

Avoir 20 ans en 2020

ESPACE RESSOURCES SANTE MENTALE

pour les 16/25 ans

En cette année 2020, nous avons traversé 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 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 !



Rester informé.e sur la Covid... ... mais pas trop !

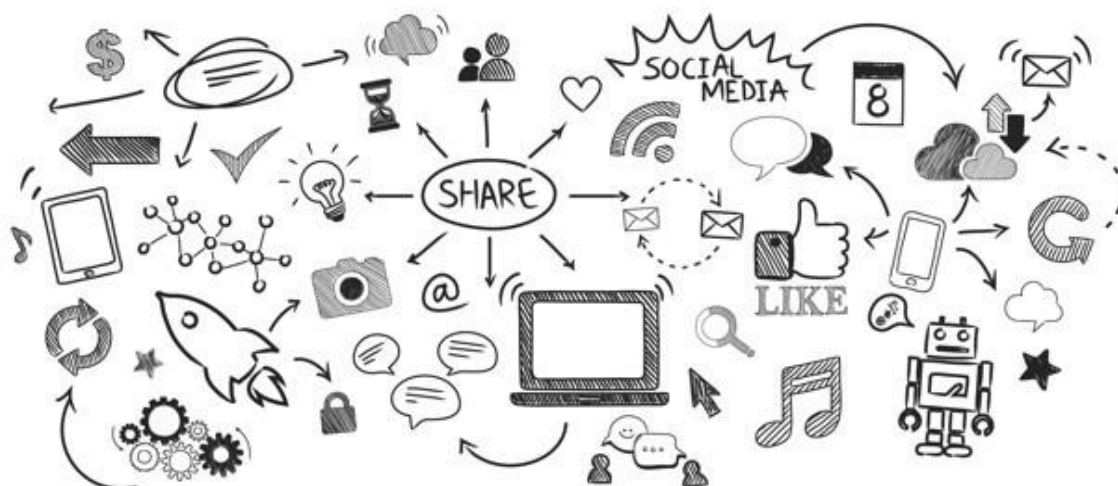
AVOIR TROP D'INFORMATIONS SUR LA SITUATION PANDEMIQUE PEUT NUIRE A NOTRE SANTE MENTALE

DES INFORMATIONS FIABLES ET SOURCES

- ▽ Site du gouvernement : [Information Coronavirus](#).
- ▽ Santé publique France : Coronavirus (Covid 19) : [le point sur la situation](#).
- ▽ Site officiel de l'OMS : <https://www.who.int/fr>
- ▽ Site de l'ARS Pays de la Loire : [Actualités et ressources utiles](#).
- ▽ Newsletter de l'ORS et de l'IREPS Pays de la Loire : [n° spécial Covid-19](#).
- ▽ Enquête sur les conditions de vie des étudiant·e·s pendant la crise sanitaire <http://www.ove-national.education.fr/enquete/la-vie-detudiant-confine/>

COVID-19 ET SANTE MENTALE

- ▽ Nations unies <https://unric.org/fr/le-covid-19-affecte-la-sante-mentale-des-jeunes/>
- ▽ Dix mots pour faire face au contexte de l'épidémie Covid 19, <https://www.youtube.com/watch?v=tzPf-CIbplw>
- ▽ Confinement et état psychologique : une [vidéo](#) de PsykoCouac.
- ▽ Cerveaux confinés, [14 capsules vidéo de 2 minutes](#) pour mieux appréhender le confinement.



Prendre soin de sa santé mentale

DIFFERENTS OUTILS PEUVENT PERMETTRE D'AMELIORER LE BIEN-ETRE MENTAL

- ▽ [Petit guide CORONA SOUCI](#) : Comprendre l'inquiétude actuelle.
- ▽ [Coronadaptation- Emotions](#) : Identifier et accueillir ses émotions.
- ▽ [Petitbambou](#) : Courtes séances de méditation gratuite.
- ▽ Vidéos de méditations de pleine conscience de Christophe ANDRE :
 - [Pour aider à s'endormir](#)
 - [Pour aller plus loin](#)
- ▽ [Namatata](#) : Application avec séances de méditation gratuites.
- ▽ Calm : Application gratuite pour le sommeil, la méditation et la relaxation sur [Google store](#) ou [App Store](#).
- ▽ [Respi relax](#) : La respiration utilisée comme outil pour retrouver notre équilibre mental et physique (App store).
- ▽ En colère ? Triste ? [Emoteo](#) peut vous aider à réguler vos émotions.
- ▽ [Respecter son horloge biologique](#) : les recommandations du centre de ressources et de résilience (C2R).
- ▽ [Etudiant.e engagé.e pour sa santé mentale.](#)
- ▽ [Conseils aux étudiant.e-s pour prendre soin de sa santé psychologique](#)
- ▽ [Nightlinefrance](#) : Services et actions en faveur de la santé mentale des étudiant.e-s en France.

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

- ▽ [Privés de sortie](#) : Trucs et astuces pour le quotidien en temps de Covid-19



Ne restez pas seul.e



Les lignes d'écoute :

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

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

Nightline, un service d'écoute, de soutien et d'information pour les étudiant-e-s **01 88 32 12 32** <https://www.nightline.fr/>

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

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

Agir contre le harcèlement à l'école : **30 20**
www.nonauharcèlement.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/>



En savoir plus sur les troubles psychiques

- ▽ [Santé mentale et jeunes](#) PSYCOM.
- ▽ [PsykoCouac](#) : une chaîne qui parle des troubles psychiques sans détours.
- ▽ [Psylab](#) pour déconstruire les idées reçues sur les troubles psychiques.
- ▽ [Epsyko](#) un webdocumentaire pour les jeunes.
- ▽ [Le Stress Post-Traumatique se soigne, ne le laissons pas s'installer.](#)

- ▽ Les addictions :
 - [Comprendre les troubles addictifs](#)
 - [Courts métrages réalisés par et pour les jeunes](#)
 - [Pour ne plus être seul·e face à l'addiction](#)

- ▽ Les troubles alimentaires :
 - [Anorexie, le mal-être dans l'assiette](#)
 - [ENFINE](#), Pour ne plus être seul·e

Pas facile d'en parler au début?

- ▽ [Owlie le chatbot](#) : Intelligence artificielle conversationnelle qui peut échanger avec toi et te proposer des exercices, des jeux et des ressources/infos pour mieux prendre soin de ta santé mentale comme physique.
- ▽ [Monsherpa](#) : Soutien psychologique au quotidien (App store).
- ▽ [Stop Blues](#) : un site et une appli pour agir sur le mal-être psychologique.

Si le mal être et/ou la souffrance s'installe, il est important de solliciter l'aide d'un·e professionnel·le comme ton médecin traitant, les spécialistes en santé mentale (Centre Médico-psychologique à proximité).

D'autres soutiens psychologiques gratuits sont disponibles :

[PSYSOLIDAIRES](#)

[SOUTIEN ETUDIANT](#)

[APSYTUDE](#)



Se faire aider pour aller mieux

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 Relais étudiant·e·s et lycéen·ne·s
- ▽ Les Consultations Jeunes Consommateurs/trices (CJC), pour aborder les addictions

Les Missions Locales proposent des services adaptés aux 16-25 ans.

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		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



Se faire aider pour aller mieux

<p>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.</p>	<p>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</p> <p>44</p>
<p>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</p> <p>49</p>	<p>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</p> <p>72 53</p>



POUR TOUTE INFORMATION

N° vert : 0800 130 000 24h/24 7j/7



En cas de détresse psychologique sur la
Plateforme « Croix Rouge Ecoute » **0800 858 858**

SOS CRISE

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

7J/7 24h/24

0800 190 000

Guide pratique Santé Mentale

Mon plan personnel de bien-être

- Cahier à compléter -



Pensez à vous protéger et à protéger les autres





Le Centre Ressource Handicap Psychique des Pays de la Loire met à disposition des outils utiles pour la santé mentale de tous.

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

