sont sentis en situation de mal-être au cours des douze derniers mois, 15 % ont eu des idées suicidaires, et imposent à la collectivité des devoirs en matière de réponses aux diverses expressions d'une souffrance psychologique qui peut d'ailleurs n'être heureusement que temporaire, avec à l'issue, lorsque la prise en charge est correctement réalisée, un enrichissement des ressources personnelles du jeune sujet.

Aussi s'avère-t-il indispensable que soit proposé à la communauté étudiante un ensemble diversifié de dispositifs d'aide et de soins, tant à l'intérieur de l'université qu'en dehors, de manière à permettre à chacun de pouvoir effectuer une démarche en fonction du type de problème présenté et du niveau d'importance de l'aide sollicitée (du simple conseil à une prise en charge institutionnelle). Alors pourra-t-on parler d'une vie étudiante qui revêt tout son sens et prépare aux échéances futures de l'existence.

Professeur Jacques VEDRINNE  
Vice-Président de l'association Centre Jean Bergeret

On considère bien souvent que la population étudiante, du fait de son âge, ne connaît aucun problème de santé.

Une analyse plus approfondie de la situation sanitaire et sociale des étudiants fait pourtant état d'une réalité, à bien des égards, plus nuancée. Les différentes enquêtes menées par la LMDE et son observatoire EPSE (Expertise et Prévention pour la Santé des Etudiants) révèlent ainsi des signes préoccupants au sein de cette population.

Cela est notamment le cas au plan de la santé psychique des étudiants. Sentiments de fatigue, de stress ou encore de déprime sont ainsi largement évoqués lorsque les étudiants expriment la manière dont ils perçoivent leur état de santé.

Même provisoires, de tels phénomènes peuvent avoir des conséquences importantes sur la santé des étudiants.

C'est la raison pour laquelle il apparaît nécessaire que toutes les souffrances ressenties puissent trouver matière à s'exprimer et être accompagnées.

La question du mal-être doit notamment être posée avant qu'elle n'apparaisse sous la forme radicale du suicide. Une enquête de la LMDE<sup>1</sup> a montré que 5% des étudiants ont déjà fait une tentative de suicide et que peu se sont faits aider par des professionnels.

Le mal-être est un problème qui touche largement une population étudiante qui ne sait pas toujours où trouver les réponses adéquates.

C'est pourquoi, dans la continuité d'un partenariat de longue date, la LMDE s'est associée au Centre Jean Bergeret pour éditer ce guide dont les structures recensées et présentées sont autant de ressources vers lesquelles orienter la démarche d'un étudiant qui va mal.

La Région Rhône-Alpes soutient activement les acteurs locaux dans la prise en compte du mal-être étudiant, souvent peu perçu voire même nié.

Notre contribution collective doit ainsi permettre de donner une réponse très concrète aux problèmes qui peuvent se poser un jour ou l'autre à tout jeune adulte.

Gabriel SZEFTTEL  
Président de la LMDE

---

<sup>1/</sup> LMDE, La Mutuelle des Étudiants - EPSE, Expertise et Prévention pour la Santé des Étudiants. La santé des étudiants 2005-2006. Enquête nationale et synthèses régionales. Paris, Édition de la Vie Universitaire, 2006.

La LMDE gère nationalement la Sécurité sociale de près de 830 000 étudiants et assure la couverture complémentaire de près de 310 000 adhérents.

La LMDE bénéficie d'une délégitation de service public au titre de la gestion du régime obligatoire de Sécurité sociale. L'originalité de ce système réside dans le fait que la gestion d'un service public est confiée à une structure de l'économie sociale, gérée par des étudiants pour les étudiants.

En Rhône-Alpes, la LMDE est présente à travers 9 points d'accueils répartis sur toute la région.

Fidèle à son engagement pour la solidarité et le bien-être des étudiants, la LMDE développe également une mission d'expertise et d'éducation pour la santé qui lui permet de contribuer à améliorer les conditions sanitaires et sociales de la population étudiante en proposant des réponses spécifiques.

La question de la santé mentale est une problématique de santé majeure au sein de la population étudiante.

L'entrée dans l'enseignement supérieur constitue pour beaucoup une rupture du mode de vie. Pour six étudiants sur dix, elle entraîne le départ du domicile parental.

Ce phénomène de décohabitation touche toutes les catégories sociales. De fait, les étudiants qui n'ont pas de bourses et qui ne reçoivent pas ou peu d'aide financière de leurs parents, doivent avoir recours à un travail salarié assumé en même temps que leur cursus : quatre étudiants sur dix sont dans cette situation.

Il en découle pour beaucoup une gestion du temps quasi chronométré : cours, boulot, examens.

Par ailleurs, le rythme de l'enseignement supérieur est, lui aussi, tout à fait particulier. Au lycée, les jeunes évoluent dans un groupe qui a peu de chances de perdurer après le bac.

L'intégration au sein d'un nouveau groupe se complique en raison même de l'organisation des enseignements : des cours en amphitheâtre qui alternent avec des cours en groupes chaque fois différents.

Chaque semestre s'achève par une session d'examen qu'il faut réussir pour valider les formations. Les périodes de stress sont entrecoupées de phases de relâchement contribuant ainsi à un manque d'équilibre moral ou psychologique.

Enfin, l'accroissement des effectifs de l'enseignement supérieur s'est accompagné d'une pression plus forte dans les études et par là même d'une plus grande vulnérabilité des étudiants.

L'enquête de la LMDE<sup>1</sup> met en évidence que les idées suicidaires sont loin d'être minoritaires dans la population étudiante, et que les étudiants n'accordent qu'une confiance relative à la société dans laquelle ils évoluent et à l'avenir qu'elle leur offre.

Dans ce contexte, le rôle de la LMDE consiste à proposer des prestations sociales adaptées à cette souffrance psychique tout en développant des réflexes de prévention au sein de l'ensemble de la communauté étudiante.

Ainsi, a été fait le choix de prendre en charge, de façon illimitée, les consultations psychiatriques et neuropsychiatriques ou encore le forfait journalier hospitalier en psychiatrie.

Pour renforcer cet accompagnement, la LMDE propose également une prise en charge du suivi psychologique (dans la limite de 5 consultations par an).

<sup>1/</sup> LMDE, La Mutuelle des Étudiants - EPSE, Expertise et Prévention pour la Santé des Étudiants. La santé des étudiants 2005-2006. Enquête nationale et synthèses régionales. Paris, Édition de la Vie Universitaire, 2006. Enquête nationale sur la santé des étudiants dont les résultats ont été publiés à partir de juin 2005. Le questionnaire a été élaboré par LMDE et l'Observatoire « Expertise et Prévention pour la santé des étudiants » avec la participation de l'IFOP. Il comportait 188 questions et a été envoyé à 50 000 étudiants adhérents et/ou affiliés à La Mutuelle des Étudiants.

Depuis le début de l'année 2006, la LMDE et le Centre Régional de Prévention des Conduites Suicidaires, Centre Ressources qui déploie ses activités au sein de l'Association Centre Jean Bergeret, proposent un programme de formations à la prévention des conduites suicidaires à destination des personnels des CROUS et des personnels de l'enseignement supérieur en région Rhône-Alpes<sup>2</sup>.

Ces formations qui s'adressent à l'environnement de l'étudiant (personnels, étudiants relais) ont pour objectifs d'équiper les professionnels afin qu'ils soient en capacité de repérer les étudiants qui vont mal, d'identifier les facteurs de risques, les facteurs prédisposant et les situations de vulnérabilité, de répondre au problème de souffrance psychique par une orientation adéquate ou encore de repérer les processus suicidaires et décliner les signes de la crise suicidaire.

Le présent outil, intitulé « Guide Ressources pour la Prévention des Conduites Suicidaires en Milieu Étudiant », accompagne et complète ce programme de formation en permettant aux professionnels de la communauté universitaire de mieux connaître les structures d'accueil et d'écoute rhônalpines vers lesquelles orienter des étudiants exprimant une souffrance psychique.

<sup>2/</sup> Ce programme reçoit le soutien du Conseil Régional Rhône-Alpes. Sa présentation a, en outre, bénéficié du prix de la meilleure communication affichée lors des Journées de la Prévention 2008 organisées par l'Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé (INPES).

La première enquête nationale sur la santé des étudiants (ENSE 1), publiée en 2006 par la LMDE et l'observatoire EPSE, a permis de fournir de nombreuses données sur la situation sanitaire et sociale des étudiants, notamment concernant la question de la souffrance psychologique.

Les résultats suivants ont ainsi pu être dégagés :

15% des étudiants déclarent avoir eu des idées suicidaires au cours des 12 derniers mois, et ce, plusieurs fois pour la moitié d'entre eux.

Alors que 51% des femmes ont parlé de ces idées suicidaires, seulement 43% des hommes se sont confiés.

Parmi les étudiantes qui ont évoqué leurs idées suicidaires, elles en ont parlé à leur petit(e) ami(e) et à leurs ami(e)s en majorité.

10% de celles qui ont eu des idées suicidaires au cours des douze derniers mois se sont confiées à leur mère ou à un psychiatre, et cela dans les mêmes proportions.

Les hommes en ont parlé à leurs ami(e)s, puis petit(e)s ami(e)s puis à un professionnel de l'aide psychologique.

5% des étudiants qui ont répondu à l'enquête ont déclaré avoir déjà fait une tentative de suicide, soit 6,5% des femmes et 3,4% des hommes. Pour 4% des étudiants, il n'y a eu qu'une tentative.

Pour 45% des étudiants ayant fait une tentative de suicide, leurs proches n'en ont pas eu connaissance. Comme pour l'évocation des idées suicidaires, pour les hommes, les proches en ont moins eu connaissance.

56% des étudiants ayant fait une tentative de suicide au cours de leur vie n'ont été ni admis à l'hôpital ni suivis par un médecin par la suite. Cette proportion représente 51% des femmes (ayant fait une tentative de suicide) et 67% des hommes.

32% des suicidants ont été suivis par un psychiatre, un psychologue ou un psychothérapeute mais cela dans une proportion très inégale selon la catégorie socio-professionnelle des parents.

En effet, si près de 40% des enfants de cadres ont été suivis, les étudiants dont le père est agriculteur, artisan, commerçant ou chef d'entreprise ne sont que près de 20% à avoir été suivis.

58% des étudiants estiment que la société actuelle est répressive : les garçons se montrent nettement plus sensibles à cela puisqu'ils sont 61% à le penser contre 55% des filles.

38% des étudiants pensent que la société permet aux jeunes de réussir et ce sont surtout les filles qui pour deux tiers d'entre elles, pensent le contraire.

46% des étudiants pensent que la société actuelle est plus favorable à leurs parents et 47% est plus favorable à leurs grands-parents.

Une étude plus spécifique sur la santé mentale des étudiants, conduite en 2007 par la LMDE et l'observatoire EPSE, a par ailleurs permis de distinguer trois groupes de population d'étudiants selon leur état de santé mentale perçue :

Le premier groupe était composé des étudiants en situation de « mal-être » (17% de l'échantillon). Cette expression recouvre les étudiants qui ont présenté, au cours des douze derniers mois, une souffrance psychologique diffuse ou réactionnelle à une situation difficile, se traduisant par un épisode d'anxiété (qu'il s'agisse d'une anxiété généralisée ou plus spécifique comme une phobie sociale) ou de dépression. Ces troubles ne créent pas de gêne majeure sur les actes de la vie quotidienne (affective, sociale ou professionnelle). Ils sont dits « sans retentissement » et sont d'une durée inférieure à 3 mois.

Un deuxième groupe d'étudiants a été isolé, correspondant à ceux qui ont déclaré des troubles sévères de l'anxiété et de l'humeur (dépression) depuis plus de 3 mois « avec retentissement » au cours des douze derniers mois (8% de l'échantillon).

Ces deux groupes individualisés laissent émerger un troisième groupe correspondant aux étudiants qui n'ont déclaré ni un état de santé mentale pathologique sévère, ni une situation de « mal-être » psychologique (75% de l'échantillon). Ils sont considérés comme des étudiants se déclarant en bonne santé mentale et qualifiés de « bien-portants ».

# Téléphonie Sociale

Cette rubrique recense les numéros de téléphonie sociale et sanitaire, qui si ils ne concernent pas directement la santé mentale pour certains d'entre eux, peuvent représenter des portes d'entrée vers la prévention du mal-être, grâce à leur capacité d'écoute et d'orientation.

## Allo Ecoute Ados

Tél : 0800 506 692  
(Appel gratuit depuis un poste fixe)

[www.alloecouteado.org](http://www.alloecouteado.org)

Ecoute téléphonique  
Espace d'échange sur internet (forum questions/réponses, délais de réponse 24h)

Permanences : du lundi au samedi, 17h - 20h

Ecoute anonyme. Structure basée en Auvergne.

## Croix Rouge Ecoute

Tél : 0800 858 858 (gratuit depuis un fixe)

[www.croix-rouge.fr](http://www.croix-rouge.fr)

Ecoute téléphonique

Permanences : du lundi au vendredi 10h - 22h, samedi et dimanche 12h - 18h

Ecoute confidentielle, soutien psychologique, orientation, accompagnement concernant les situations de détresse...

Personnels : écoutants bénévoles formés à l'écoute.

## Drogues Info service

Service National d'Accueil Téléphonique de : Addictions Drogues  
Alcool Info Service (ADALIS)

Tél : 0800 23 13 13 (appel gratuit depuis un fixe)

Tél : 01.70.23.13.13 (au prix d'une communication ordinaire)

Ecoute téléphonique

Permanences : 7j/7, 8h - 2h

Anonymat, confidentialité, neutralité, et non/jugement, gratuité dans les missions d'information, de prévention, d'orientation, de soutien, de conseils en direction des appelants.

Personnels : professionnels spécifiquement formés à l'écoute.

## Ecoute Alcool

Service National d'Accueil Téléphonique de : Addictions Drogues  
Alcool Info Service (ADALIS)

Tél : 0811 91 30 30 (appel au coût d'une communication locale depuis un fixe)

Ecoute téléphonique

Permanences : 7j/7 ; 8 h - 2 h

Anonymat, confidentialité, neutralité, et non/jugement, gratuité dans les missions d'information, de prévention, d'orientation, de soutien, de conseils en direction des appelants.

Personnels : professionnels spécifiquement formés à l'écoute.

## Ecoute Cannabis

Service National d'Accueil Téléphonique de : Addictions Drogues  
Alcool Info Service (ADALIS)

Tél : 0811 91 20 20 (coût d'une communication locale depuis un poste fixe)

Ecoute téléphonique

Permanences : 7j/7, 8h - 2h

Service d'écoute dédié aux problèmes de consommation de cannabis. Anonymat, confidentialité, neutralité, et non/jugement, gratuité dans les missions d'information (risques, effets, loi...), de prévention, d'orientation (vers des professionnels, les lieux d'accueil), de soutien, et de conseils.

Personnels : professionnels spécifiquement formés à l'écoute.

## Ecoute Dopage

0800 15 2000 (N° Vert, appel gratuit depuis un fixe)

[www.ecoutedopage.com](http://www.ecoutedopage.com)

Ecoute téléphonique (possibilité d'être rappelé sur un fixe, un portable, une ligne dégroupée)  
Espace d'échange sur internet (forum de discussion, chat, un espace questions/réponses, Newsletter)  
Information/Documentation

Permanences : lundi au vendredi 10h - 20h

Aide et oriente les sportifs en difficulté avec le dopage ou toute personne concernée de près ou de loin par ces questions. Accueil (anonyme et gratuit). Le site propose des informations sur le sujet, un axe «prévention», des quiz...

Personnels : professionnels (psychologues et médecins...).

## Fédération Phare Enfants Parents

5, rue Guillaumot - 75012 Paris  
Tél : 01.42.66.55.55  
Fax : 01.42.66.50.99

[www.phare.org](http://www.phare.org)  
Mail : [vivre@phare.org](mailto:vivre@phare.org)

Ecoute téléphonique  
Accueil (sur RDV)  
Espace d'échange sur internet (courriel, Phare Enfants Parents est sur Facebook)  
Entretiens  
Interventions en prévention (en milieu scolaire : collégiens, lycéens, étudiants, parents d'élèves, communauté éducative... participation à des conférences...)  
Groupe de paroles (parents endeuillés par le suicide d'un enfant)  
Information/Documentation

0810.810.987 Ligne d'écoute Azur «Quand ça va mal appeler»

Permanences : du lundi au vendredi 9h30 - 18h

Phare Enfants Parents aide les parents, les professionnels à prévenir le mal-être et le suicide des jeunes. Espace de parole, de consultation (anonyme et gratuite), d'information et d'orientation. Aide au rétablissement ou à l'amélioration de la communication intra-familiale...

Accompagne les personnes endeuillées par suicide.

Phare Enfants Parents dispose de correspondants en région, service de proximité permettant de répondre aux parents.

Pour la Haute Savoie :  
Mail : [phare74rh@laposte.net](mailto:phare74rh@laposte.net)

Personnels : travaille en réseau avec des professionnels pluridisciplinaires, des bénévoles.

## Fil Santé Jeunes

Tél : 3224  
Tél : 01 44 93 30 74 (depuis un portable, coût d'une communication ordinaire)  
[www.filsantejeunes.com](http://www.filsantejeunes.com)

Ecoute téléphonique (appel gratuit depuis un ordinateur via Skype (connexion haut débit + casque/micro ou téléphone USB - attention : traitement d'un seul appel entrant à la fois)  
Espace d'échange sur internet (forum de discussion -entre jeunes-, chat (sur [www.habbo.fr](http://www.habbo.fr) -mercredi et vendredi 16h/17h-, «boîtes à questions» par mail, possibilité de poster des témoignages, Newsletter...)  
Information/documentation

Permanences : tous les jours 8h - 0h

Service d'écoute destiné aux jeunes (12/25 ans), anonyme et gratuit. Apporte un ensemble de réponses par rapport à la santé physique et de santé mentale (sexualité, contraception, drogues, mal-être...). Fil Santé Jeunes, via son site internet, informe également les jeunes, de manière interactive, sur ces questions. Site et service de l'Association l'Ecole des Parents de l'Ile de France (EPE IdF).

Personnels : professionnels (Equipe pluridisciplinaire).

## Jeunes Violence Écoute

Tél : 0800 20 22 23

Tél : 01 44 93 39 75 (depuis un portable)

[www.jeunesviolencesecoute.fr](http://www.jeunesviolencesecoute.fr)

Ecoute téléphonique (appel gratuit depuis un ordinateur via Skype - connexion haut débit+casque/micro ou téléphone USB - attention traitement d'un seul appel entrant à la fois)  
Espace d'échange sur internet : (forum de discussion)  
Information/Documentation

Ecoute anonyme et gratuite, orientation, concernant les victimes de violences scolaires, racket, agressions, harcèlement...

Le site internet propose un ensemble d'informations destiné aux jeunes, à leurs parents et aux professionnels.

Personnels : professionnels formés à l'écoute ayant déjà une expérience dans les domaines socio-éducatifs, psychologique, juridique et de la santé...

## Joueurs écoute info service

Service National d'Accueil Téléphonique de : Addictions Drogues Alcool Info Service (ADALIS)

Tél : 09 74 75 13 13 (Numéro cristal : prix d'une

communication locale depuis un poste fixe ou inclus dans les forfaits Box ou mobile) [www.joueurs-info-service.fr](http://www.joueurs-info-service.fr)

Ecoute téléphonique (possibilité d'être rappelé sur un fixe ou un portable)

Permanences : 7j/7, 8h - 2h (y compris dans les Dom Tom)

Anonymat, confidentialité, neutralité, et non/jugement, gratuité dans les missions d'information, de prévention, d'orientation, de soutien, de conseils en direction des appelants.

Personnels : professionnels spécifiquement formés à l'écoute.

## Ligne Azur

Tél : 0810 20 30 40 (coût d'une communication locale à partir d'un fixe) [www.ligneazur.org](http://www.ligneazur.org)

Ecoute téléphonique (possibilité d'être rappelé en automatique pour les N° commençant par 01, 02, 03, 04, 05 et 06)  
Espace d'échange internet (questions/réponses par mail, forum d'entraide et de soutien)

Permanences : 7j/7, 8h - 23h

S'adresse à ceux/celles qui se posent des questions sur leur identité et/ou leurs orientations sexuelles. Ecoute anonyme et confidentielle.

Personnels : professionnels.

## Sida Info Service

Tél : 0810 840 800 (gratuit depuis un poste fixe) [www.sida-info-service.org](http://www.sida-info-service.org)

Ecoute téléphonique : Possibilité d'être rappelé immédiatement et gratuitement (en automatique) sur 1 fixe ou un portable, concerne les n° commençant par 01, 02, 03, 04, 05 et 06.  
Espace d'échange sur internet (chat, forum de discussion, blog sur le Sida, messagerie : questions/réponse par mail, Newsletter...)

Permanences : 7j/7 - 24h/24 (rappel téléphonique uniquement de 8h - 23h)

Ecoute confidentielle, anonyme, et gratuite. Le site internet permet de répondre aux interrogations liées au VIH/SIDA et aux IST. Des juristes professionnels sont également à disposition. Par le même numéro d'appel il est possible d'être mis en relation avec SIDA Info+ : dispositif de soutien, d'écoute et de suivi face à une situation de crise, le site dédié permet d'informer les personnes séropositives ainsi que leur entourage : [www.sidainfoplus.fr](http://www.sidainfoplus.fr)

Personnels : équipe d'écouterants qui exercent parallèlement une activité de soignants et possédant une expérience dans le domaine du VIH/SIDA.

## SOS Amitié Annecy

Tél : 04.50.27.70.70 (Public)

[www.sos-amitie.org](http://www.sos-amitie.org) (site national)  
Mail : [sosannecy@wanadoo.fr](mailto:sosannecy@wanadoo.fr)

Ecoute téléphonique

Espace d'échange sur internet (sur le site national : chats en collaboration avec Télé Accueil Bruxelles, courriels/réponse sous 48 h, Sos amitié est sur Facebook et Twitter sur : [www.sos-amitie.com/page spéciale 50ème anniversaire](http://www.sos-amitie.com/page_spéciale_50ème_anniversaire))

Permanences : 24h/24 - 7j/7, toute l'année

Téléphonie sociale, anonyme, gratuite, confidentielle et sans jugement, non confessionnelle et apolitique, écoute non directive : tout public. Aider, soutenir et accompagner toute personne en souffrance.

La prévention du suicide est inscrite dans la charte éthique de SOS Amitié comme «l'objectif premier, mais non exclusif» de son action.

Personnels : bénévoles formés par des professionnels à l'écoute active.

## SOS Amitié Grenoble

Tél : 04.76.87.22.22

[www.sos-amitie.org](http://www.sos-amitie.org) (site national)

Ecoute téléphonique

Espace d'échange sur Internet (sur site national : chats en collaboration avec Télé Accueil Bruxelles, courriels /réponse sous 48 heures, SOS Amitié est sur Facebook et Twitter sur : [www.sos-amitie.com/page spéciale 50ème anniversaire](http://www.sos-amitie.com/page_spéciale_50ème_anniversaire))

Téléphonie sociale, anonyme, gratuite, confidentielle et sans jugement, non confessionnelle et apolitique, écoute non directive : tout public.

La prévention du suicide est inscrite dans la charte de SOS Amitié comme objectif 1er mais non exclusif.

Personnels : bénévoles formés par des professionnels à l'écoute active.

## SOS Amitié (Région de Lyon)

Tél : 04.78.29.88.88 (public)  
Tél : 04.78.53.33.33 (public)

[www.sos-amitie.org](http://www.sos-amitie.org) (site national)  
Mail : [contact@sos-amitie-lyon.fr](mailto:contact@sos-amitie-lyon.fr)

### Ecoute téléphonique

Espace d'échange sur internet (sur le site national : chats en collaboration avec Télé Accueil de Bruxelles, courriels/réponse sous 48 h, Sos amitié sur Facebook et Twitter sur : [www.sos-amitie.com/page spéciale 50ème anniversaire](http://www.sos-amitie.com/page_spéciale_50ème_anniversaire))

Permanences : 24h/24, 7j/7, toute l'année

Téléphonie sociale, anonyme, gratuite, confidentielle et sans jugement, non confessionnelle et apolitique, écoute non directive : tout public. Destinée à aider toute personne traversant une période de détresse, de crise ou de grande solitude, aide à desserrer l'angoisse, à clarifier la situation de l'appelant, à lui permettre de retrouver sa propre initiative.

La prévention du suicide est inscrite dans la charte éthique de SOS Amitié comme «l'objectif premier, mais non exclusif» de son action.

Personnels : bénévoles formés par des professionnels à l'écoute active.

## SOS Amitié région de Saint-Etienne

Tél : 04.77.74.52.52

[www.sos-amitie.org](http://www.sos-amitie.org) (site national)  
Mail : [sos.amitie.stetienne@free.fr](mailto:sos.amitie.stetienne@free.fr)

### Ecoute téléphonique

Espace d'échange sur internet (sur le site national : chats en collaboration avec Télé Accueil Bruxelles, courriels/réponse sous 48 heures, SOS Amitié est sur Facebook et Twitter sur : [www.sos-amitie.com/page spéciale 50ème anniversaire](http://www.sos-amitie.com/page_spéciale_50ème_anniversaire))

Permanences : 24 h sur 24, 7j/7, toute l'année

Téléphonie sociale, anonyme, gratuite, confidentielle et sans jugement, non confessionnelle et apolitique, écoute non directive : tout public. Les écoutants assurent une écoute de qualité qui vise à permettre à toute personne en situation de crise, de clarifier sa situation et retrouver sa propre initiative.

En matière de prévention du suicide, SOS amitié, par son écoute centrée sur la personne estime qu'un espace de parole disponible au moment de la pulsion peut permettre de suspendre voire de dépasser cette dernière.

Mettre des mots sur ce qui fait souffrance peut aider à prendre du recul et décaler les perspectives.

L'écoute permet de libérer la parole pour décrire ce qui peut être perçu jusque là comme indicible. La prévention du suicide est inscrite dans la charte de l'association comme « objectif premier mais non exclusif»

Personnels : bénévoles formés par des professionnels à l'écoute active.

## SOS Amitié Roanne

Tél : 04.77.68.55.55 (Public)

[www.sos-amitie.org](http://www.sos-amitie.org) (site national)

Ecoute téléphonique

Espace d'échange sur internet (sur le site national : Chat en collaboration avec Télé Accueil Bruxelles, courriels/réponse sous 48 heures, Sos Amitié est sur Facebook et Twitter sur : [www.sos-amitie.com/page spécial 50ème anniversaire](http://www.sos-amitie.com/page_spezial_50eme_anniversaire))

Permanences : attention sur Roanne la continuité 24h/24 n'est pas assurée

Téléphonie sociale, anonyme, gratuite, confidentielle et sans jugement, non confessionnelle et apolitique, écoute non directive : tout public.

La prévention du suicide est inscrite dans la charte de SOS Amitié comme objectif 1er mais non exclusif.

Personnels : bénévoles formés par des professionnels à l'écoute active.

## SOS Joueurs

Tél : 0810 600 115 (Prix d'une communication locale depuis un poste fixe)

[www.sos-joueurs.org](http://www.sos-joueurs.org)

Ou le :

Mail : [contact@sos-joueurs.org](mailto:contact@sos-joueurs.org)

04.47.07.07.80 (depuis un portable)

Ecoute téléphonique

Accueil physique (exclusivement sur RDV)

Espace d'échange internet (courriel)

Entretiens individuels (et aussi entretien en couple, avec la famille...)

Groupe de paroles et d'entraide (de joueurs, pour l'entourage)

Pour tous renseignements possibilité d'adresser un courrier :

6, rue Eugène Million - 75015 Paris

Ou

30, rue Georges Ville - 06300 Nice

Centre de traitement et de prévention du jeu pathologique (association loi 1901). Aide gratuitement et dans le secret professionnel : les joueurs et leur entourage sur le plan psychologique (soutien moral, conseils, aide à l'arrêt du jeu), social (problèmes financiers) et juridiques (permanences).

Personnels : écoute effectuée par des professionnels spécialisés dans l'addiction au jeu.

## SOS Suicide Phénix

Tél : 0825 120 364 (N° National)

[www.sos-suicide-phenix.org](http://www.sos-suicide-phenix.org)  
Mail : [accueil@sos-suicide-phenix.org](mailto:accueil@sos-suicide-phenix.org) (mail réservé à un espace de paroles et d'écoute)

Ecoute téléphonique  
Espace d'échange sur internet  
Information/Documentation

Permanences : tous les jours 16h - 20h

Ecoute (non directive), accompagnement et prévention, restauration du lien social, soutien de personnes en difficulté, en détresse morale qui ont pensé mettre fin à leur jour ou qui sont concernées par la problématique du suicide.

Personnels : écoutants bénévoles.

## SOS Viol Femmes Informations (CFCV)

Tél : 0800 05 95 95 (N°Vert/gratuit pour toute la France)  
9, Villa d'Est - 75013 Paris  
Fax : 01 45 83 63 40

[www.cfcv.asso.fr](http://www.cfcv.asso.fr)

Ecoute téléphonique  
Groupe de parole (Paris)  
Information/Documentation

Permanences : lundi au vendredi 10h - 19 h

Le Collectif Féministe Contre le Viol propose écoute (anonyme) et solidarité en direction des personnes ayant subi des violences sexuelles, ainsi que des informations concernant les démarches inhérentes.

## Suicide Ecoute

Tél : 01 45 39 40 00  
Tél : 01 45 39 93 74 (administratif)

[www.suicide-ecoute.fr](http://www.suicide-ecoute.fr)  
Mail : [suicide.ecoute@wanadoo.fr](mailto:suicide.ecoute@wanadoo.fr) (demande d'infos et de documentation)

Ecoute téléphonique  
Information/Documentation

Permanences : 7 jours sur /7 - 24h/24

Association essentiellement consacrée à la prévention du suicide (mal-être, dépression, etc...). Le site internet propose des informations : brochures, dépliants, bibliographies, etc...

Personnels : écoutants bénévoles.

## Tabac info service

Tél : 3989 (N° indigo, 0.15 Euros/mn)

Ecoute téléphonique (possibilité d'être rappelé)

Permanences : du lundi au samedi 9h - 20h

Ce service propose un accompagnement personnalisé aux fumeurs souhaitant arrêter de fumer. Des tabacologues (médecins, infirmiers, psychologues) font le point avec l'appelant sur sa dépendance, son expérience de l'arrêt, ses motivations, les traitements les plus à même de l'aider...

## Union Nationale des Amis et Familles de Malades Psychiques (UNAFAM) Délégation du Rhône

66, rue Voltaire - 69003 Lyon  
(Siège départemental)  
Tél : 04.72.73.41.22 (répondeur)  
Fax : 04.72.73.25.28

[www.unafam.org](http://www.unafam.org) (site national)  
[www.unafam69.org](http://www.unafam69.org) (site du Rhône)  
Mail : [69@unafam.org](mailto:69@unafam.org) (administratif)  
Mail : [infos@unafam69.org](mailto:infos@unafam69.org) (public)

Ecoute téléphonique  
Accueil Physique  
Espace d'échange sur Internet (courriel, forum de discussion sur le site du Rhône)  
Entretiens individuels  
Interventions en prévention (rencontres familles/professionnels)  
Groupes de paroles (dont groupe pour les fratries)  
Information/Documentation (bibliothèque, plaquettes...)

Permanences téléphoniques : du lundi au vendredi : 9h30 - 16h

Permanences, accueil physique : lundi : 16h - 19h, mercredi et vendredi : 9h30 - 12h00, jeudi : 11h30 - 14h30

Permanences sur Villefranche sur Saône, Givors.

L'UNAFAM accueille, écoute, accompagne tous les membres de la famille et les proches de personnes malades et/ou handicapées psychiques. Défenses des droits, promotion des structures d'accueil, et d'hébergement pour les personnes en fragilité psychique.

Face au grand nombre de malades psychiques qui mettent fin à leur jour (isolement, grande souffrance) l'UNAFAM est un acteur de la prévention du suicide.

Contribue à dé-stigmatiser la maladie psychique par des actions auprès des élus, représente les familles auprès des partenaires du soin ou du médico-social.

Des plaquettes, ouvrages en rapport avec la prévention des conduites suicidaires peuvent être consultées. Des conférences informatives, tout public, sont organisées chaque trimestre sur des sujets en rapport avec la souffrance psychique des malades ou des aidants familiaux...

Personnels : bénévoles formés.

## Union Nationale des Amis et Familles de Malades Psychiques (UNAFAM)

### Service Ecoute Famille Service Jeunes Proches

[www.unafam.org](http://www.unafam.org)

Ecoute téléphonique  
Information/Documentation

L'UNAFAM accueille, écoute, accompagne tous les membres de la famille et les proches de personnes malades et/ou handicapées psychiques. Défenses des droits, promotion des structures d'accueil, et d'hébergement pour les personnes en fragilité psychique. Face au grand nombre de malades psychiques qui mettent fin à leur jour (isolement, grande souffrance) l'UNAFAM est un acteur de la prévention du suicide.

Service Ecoute Famille

Tél : 01 42 63 03 03 (ligne Service Ecoute Famille)

Permanences : du lundi au vendredi : 9h-13h - 14h-18h

Mail : [ecoute-famille@unafam.org](mailto:ecoute-famille@unafam.org)

Ce service assuré par des psychologues est destiné aux familles ou amis confrontés à la souffrance psychique et aux troubles psychiques d'un proche (névrose, psychose, dépression, addiction...). Ses objectifs : soutien psychologique, donner des orientations concrètes et personnalisées, transmettre des informations médicales, sociales, psychologiques, juridiques...Ce service depuis 2009, reste ouvert l'été.

Service «Jeunes Proches»

Contact possible via la ligne « Ecoute famille » ou par mail :

Mail : [jeunesproches@unafam.org](mailto:jeunesproches@unafam.org)

Ce service concerne les frères et sœurs, les enfants et les amis de personnes souffrant de troubles psychiques. L'UNAFAM leur permet de disposer d'un lieu d'écoute, d'information et de soutien, parce qu'ils sont, de près ou de loin, impliqués par la maladie et ont, de ce fait, le droit d'être soutenus.

## Violences Conjugales Infos (VCI)

3919 N° d'écoute national unique et anonyme (appel gratuit d'un fixe)  
attention il ne s'agit pas d'un numéro d'urgence !

[www.solidaritefemmes.org](http://www.solidaritefemmes.org)

Ecoute téléphonique

Permanences : du lundi au vendredi 8h - 22h, les jours fériés 10h - 20h (sauf le 1er janvier, le 1er mai et le 25 décembre)

Numéro géré par l'Association Nationale Solidarité Femmes (FNSF). Ecoute permettant aux appelants d'agir grâce à une information appropriée sur les démarches à suivre et sur le rôle des intervenants sociaux. La plate forme a été étendue à diverses formes de violences : conjugales, mutilations et mariages forcés, agressions sexuelles et viols, les violences au travail.

Personnels : écoutants professionnels.

# Sites internet

En complément des dispositifs de téléphonie, et dans un même esprit, il nous a semblé opportun de présenter un certain nombre de sites internet qui traitent de la santé des jeunes -dont la santé mentale mais pas exclusivement-, ou plus spécifiquement d'une problématique de santé pouvant les concerner...

Ces sites permettent de rendre compte de la façon dont les différents acteurs s'adressent à cette population et constituent, du même coup, un important vivier d'informations pour les professionnels.

## Alcool Info Service

[www.alcoolinfoservice.fr](http://www.alcoolinfoservice.fr)

Site Internet géré par l'INPES : Il permet d'accéder à un ensemble d'information concernant l'alcool : «l'alcool en résumé», «les fiches d'information», «l'alcool et moi», «conseils et astuces», «évaluer (alcomètre) et suivre sa consommation en quelques clics», «se faire aider», «brochures et affiches» vrai-faux/quiz etc...

## Association France Dépression

Association Française contre la dépression et les troubles bipolaires

[www.france-depression.org](http://www.france-depression.org)

Cette association a pour objectif de soutenir et informer les personnes sur la dépression ou la maladie maniaco-dépressive, notamment sur son évolution, ses traitements, la manière d'y faire face, les recherches en cours...

Elle œuvre afin de susciter de la compréhension de la part du grand public et lever les a priori sur les maladies mentales.

## Avenir Santé

«La prévention par les jeunes pour les jeunes»

[www.avenir-sante.com](http://www.avenir-sante.com)

Des jeunes regroupés en association gère ce site, dont la vocation est de s'adresser à leurs pairs sur des sujets tels que : les accidents de la route, la dépendance : tabac, alcool, cannabis, le SIDA, les IST...

L'objectif est de les aider en les faisant réfléchir, les informant et en les orientant. La vocation de Avenir Santé est aussi de former des étudiants à la prévention et d'avoir une démarche terrain (intervention en collèges, universités, lieux de fêtes, auto-écoles, entreprises...)

Actions menées sur 7 régions dont Rhône-Alpes.

## Boire Trop

[www.boiretrop.fr](http://www.boiretrop.fr)

Mini site édité par l'INPES et mis en place lors de la campagne média de prévention (2008) du Ministère de la Santé, de la Jeunesse, des Sports et de la vie Associative visant à sensibiliser les jeunes aux risques immédiats liés à la consommation excessive d'alcool.

- Qu'est-ce que l'alcool ?
- Comment agit-il sur l'organisme ?
- Les principaux risques...

## Centre d'Aide aux Etudiants Université de Laval (Québec)

[www.aide.ulaval.ca](http://www.aide.ulaval.ca)

Site de l'Université de Laval (Québec), qui propose dans sa partie «psychologie», un ensemble d'informations concernant le suicide, sa prévention et postvention à destination du public étudiant...

## Centre Régional de Prévention des Conduites Suicidaires Rhône-Alpes (CRPCS) - Association Centre Jean Bergeret

9, Quai Jean Moulin  
69001 Lyon  
Tél : 04.72.10.94.39  
Fax : 04.78.27.61.84

[www.crjb.org](http://www.crjb.org)  
(Onglet Conduites suicidaires)  
Mail : [crpcs-ra@crjb.org](mailto:crpcs-ra@crjb.org)

Espace d'échange sur Internet (courriel)  
Interventions en prévention  
Information/Documentation (sur RDV)

Le Centre Régional de Prévention des Conduites Suicidaires Rhône-Alpes est chargé par l'Agence Régionale de Santé Rhône-Alpes d'animer, au sein de l'Espace Régional de Santé Publique, une politique de santé publique autour de la problématique des conduites suicidaires et du suicide.

L'animation de réseaux départementaux, temps de rencontres et d'échanges entre les acteurs, bénévoles, professionnels et institutionnels des champs associatifs, sanitaires, sociaux, éducatifs ou judiciaires, permet de connaître les dispositifs ainsi que de soutenir une mise en synergie et mutualisation des compétences des acteurs-partenaires régionaux engagés dans la prévention des conduites suicidaires ou du suicide.

La connaissance des dispositifs de prévention ou de soin mis en œuvre par les acteurs départementaux, associée aux activités de prévention de l'Association Centre Jean Bergeret, notamment la mise en œuvre d'un « groupes de personnes endeuillées par le suicide d'un proche » nous permet d'apporter une aide méthodologique aux acteurs régionaux ainsi que mobiliser, le cas échéant, les personnes ressources qui, dans les départements, sont les plus à même de répondre aux demandes adressées au Centre Régional de Prévention des Conduites Suicidaires Rhône-Alpes.

Il en est ainsi des formations régionales de « repérage de la crise suicidaire » ainsi que des formations à la prévention des conduites suicidaires adaptées aux institutions concernées.

Le CRPCS est par ailleurs doté d'un centre de documentation dédié, ouvert aux professionnels.

## Drogues Info Service

«Pour s’informer pour en Parler»

[www.drogues-info-service.fr](http://www.drogues-info-service.fr)

Site dépendant de : ADALIS (Addictions Drogues Alcool Infos Services), groupement d'intérêt public dépendant du Ministère de la Santé, placé sous l'autorité de l'INPES (Institut National de Prévention et d'Education pour la Santé) : information, prévention et conseils sur les drogues et les dépendances (dont aussi les addictions sans produit, comme la dépendance aux jeux vidéos, aux jeux d'argent...), forum de discussion...ADALIS a aussi la charge du recensement, de la mise à jour de l'annuaire de l'ensemble des structures spécialisées en soin et addictologie.

ADALIS gère également 4 services d'écoute téléphonique (voir partie téléphonie sociale) :  
Drogues Info Service - Ecoute alcool - Ecoute cannabis - Joueurs écoute info service.

## Info-dépression.fr

«En savoir plus pour en sortir»

[www.info-depression.fr](http://www.info-depression.fr)

Site géré par l'INPES qui apporte un ensemble d'information sur la dépression (définition, repérage, prise en charge...), des supports d'information téléchargeables, un glossaire sur le sujet etc...

## Portail santé jeunes

<http://portailsantejeunes.fr>

Portail géré par l'INPES sous la tutelle du Ministère du Travail, de l'Emploi et de la Santé. Un ensemble de sujets traité : nutrition, activité physique, vie affective et sexuelles, risques auditifs, toxicomanie, alcool, tabac et mal-être.

Des conseils pratiques et des adresses utiles ainsi que des numéros de téléphone pour parler avec des professionnels de manière anonyme...

## Tabac info service

«Quand on sait c'est plus facile d'arrêter»

[www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr)

Site conçu sous l'égide de l'INPES et le Ministère du Travail, de l'Emploi et de la Santé.

Permet d'accéder à un ensemble d'information concernant le tabac : «J'arrête de fumer», «j'aide un proche», espace « professionnels de santé», «professionnels de l'éducation», «tout savoir sur le tabac», «vos témoignages», jeux/tests, calculer sa consommation...les campagnes...grossesse et tabac...

## Waka (Canoë en Maori)

[www.skyrock.com/waka](http://www.skyrock.com/waka)

Plate forme internet destinée aux jeunes lancée par les pouvoirs publics et Skyrock. Son objectif : proposer aux 15/24 ans un outil unique et personnalisable qui leur permet de connaître l'ensemble des mesures mises en place pour eux par les pouvoirs publics et d'échanger sur des thématiques de la vie quotidienne (dont la santé).

Site interactif : lieu d'échanges (forum de discussion) et de témoignages (sondages), un catalogue de ressources (par thèmes)...







Association Centre Jean Bergeret  
Centre Régional de Prévention des Conduites Suicidaires Rhône-Alpes (CRPCS)  
9, quai Jean Moulin - 69001 Lyon  
Tél. 04 72 10 94 39  
[www.acjb.org](http://www.acjb.org)  
[crpcs@acjb.org](mailto:crpcs@acjb.org)

Max PAVOUX  
Coordinateur du CRPCS

La Mutuelle des Etudiants  
Centre 601 de Sécurité Sociale Etudiante  
240 avenue Charles De Gaulle - 69500 Bron  
Tél. 04 72 37 90 58  
[www.lmde.com](http://www.lmde.com)  
[www.observatoire-epse.org](http://www.observatoire-epse.org)

Alexandrine BERMELL-JAMET  
Chargée de Prévention Santé

Réalisation :

Coraline CARBONELL pour la LMDE et Martine GUILLAUME ([mguillaume-crpcs@acjb.org](mailto:mguillaume-crpcs@acjb.org)) pour le CRPCS

Composition - Maquettage - Création graphique  
Vincent ACCETTOLA - [Emajin.fr](http://Emajin.fr) - [contact@emajin.fr](mailto:contact@emajin.fr)

EDITION 2011  
Mise à jour novembre 2012

© 2011 Centre Jean Bergeret (CRPCS) - LMDE

Avec le soutien de :



Rhône-Alpes Région

