



1 mois / 1 aide

BIEN-ÊTRE PSYCHOLOGIQUE

ADDICTIONS

Quelques lieux d'écoute et de conseil :

- Centre de Santé Universitaire (**CSU**) : <https://languedoc-roussillon-universites.fr/campus/centre-soins-universitaire-montpellier>
 - Service inter-établissements qui permet à tous les étudiants de bénéficier d'une prise en charge à 100%
 - ⇒ Aucun frais à avancer si une attestation de mutuelle complémentaire est présentée lors de la consultation
 - Accès à des consultations diverses, dont le soutien psychologique

- Bureau d'Aide Psychologique Universitaire (**BAPU**) :
 - Lieu d'écoute pour les étudiants en difficulté psychologique
 - Suivis par des psychiatres et des psychologues
 - Il suffit d'avoir une carte d'étudiant et d'être affilié à la Sécurité sociale pour avoir droit à ce service **gratuit**
 - Coordonnées : Adresse : 5 rue Ecole de Médecine, 34 060 Montpellier Cedex 2
Tél : 04 67 41 75 67
Mail : smpps@univ-montp1.fr

- Service Commun de Médecine Préventive et de Promotion de la Santé :
<https://www.umontpellier.fr/universite/directions/service-commun-de-medecine-preventive-et-de-promotion-de-la-sante>
 - Tout étudiant peut accéder à des consultations de psychologie clinique et de prise en charge psychologique

- Service Social du **CROUS** : <http://www.crous-montpellier.fr/le-service-social/>
 - Des assistants sociaux sont à disposition
 - Le Pass Mutuelle Etudiant : <https://www.laregion.fr/Pass-Mutuelle-Etudiant-e>

- Différents lieux proposant des consultations psychologiques **gratuites** à Montpellier :
<https://www.crous-montpellier.fr/aides-sociales/permanences/consultations-psychologiques-gratuites-montpellier/>

Quelques idées pour se détendre à moindre coût :

- Gestion du stress – sophrologie :
 - Ateliers proposés par le service Qualité de Vie au Travail / Direction Vie des Campus
 - Ateliers **gratuits** tout au long de l'année
- Institut de beauté Ethny's : <https://www.ethnys.com/>
 - Réductions grâce au partenariat avec Dislalie

Lutte contre les addictions :

- Consultation Jeune Consommateur (**CJC**) : <http://www.drogues-info-service.fr/Tout-savoir-sur-les-drogues/Se-faire-aider/Les-Consultations-jeunes-consommateurs-CJC-une-aide-aux-jeunes-et-a-leur-entourage#.XHb8G4hKjIV>
 - Lieu d'écoute, d'information et de soutien, où peuvent être discutées sans tabou les expériences de chacun
 - Les professionnels de la CJC (médecins, psychologues, éducateurs) proposent une évaluation de la situation de chacun, répondent aux interrogations et peuvent aider à réduire ou à arrêter sa consommation
 - Consultation **gratuite** et anonyme
- Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (**CSAPA**) : <http://www.drogues-info-service.fr/Tout-savoir-sur-les-drogues/Se-faire-aider/L-aide-specialisee-ambulatoire#.XHb8a4hKjIV>
 - Offre la possibilité de faire le point avec un professionnel spécialisé sur les difficultés rencontrées
 - Proposent un accompagnement vers l'arrêt, la modération ou vers un traitement de substitution à certains produits
 - Accueil **gratuit** et anonyme
- Service Commun de Médecine Préventive et de Promotion de la Santé : <https://www.umontpellier.fr/universite/directions/service-commun-de-medecine-preventive-et-de-promotion-de-la-sante>