



Académie de la Martinique

Recensement des services de soutien pour les étudiant·e·s

Màj 20/11/20 - www.soutien-etudiant.info

Services disponibles pour tous·tes les étudiant·e·s

Psysolidaires Pour tout public	<p>Consultations gratuites sur leur site, en tchat, appel, ou vidéo, avec des psychologues.</p> <p>Il faut remplir le formulaire, attendre l'attribution d'un psychologue selon les disponibilités, pour se voir attribuer un rendez-vous.</p>	https://psysolidaires.org
Centre Pierre Janet de l'Université de Lorraine Tous les étudiant·e·s de France	<p>Une boîte à outils est disponible, pleine de ressources à utiliser (psychologie positive, méditation de pleine conscience, relaxation, respiration, lecture..).</p>	http://centrepierrejanet.univ-lorraine.fr/ressources
StopBlues Tout public	<p>Des capsules vidéo décrivent les émotions que l'on peut ressentir face à la peur de la maladie, aux difficultés du confinement, à l'isolement social ou aux conflits familiaux. Des solutions concrètes et accessibles sont proposées pour nous protéger des conséquences de cette situation sur notre santé mentale : sites web, applications, guides, lignes d'écoute, pour organiser son quotidien, faire face à l'anxiété et à l'ennui, repérer des sources d'information fiables, trouver de l'aide et du soutien.</p> <p>Développé en 2018 par l'équipe ECEVE-INSERM, le Centre collaborateur OMS et Santé Publique France.</p>	<p>Site et application : https://www.stopblues.fr/</p>

CMP

Les Centres Médico-Psychologique, auxquels vous êtes rattaché-e selon votre lieu d'habitation (secteur), sont souvent en mesure d'offrir un soutien. Pour trouver votre CMP de rattachement, consultez l'annuaire en cliquant [ici](#) et [ici](#).