



MA SANTÉ MENTALE

J'en prends soin... J'en parle !



URGENCES PSYCHOLOGIQUES



J'ai de fortes angoisses, des idées tristes, voire morbides...

J'appelle ou je vais voir :

ILOT PSY : Centre d'Accueil Permanent



03 20 78 22 22



24h/24, 7j/7



2 rue Desaix, LILLE

Métro : Porte de Valenciennes



J'ai des pensées suicidaires, ou un.e de mes proches en a...

J'appelle :

N° NATIONAL PREVENTION SUICIDE



3114



24h/24, 7j/7



Je n'ai pas de réponse rapide, j'ai besoin d'aide immédiate...

J'appelle :

LES URGENCES GENERALES



15



24h/24, 7j/7



Hôpital Roger Salengro - Urgences

Adultes

Bd du Professeur Jules Leclercq

Métro : CHU Eurasanté

MAIS AUSSI...

SOS Amitiés

FR : 09 72 39 40 50

ENG: 01 46 21 46 46

Ecoute bienveillante anonyme par des bénévoles (24h/24, 7j/7)

Aussi disponible par tchat en ligne: www.sos-amitie.com/web/internet/chat

Nightline étudiants

FR : 03 74 21 11 11

ENG: 03 74 21 11 12

Ecoute bienveillante anonyme le soir et la nuit par des étudiants bénévoles, 21h à 2h30

Suicide écoute

01 45 39 40 00

Ecoute et orientation pour les personnes ou proches de personnes ayant des idées suicidaires, 24h/24, 7j/7

Violences femmes info

39 19

Pour les femmes victimes de violences (conjugales, sexuelles, psychologiques, harcèlement...)

Lundi au samedi, 9h à 19h

Ecoute victimes

116 006

Ecoute et orientation de toute victime (violences physiques, vol, harcèlement, accident...)

7j/7, de 9h à 19h

Ligne Azur

0 810 20 30 40

Ecoute et soutien pour toute personne victime d'homophobie ou se posant des questions sur son orientation sexuelle ou identité de genre

7j/7, 8h à 23h



MA SANTÉ MENTALE

J'en prends soin... J'en parle !

RESSOURCES MOYEN OU LONG-TERME



Les S.U.M.P.P.S (Centres de Santé Universitaires)

03 62 26 93 00 / sante-etu@univ-lille.fr

Les centres de santé universitaires t'accueillent gratuitement pour tout soucis de santé, même d'ordre psychologique et/ou psychiatrique. Ils peuvent être ta première porte d'entrée pour obtenir de l'aide, voir un/e psychologue ou psychiatre...



Santé Psy Etudiant

Plateforme qui te permet de bénéficier de 3 consultations (45min) avec un.e psychologue gratuitement. Pour en bénéficier, tu dois d'abord prendre rendez-vous dans un centre de santé de l'Université (SUMPPS) ou chez un médecin généraliste.



Bureau d'Aide Psychologique Universitaire (BAPU)

03 20 54 85 26 / bapulille@gmail.com

Structure qui te propose, de 17 à 28 ans, des consultations gratuites avec psychiatres ou psychologues



Maison de la Médiation

03 62 26 91 19/16 / maison-mediation@univ-lille.fr

Structure de l'Université qui t'accueille et te reçoit si tu subis du harcèlement, des violences (physiques, sexuelles, mentales), si tu as besoin d'une écoute bienveillante et d'une orientation.



Centres Médico-Psychologiques (CMP)

Structure où tu pourras rencontrer un.e infirmier.e formé.e à la santé mentale, puis un.e psychiatre ou psychologue si nécessaire, gratuitement. Pour identifier le CMP qui pourra te recevoir, rends-toi sur le site : <https://www.f2rsmpsy.fr/annuaire-des-CMP/>



Psychologues et psychiatres en libéral

Si aucune de ces solutions ne te convient, tu peux aussi chercher toi-même un.e psychiatre ou psychologue qui exerce en libéral (à son compte). Pour ceci, il faudra te rendre sur le site / application Doctolib. N'hésite pas à regarder les avis laissés par d'ancien.ne.s patient.e.s sur Google, et fais attention aux tarifs : le/la psychiatre pourra t'être remboursé.e par la Sécurité Sociale (Ameli) si tu y es bien affilié.e, mais pas le/la psychologue.

Et n'oublie pas de respirer...

La technique du 4-7-8

Inspire profondément par le nez pendant 4 secondes
Retiens ta respiration pendant 7 secondes
Expire bruyamment par la bouche pendant 8 secondes

