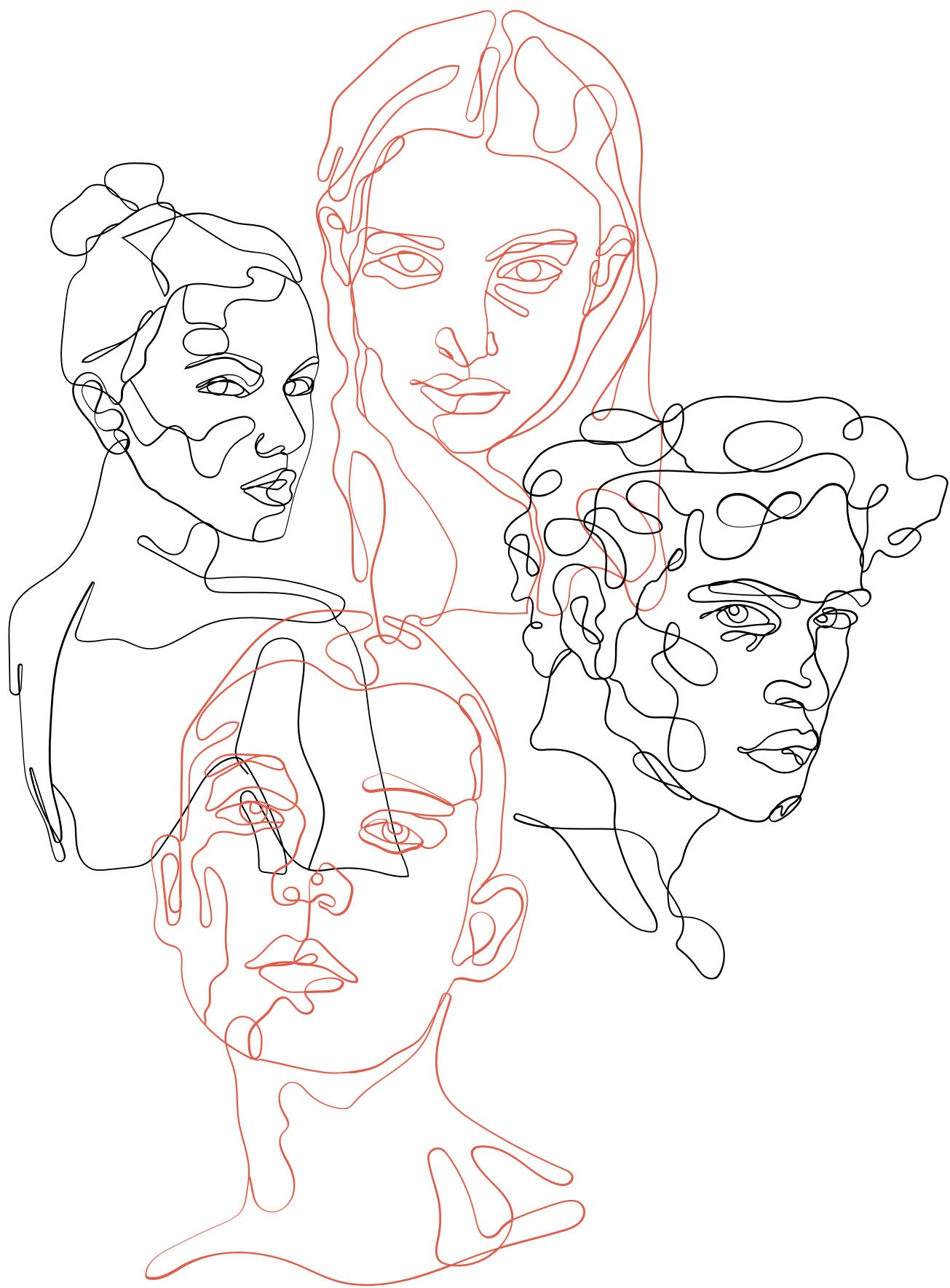


# Besoin d'une aide psychologique ?



- **l'APASO : permanences d'écoute psychologique**  
Sur rendez-vous uniquement. Permanences gratuites et confidentielles. Deux psychologues : un homme et une femme. L'association propose une écoute téléphonique ou via visioconférence. L'accueil sur site peut être possible dans certains cas. Langue : français.  
Lieu : 50 rue des Tournelles, 75003 Paris.  
Pour prendre rendez-vous : **01 40 47 55 47** ou par mail à **etudiants@apaso.fr**
- **Les Bureaux d'aide psychologique universitaires (BAPUS) : consultations gratuites et confidentielles.** Le premier appel se fait avec une assistance sociale pendant 20 à 30 minutes afin de comprendre les besoins de l'étudiant et de le ou la diriger vers un professionnel adéquat. Langues possibles : français et anglais.
- **Le BAPU Claude Bernard accueillent les étudiants de 20 à 27 ans.** Pour prendre rendez-vous : appeler au **01 43 37 16 16 (10h à 16h)**. Plus d'informations sur : **centreclaudebernard.asso.fr**  
D'autres BAPUS existent.

- **PAEJ- OPEJ : accompagnement individuel des jeunes de 12 à 25 ans, soutien psychologique sur rendez-vous.** Langue : français. Lieu : 3 Villa du Clos de Malevart 75011 Paris. Code d'accès : 753B  
- Interphone : Fondation Opej /Paej.  
-> Pour prendre rendez-vous, appeler au **01 43 57 10 01 ou au 06 70 42 53 84**, du lundi au vendredi  
De préférence le **mardi après-midi et le jeudi à partir de 15h**. mail : **contact@fondation-opej.org**

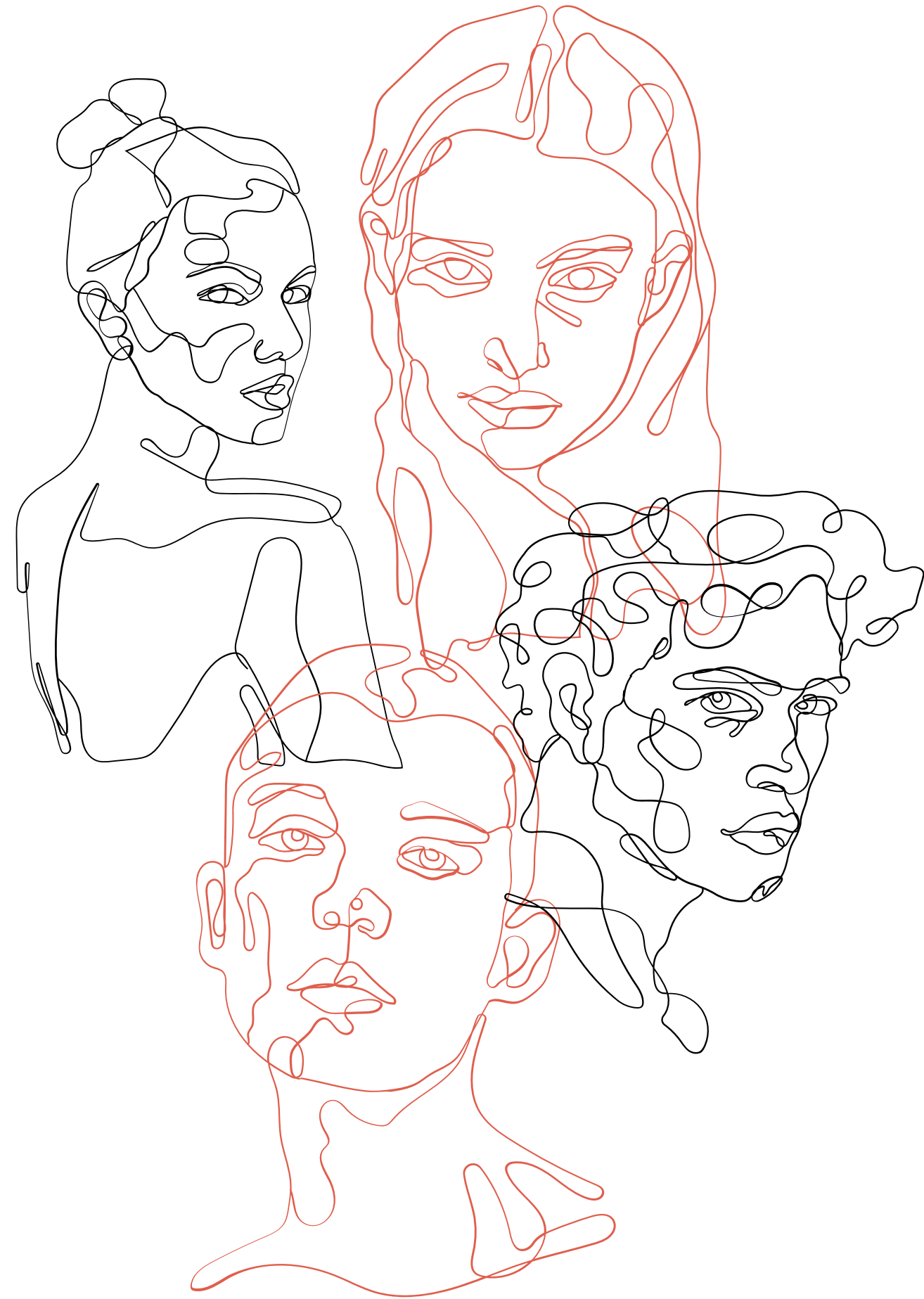
- **Consultations gratuites et confidentielles pour les étudiants sur le site apsyttude.com :**  
Consultations individuelles avec un psychologue, en présentiel ou par webcam.  
L'équipe d'apsyttude peut aussi mettre en place des cellules d'urgence pour accompagner les personnes ayant vécu des événements traumatiques dans un délai moyen de 48h à 72h. Dans ce cas, envoyer un mail expliquant la situation dans lequel figurent des coordonnées téléphoniques.

Pour prendre rendez-vous **téléphoner au 06 27 86 91 83 (laisser un message avec nom, prénom et numéro de téléphone) ou envoyer un mail à : rdv.apsyttude@gmail.com ou remplir le formulaire sur leur site internet Apsyttude.com**

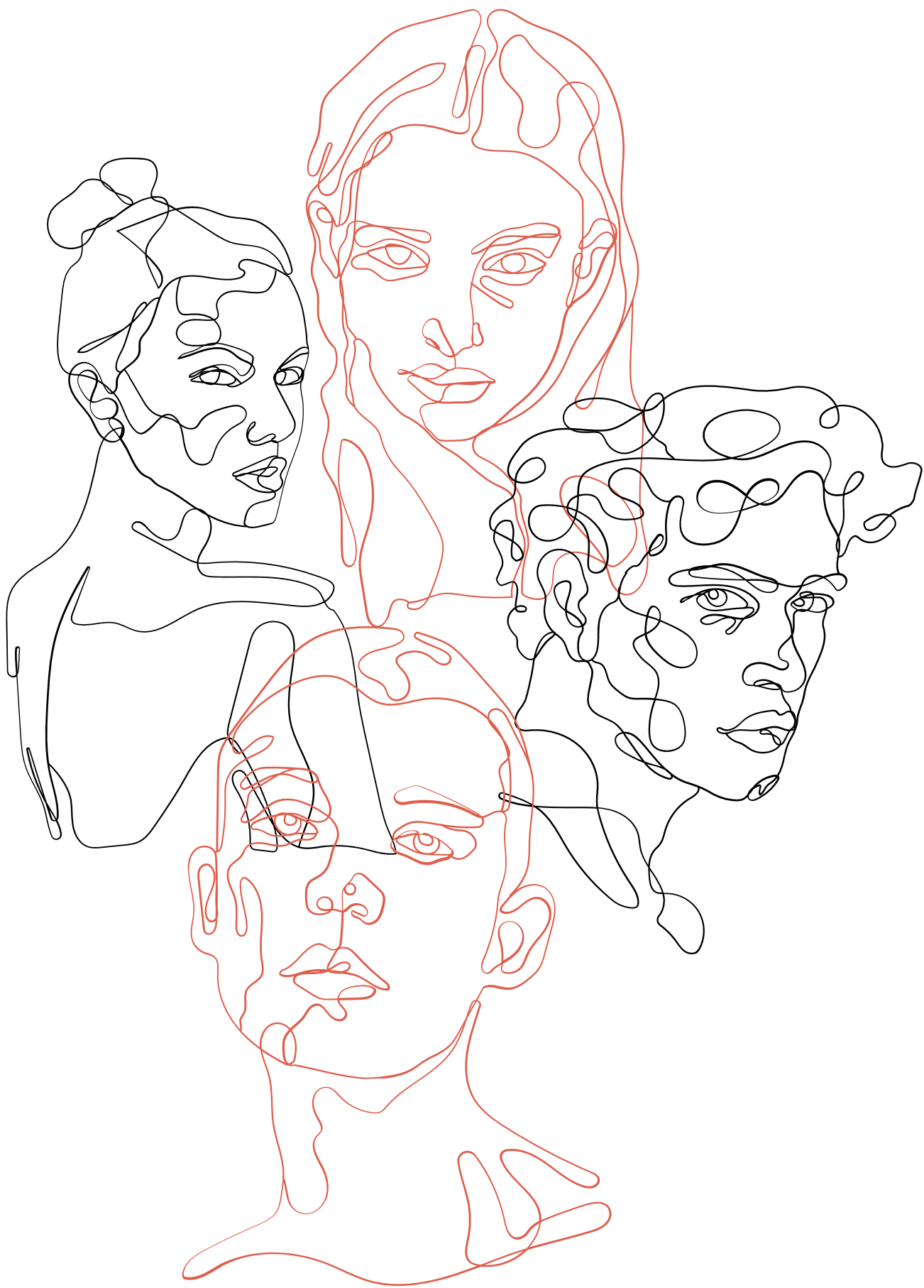
# Besoin d'une aide psychologique ?



- **Le FSEF - Relais Etudiants Lycéens** : pour tous les étudiants de 15 à 25 ans, le service est ouvert du lundi au jeudi de 9h à 17h30 et le vendredi de 9h à 12h. Les consultations psychologiques sont proposées sur place et à distance. Langue : français.  
Pour prendre un premier rendez-vous, **appeler au 01 45 83 89 15.**
- **Libre Association Freudienne** : Ouvert à tous les étudiants du lundi au samedi. Horaires proposés en fonction de la disponibilité de l'étudiant.  
Consultations psychanalytiques gratuites sur place  
Lieu : 265 rue Saint-Jacques, 75005. Langues : français et anglais  
**Pour prendre rendez-vous, appeler au 07 61 66 87 05**
- **Les psys du cœur**: association qui propose un soutien thérapeutique lors de permanences régulières. Le soutien est anonyme, sans rendez-vous et la participation financière est libre  
**Permanences tous les vendredi de 11h à 17h**  
Adresse : **Maison de la Place des fêtes, 10 rue Augustin Thierry 75019 Paris**
- **Réseau pour la psychanalyse à l'hôpital** :  
Consultation pour celles et ceux qui veulent rencontrer un psychothérapeute ou un psychanalyste. La consultation peut être gratuite ou payante. Langues : français, anglais, allemand, italien, portugais, arabe, japonais, chinois, russe, hébreux.  
**Pour prendre rendez-vous appeler au 01 45 26 81 30. Le RPH dispose d'un Service d'Ecoute Téléphonique d'Urgence. Ce service fonctionne 7j/7, 24h/24. Pour accéder à ce service appeler au 01 45 26 81 30.**
- **Espace psychanalytique d'orientation et de consultation [EPOC]** : association qui accueille toute personne en souffrance psychique et/ou sociale, en situation de crise. L'accueil et le suivi sont assurés par des praticiens orientés vers la psychanalyse (psychologues cliniciens, psychiatres). Sur rendez-vous du lundi au dimanche. Sans rendez-vous mercredi & samedi 14h-17h.  
Téléphone : 06 84 23 52 89.  
Lieux : 18 rue Georges Thill 75019 Paris et 59 rue Riquet 75019 Paris.  
Langue : Français, anglais, allemand, espagnol, grec, italien, portugais, slovaque.



# Besoin d'une aide psychologique ?



- **CMP - Centre médico-psychologique** : propose des consultations médico-psychologiques et sociales à toute personne en difficulté psychique. Dans un CMP, vous serez accompagnés par une équipe pluri-professionnelle : psychologue, infirmier, psychiatre, et si besoin des assistantes sociales. Les consultations en CMP sont gratuites.
- Se rapprocher du **CMP affilié à son lieu de résidence**.
- **Centre régional psychotraumatisme Paris Nord (AP-HP)** : évaluation des demandes et orientation, consultations présentes ou en visioconférence réalisées par des psychologues et psychiatres pour toute situation de traumatisme. Lundi au vendredi de 9h à 18h.  
-> Appeler au **01 48 95 54 74** ou contacter **psychotrauma.avicenne@aphp.fr**
- **Centre régional psychotraumatisme Paris Centre et Sud (AP-HP)** : Du lundi au vendredi de 9 h 30 à 18 h.  
-> Appeler au **01 42 34 78 78** ou contacter **crp.htd@aphp.fr**, ou **psycho.centreappel.htd@aphp.fr**
- Trouver un psychologue gratuit près de chez soi sur le site **<https://santepsy.etudiant.gouv.fr/>**
- Pour trouver un psy sur-mesure, gratuit et certifié, la Nightline a réalisé un annuaire disponible sur leur site internet : **<https://www.nightline.fr/mon-soutien-psy-gratuit>**
- **Autre possibilité : se tourner vers son université. De nombreuses facultés disposent de médecins, de psychologues à disposition des étudiant.e.s.**
  - Sur le site **soutien-etudiant.info**, vous trouverez une liste des aides disponibles en fonction de votre académie et de votre université.

# Besoin de parler ?

# Besoin d'une

# écoute ?



- **Croix Rouge Ecoute** : Les appels sont totalement anonymes, confidentiels et gratuits. Langue : français.  
-> **Les bénévoles écoutants sont disponibles du lundi au vendredi 9h-19h et 12h-18h le samedi, au 0 800 858 858.**

- **SOS Amitié** : fonctionne 24h/24 - 7 jours/7 : Écoute bienveillante, gratuite, anonyme et confidentielle.

- **Appeler au 09 72 39 40 50 ou 01 46 21 46 46 (english). Chatter sur le site sos-amitie.com de 13h à 3h du matin (7 jours sur 7), et par messagerie (réponse sous 48h).**

- **CovidEcoute** : des professionnels de santé mentale donnent de leur temps pour vous écouter, vous soutenir et vous conseiller pour traverser au mieux cette période inédite et difficile. Vous pourrez bénéficier d'1 consultation gratuite de 45 minutes.

- **Fil Santé Jeunes** : écoute anonyme et gratuite pour les 12-25 ans.

- **Appeler au 0800 235 236 (de 9h à 23h tous les jours mêmes fériés). Chat collectif et individuel sur le site : filsantejeunes.com.**

- **Nightline Paris** : service d'écoute nocturne gratuit pour les étudiants parisiens. Ouvert **de 21h à 2h30 tous les jours (week-end compris). Joignables au 01 88 32 12 32.**

- **Psy Ile de France** : numéro gratuit qui offre des informations, conseils et soutien. 01 48 00 48 00  
Horaires : 13h-21h tous les jours

- Entretiens **téléphoniques réalisés par des infirmiers, psychologues et psychiatres. 06 95 32 08 21.**

