



ETAT DE L'ART

PE5 - SAFETY CARDS

Adrien Gaubert

Loraline Grosjean

Rayan Oussmou

Gwendal Querné

Chloé Surjis



Dans ce document, vous retrouverez toutes les thématiques liées à la vie étudiante. Chaque thème est divisé en (au plus) cinq points :

- **Le problème**, où une description du problème est donnée, ses principales caractéristiques, parfois un point légal
- **Le constat**, avec les chiffres internes à Centrale Lyon, récoltés après une ou plusieurs enquêtes qui seront citées
- **Les réponses internes**, avec les solutions proposées par Centrale Lyon, mises en place à ce jour ou en projet
- **Les solutions externes**, présentant les moyens externes à l'école mis en place auprès des élèves
- **Ressources utiles**, qui renvoient vers différentes ressources sur la même thématique
- **Implantation dans le jeu**, qui donne des solutions pour aborder la thématique dans le jeu

Ce document est mis à jour avec les informations récoltées au cours des entretiens, afin de servir de fil conducteur.

La table des matières est présente en page 3 afin d'accéder facilement à chaque sujet.

Nous avons fait le choix de citer séparément et dans l'ordre alphabétique chacune des thématiques pouvant être abordée individuellement à l'intérieur de ce projet d'étude. Nous répéterons donc au besoin les données qui concernent plusieurs thématiques.

Rappel des numéros d'urgence :

- Samu : **15**
- Sapeurs-pompiers : **18**
- Infirmerie Centrale Lyon : **06 72 15 74 78** (service.medical@listes.ec-lyon.fr)
- Police : **17**

Dans tous les cas, **prévenez en parallèle** l'École Centrale de Lyon via le numéro d'urgence (7 jours/7, 24h/24) au **04 72 18 63 00**.

Sources

Documents internes :

- Schéma directeur de la vie et du bien-être étudiant
- Plan d'actions Campus Ecully - Horizon 2026
- Qualité de vie en étude à l'ECL (PAI 22)
- L'intranet de Centrale Lyon : <https://campus.ec-lyon.fr/>
- Le logigramme sur les VSS et discriminations
- La charte VSS

Documents externes :

- Evénements festifs et intégration des étudiants
- Le site web de la pause Brindille : <https://lapausebrindille.org/>
- Le site web de la MPDH : <https://mdphenligne.cnsa.fr/mdph/69D>
- Le site web de Lyon Campus : <https://www.lyoncampus.com/>
- Le site national pour les étudiants : <https://www.etudiant.gouv.fr/>
- Le site du Crous : <https://www.crous-lyon.fr>
- Le site du 3114 : <https://3114.fr/>
- Le site des Salopettes : <https://lessalopettes.wordpress.com>
- Le site de SOS homophobie : <https://www.sos-homophobie.org/>
- Le site Commentonsaime.fr par En avant toutes : <https://commentonsaime.fr/>
- Le portail santé de l'Université de Lyon : <https://masante.universite-lyon.fr/accueil/>
- Amphi 25, podcast qui s'interroge sur les préjugés, les stéréotypes, les injustices et les discriminations : <https://smartlink.ausha.co/amphi-25-parlons-discriminations>

Remarques et suggestions suite aux échanges avec :

- L'infirmière (Mme Catherine GIRAUD)
- La référente égalité-mixité (Mme Agathe BERLANDI)
- Les associations centraliennes Rainbow, BDE, Le Mouvement

Table des matières

Les jeux qui existent déjà	5
Les services centraliens	10
Accidents	14
Addiction.....	16
Alimentation.....	19
Anxiété, détente et relaxation	21
Automutilation.....	22
Consentement	26
Consommation d'alcool.....	29
Consommation de stupéfiants	32
Cyberharcèlement.....	34
Démarches écologiques	36
Déracinement culturel et vie des internationaux	37
Discriminations	38
Effet de groupe	43
Harcèlement	46
Identité de genre	50
Isolement.....	54
Orientation sexuelle.....	54
Pratiques d'intégration.....	59
Pratiques sexuelles dangereuses.....	62
Précarité économique.....	63
Précarité menstruelle.....	64
Revenge porn.....	65
Santé mentale et dépression	65
Santé physique et pratique du sport	74
Sédentarité.....	76
Sexualité	77
Situation de handicap et maladies	79
Sommeil.....	82
Soumission chimique.....	85
Tabac	87
Tentative de suicide	91
Troubles du comportement alimentaire	96
Violences Sexistes et Sexuelles	99

LES JEUX QUI EXISTENT DEJA

PREVENTION EN ENTREPRISE

<https://www.carsat-ra.fr/home/entreprise/se-documenter-sur-les-risques-professionnels/la-collection-ludoprev.html>

Des fresques sur la prévention dans le milieu professionnel : **CartoPrev'**

Enigmes étape par étape pour analyser un cas d'accident au travail : **Mission prev**

Faire deviner le maximum de mots à votre équipe en 1 minute avec un crayon : **Pictoprev'**

Associez les acteurs et leurs missions : **prev' acteur**

Faites deviner en paroles et en mimes le maximum de mots à votre équipe : **prev's up**

SENSIBILISATIONS DIVERSES

Un jeu de l'oie par la MAE

Pour sensibiliser au harcèlement

https://www.mae.fr/article/outils-prevention/11-07-2023/jeu-de-l-oie-dematerialise_3181.html

Jeu de la boîte

Jeu coopératif pour se sensibiliser à la prévention de la santé et de la sécurité au travail au sein de la Fonction Publique de l'Etat

<https://prevention-etat.jimdofree.com/jeu-de-la-bo%C3%A3te/>

6 CATÉGORIES DE CARTES POUR SE TESTER ET APPRENDRE

	Défi collectif - Des activités à réaliser ensemble
	La loi nous protège - Questions de connaissance sur la réglementation
	Gestes et attitudes - Questions de connaissance sur les pratiques de la prévention
	Culture Générale - Questions de connaissance sur les notions de prévention
	Organisation de la prévention - Questions de connaissance sur le fonctionnement de la prévention
	Situation-Réaction - Mise en scène improvisée sur des situations

Jasper

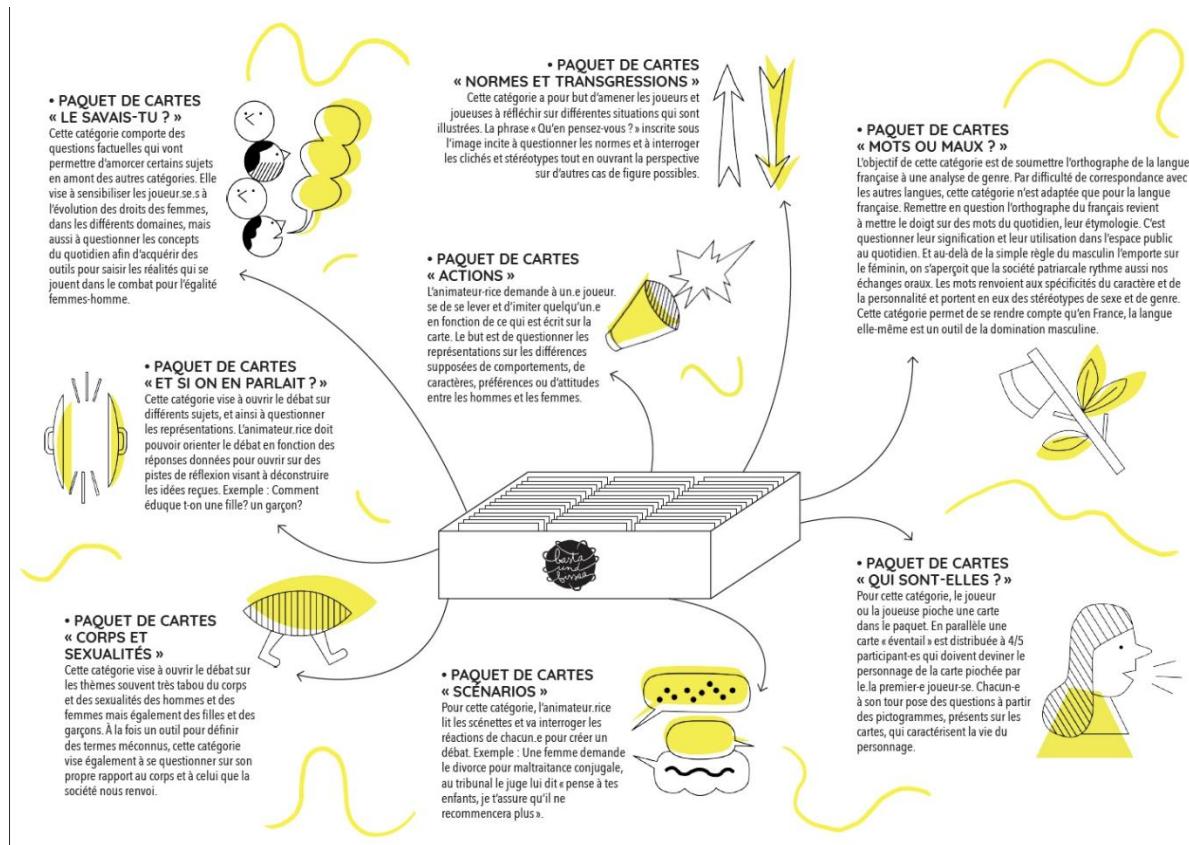
Jasper : université caen normandie (JASPER a pour objectif d'améliorer la qualité et l'efficience des pratiques de soins en impliquant l'apprenant dans des mises en situations professionnelles. Le joueur est immergé dans un EPHAD virtuel en 3D)

<https://pedagogie.unicaen.fr/realisation/jasper-jeu-serieux-de-prevention-des-risques/>

Basta und fissa

Pour les préventions quant aux stéréotypes et violences de genre

<https://welcomedesk.univ-toulouse.fr/evenements/jeu-sensibilisation-prevention-aux-stereotypes-violences-genre>



DiscriCestNon

Pour les discriminations (Violences sexistes et sexuelles, Sexisme, Orientation sexuelle, Genre, Racisme, Validisme, Corps et apparence physique, Classisme / précarité, Intersectionnalité ainsi qu'une catégorie Ice breaker pour permettre aux participant·es de faire connaissance en début de partie)

<https://egalite-diversite.univ-lyon1.fr/2024/11/29/discricestnon-le-jeu-made-in-mission/#>



Faites la fête

<https://factuel.univ-lorraine.fr/node/2667>: rally-jeu pour la prévention des risques immédiats liés aux consommations « drogue, alcool, tabac (organisé par le SUMPPS)

Bataille féministe

<https://playtopla.com/products/bataille-feministe>

Jeu de bataille innovant où le roi et la reine battent le duc et la duchesse qui battent le vicomte et la vicomtesse. Une bataille féministe pour l'égalité et pour rêver grand (pour l'égalité F/H)



Mémo de l'égalité

<https://playtopla.com/products/memo-egalite-metier>

Pour permettre aux enfants d'associer un métier autant à une femme qu'à un homme : un policier, une policière, un danseur, une danseuse, un docteur, une docteure



Jeu de 7 familles inspirantes

<https://playtopla.com/products/7familles-inspirantes>

C'est l'histoire de 42 entrepreneuses, peintres, sportives, artistes, aventurières, écrivaines, engagées et scientifiques qui permettront aux enfants de 6 ans et plus, de se familiariser avec des personnalités remarquables



Jeu de l'oie sur l'égalité filles-garçons

<https://humanitheque.fr/produit/jeu-bonne-route-vers-legalite/>

Permet de faire le point sur nos connaissances en matière d'égalité entre les filles et les garçons (« quel est l'équivalent d'un maçon, au féminin ? », « combien de temps les hommes et les femmes passent aux tâches ménagères ? » ...)

En marche vers l'égalité !

<https://humanitheque.fr/produit/jeu-en-marche-vers-legalite/> ce jeu permet de faire le point sur nos connaissances en matière d'égalité entre les femmes et les hommes en reprenant les dates, les chiffres et les concepts importants tout en permettant de développer un avis critique sur des thématiques plus précises

Jeu SéduQ

<https://humanitheque.fr/produit/jeu-seduq/>

Jeu qui parle sexualité et consentement aux jeunes : c'est un escape-game qui parle de sexualité, de plaisir et de consentement aux filles et aux garçons, un outil ludique qui favorise les échanges et débats entre les jeunes



LES SERVICES CENTRALIENS

INFIRMERIE

Elle est située au **rez-de-chaussée de la résidence U** et est ouverte **tous les jours** (sauf week-end et vacances scolaires) :

- Du lundi au vendredi : 7h30 à 15h30
- Le vendredi : 7h30 à 15h

L'infirmière assure :

- L'accueil,
- Les urgences,
- Les soins courants, pansements, ablutions de fils (rdv avec une infirmière libérale),
- Les traitements injectables prescrits par votre médecin (rdv avec une infirmière libérale),
- Les orientations vers les structures médicales spécialisées,
- Les réponses aux demandes de renseignements ou d'entretiens,
- La formation PSC1 (gestes de premiers secours)
- Des ateliers santé (Prévention, Ecoute, Bobologie)
- L'infirmière peut **prêter du matériel (béquilles, badges d'ascenseur)**. Il doit bien entendu être **rappor  t      l'infirmier  ** dès que son usage n'est plus indispensable

MEDECIN

Le **docteur Bussiere**, médecin de prévention est présent dans les locaux une demi-journée par semaine. Il réalise des **visites médicales de dépistage et de prévention** pour les étudiants de 1ère année (et tous les étudiants entrants : première année, double diplôme, master).

PSYCHOLOGUE

Corentin Cartier, psychologue, reçoit les étudiants après une première rencontre avec l'infirmière.

SERVICE SOCIAL

Bérangère Martin, assistante sociale pour les élèves, est présente le lundi de 9h à 17h, **unique-ment sur rdv**. Mme Martin est joignable par téléphone **06 15 85 18 08** ou par mail **berangere-martin@interface-es.fr**

MAILS DE CONTACT INTERNES

- **Vie étudiante :** vie.etudiante@listes.ec-lyon.fr
- **Infirmerie :** service.medical@listes.ec-lyon.fr
- **Services pour les personnes atteintes d'un handicap :** pole.handicap@listes.ec-lyon.fr
- **Service social :** service-social.etudiant@listes.ec-lyon.fr
- **Cellule d'écoute :** celluledecoute-ecully@listes.ec-lyon.fr

LES ASSOS CENTRALIENNES

- Le mouvement : @le_mouvement_ecl
- Rainbow : @rainbow.ecl
Facebook : <https://www.facebook.com/centrale.rainbow/>
- Solidariterre : @solidariterreecl

IMPLANTATION DANS LE JEU

Carte Joker ou sous forme de carte « règles »



LES SOLUTIONS DE PREVENTION DEJA MISES EN PLACE A L'ECOLE

Bien-être et santé mentale

- Ateliers de détente animés par l'infirmière pour favoriser la relaxation et la gestion du stress.
- Espace « calme » à la bibliothèque avec des fatboy (poufs géants)
- Formation des membres du BDE en 2023 en "premier secours en santé mentale"
- Mise en place de tuteurs pour un suivi personnalisé de chaque élève

Lutte contre les risques festifs

- Charte "Cpas1OPTION" tous les ans,
- Adhésion au programme "PEER CARE",

Lutte contre les VSS, les discriminations ou toute forme de harcèlement et de violence

- Offre de prévention à tous les étudiants
- Engagement de tous les étudiants dans la lutte contre les discriminations avec la signature d'une charte d'égalité et contre les VSS (cf. chapitre VSS) à la rentrée 2024.
- celluledecoute-ecully@listes.ec-lyon.fr : Le signalement vous permet de signaler des faits de violences, de discrimination ou de harcèlement en lien avec votre établissement. Ces faits peuvent avoir eu dans l'enceinte de l'établissement ou à l'extérieur.

Développement durable

- Via la poursuite des efforts pour le développement durable : aider les associations dans la transition écologique (vice-président transition écologique dans les associations par exemple), création de jardins partagés
- Tri et composte dans les résidences

Aides économiques

- Prêts d'ordinateurs
- Aides financières (aides sur les frais de scolarité entre autres)
- Ouverture de l'épicerie solidaire en avril 2024 pour permettre aux étudiants en difficulté d'accéder à des produits alimentaires à moindre coût.
- Recrutement d'une assistante sociale présente chaque lundi à l'infirmerie, pour offrir un soutien aux étudiants en situation de précarité.
- Mise à disposition à l'infirmerie de protections hygiéniques et de culottes menstruelles gratuites

Santé physique

- Favoriser l'accès à la médecine préventive (médecin de prévention 1/2 journée par semaine sur le campus)
- Informations de santé sur l'intranet
- Développement d'infrastructures
- Augmentation de la subvention en 2024 pour soutenir les étudiants boursiers et faciliter leur participation aux tournois sportifs.

Situations de handicap

- Label handimanagement, actions de prévention & connaissance du handicap (Day in the dark, Journée des DYS.)
- 6000 € de budget alloué pour continuer la formation en Langue des signes française (LSF), permettant aux étudiants volontaires de communiquer plus facilement avec des personnes atteintes de troubles de la parole ou de l'audition.

ACCIDENTS

Risques liés à la circulation

LE PROBLEME

- Les conducteurs sous l'influence du cannabis ont un risque d'accident de la route multiplié par 2 et l'association du cannabis à l'alcool conduit à un risque 11 à 14 fois plus important
- Le nombre de jeunes conducteurs impliqués dans les accidents mortels est plus élevé entre 6 et 18 mois après obtention du permis, en particulier sur le 3e trimestre après le permis.
- Première cause d'accidents : la **vitesse**
- **L'alcool** est la seconde cause (22 %) des accidents fatals et la prise de **stupéfiants** impliquée dans 12 % des comportements responsables d'accidents mortels.
Une consommation excessive d'alcool est impliquée dans 28 % des accidents mortels subis ou provoqué par les jeunes conducteurs de 18-24 ans sur autoroute
- La **fatigue** : pas moins de 29 % des jeunes conducteurs jusqu'à 24 ans ont eu ou failli avoir un accident à cause d'un épisode de somnolence au volant. Soit plus de 2 fois plus que pour l'ensemble des conducteurs (13 %)
- **17 h de veille active équivalent à 0,5g d'alcool dans le sang.**
(<https://www.matmut.fr/assurance/auto/conseils/chiffres-accidents-jeunes-conducteurs>)
- Les jeunes de 15 à 24 ans représentent 13 % de la population mais 25,8 % des tués sur la route (<https://www.securite-routiere.gouv.fr/actualites/campagne-de-sensibilisation-des-etudiants-aux-dangers-de-la-route>)

RESSOURCES UTILES

- Les campagnes de communication : securite-routiere.gouv.fr/les-medias/nos-campagnes-de-communication
- Une vidéo pertinente (Au revoir Maman) : <https://www.youtube.com/watch?v=cly-baOWeJlU>
- SAM : Conducteur engagé :
 - Facebook : [Sam le conducteur engagé](#)
 - Twitter : [@Samleconducteur](#)
 - Instagram : [samconducturengage](#)

- Des coordinateurs de sécurité routière existent au sein de chaque préfecture. Délégation à la sécurité routière : bpal-atr-dsr@interieur.gouv.fr

IMPLANTATION DANS LE JEU

Une carte sur le SAM, ou de la prévention sur la vitesse ?

Risques liés au feu

LE PROBLEME

- Malgré la communication et les campagnes de prévention sur le sujet, les gestes à avoir en cas de départ de feu à l'intérieur des résidences ne restent que peu voire pas connus. Les cas d'alarme incendie qui se déclenchent sont monnaie courante et tous les étudiants ne pensent pas à activer la ventilation lorsqu'ils cuisinent. Dans les cas d'incendie, il s'agit très souvent d'étudiants qui réagissent dangereusement et alimentent le feu en l'aspergeant d'eau plutôt que de l'éteindre avec un linge humide.
- La procédure d'évacuation dans le cas d'un incendie en résidence reste souvent elle aussi méconnue.

IMPLANTATION DANS LE JEU

Réflexes à avoir en cas d'incendie (lien vers les consignes de sécurité à faire)

Différentes causes qui peuvent provoquer un incendie :

- Cuisine
- Trop d'objets branchés sur une même prise
- Pas d'objets inflammables (rideaux, vêtements, plantes) sur les radiateurs

ADDICTION

Drogues et substances

LE PROBLEME

- Seulement 27,13% des étudiants ne consomment aucune substance addictive et/ou psychotrope (cigarette, cannabis) en dehors de l'alcool

RESSOURCES UTILES

- **MDMA/ecstasy** : drogues.gouv.fr/preventionmdma-la-nouvelle-campagne-de-prevention-digitale-pour-informer-sur-la-mdma
- **GHB/GBL** :
 - drogues.gouv.fr/preventionghb-la-nouvelle-campagne-dinformation-et-de-prevention-de-la-mildeca-sur-le-ghbgb1-0
 - sante-etudiants-bdx.fr/soirees/le-ghb-et-le-gbl-en-clair
- **Cocaïne** : drogues.gouv.fr/preventioncocaine-la-nouvelle-campagne-digitale-pour-informer-sur-la-cocaine
- **Cannabis** : drogues.gouv.fr/cannabis-20-messages-pour-comprendre-les-risques
- **Substances psychoactives** : drogues.gouv.fr/quest-ce-quune-drogue

Croix-Rouge Ecoute

Service de soutien par téléphone (solitude, dépression, violence, addictions...) / Telephone support service (loneliness, depression, violence, addictions, etc.)

0 800 858 858 (7j/7 24h/24)

Soutien pour les jeunes aidants (La pause Brindille : <https://lapausebrindille.org/>)

- La pause Brindille est là pour soutenir **les jeunes aidants**, des jeunes de 7 à 25 ans, confrontés à la maladie, au handicap ou à l'addiction d'un proche
- Les impacts de cette situation sur leur propre santé physique et mentale, leur vie scolaire et sociale, sont importants et durables : isolement, épuisement, dépressions, difficultés voire décrochage scolaire...
- **BRIND'ÉCOUTE** depuis mai 2021 : service d'écoute par chat/sms/téléphone disponible pour les jeunes aidants dans toute la France, assuré par d'autres jeunes engagés et solidaires ou d'anciens jeunes aidants. **06 03 42 22 04**
- **BRIND'PARTAGE** sur Lyon : Programmation mensuelle de temps jeunes aidants, pour échanger, partager et se rencontrer !
Pour en savoir plus ? rebecca@lapausebrindille.org ou **06 19 52 46 21**
- Organisation du **Tribu Brindille** : une journée pour s'amuser.

- **Newsletter**

<https://www.youtube.com/watch?v=HUnLgGRJpo&t=5s> (vidéo du nuggets)

<https://www.youtube.com/watch?v=4h2tOM0BCFY> (prévention cannabis étudiants)

Ecran et réseaux sociaux

En 2023, la France compte 92,8% de foyers connectés et 47,4 millions d'internautes mensuels. Deux Français sur trois se connectent chaque jour sur les réseaux sociaux et les messageries instantanées.

Consensus sur les conséquences délétères des écrans sur plusieurs aspects de la santé des enfants et des adolescents : le temps passé devant un écran peut empiéter sur des apprentissages essentiels à leur développement physique, psychique et social

Symptômes comportementaux :

- Perte de contrôle, de repères du temps passé devant l'écran
- Incapacité à se déconnecter
- Déni du temps passé devant un écran si on lui fait remarquer le temps qu'il y consacre
- Incapacité à respecter les interdictions ou limitations de temps d'écran imposées par les parents
- Dissimulation, pratique des écrans en cachette
- Agressivité, violence dans le comportement général face à une privation ou une limitation de temps d'écran
- Menaces diverses faites aux parents de fuguer, arrêter l'école,... voire, parfois, se suicider si on le prive d'écran
- Refus d'aller en cours pour rester chez soi et jouer devant un écran
- Difficultés scolaires avec chute importante des résultats
- Fascination pour les images violentes
- Discours obsessionnel sur ses jeux vidéos, ses personnages de jeux et réseaux sociaux
- Loin d'un écran, comportement exprimant un sentiment de vide, de déprime, de désorientation psychique
- Problèmes relationnels et fuite des relations réelle : l'adolescent ne joue plus qu'en réseau ou communique essentiellement via les réseaux sociaux
- Fuite des responsabilités
- Difficultés de juste perception de la réalité et de ses limites
- Désorientation de la pensée et du raisonnement
- Dépenses financières incontrôlées liées à ses activités sur internet

Symptômes physiologiques

- Troubles du sommeil
- Fatigue chronique
- Perte ou troubles de l'appétit (en particulier chez les filles)
- Maux de tête et migraine chronique
- Sécheresse des yeux

- Maux de dos
- Problèmes de concentration
- Troubles de la mémoire
- Anxiété
- Angoisses
- Forte excitabilité de la libido liée à la fréquentation de sites pornographiques

RESSOURCES UTILES

- **Addict'Aide** (module comprendre et lutter contre la cyberdépendance) : <https://www.ad-dictaide.fr/ecrans/>
- **Net Ecoute : 0800 200 000**
- **Le bon usage des écrans** : <https://lebonusagedesecrancs.fr/>

Drogues et substances

[Dépendance à la pornographie : "J'ai été accro au porno pendant 15 ans" - Psychologies.com](#)

Cela pose un problème quand ça devient mécanique et plus vraiment un plaisir. Les gens ne se contrôlent pas. Ils passent beaucoup de temps à visionner de la pornographie, sans but précis.

Conséquences : Problèmes érectiles, précocité, vie sexuelle perturbée.

Témoignages :

- Il en a parlé à sa femme, pour avoir un réel soutien
- Il a mis en place des contrôles parentales où seul sa femme connaissait les mots de passe
- Le plus important a été de trouver un autre moyen de se faire plaisir. Il s'est mis au sport et a fait un régime en vue de perdre du poids avec sa femme. Cela a fonctionné et lui donnait autant de satisfaction et aussi lui redonnait confiance en lui.

Il a remplacé la spirale « porno – masturbation – jouissance » par « régime – équilibre de vie – jouissance ».

Voici un site consacré à la porno dépendance TRES BIEN FAIT: [Stopporn.fr | En finir avec la porno dépendance](https://www.stopporn.fr)

Il propose des conseils sur comment se bloquer l'accès aux sites pornographiques, sur à qui en parler, comment prévenir les risques de rechute et aussi une page dédiée aux conjoint.es.

ALIMENTATION

LE PROBLEME

- Cf. Kit de mobilisation “Bien dans ton assiette” :
 - + 1/3 des 18-25 ans vivant seuls ont une alimentation caractérisée par une forte consommation de produits transformés, prêts à consommer au détriment des aliments bruts
 - 37 % des 18-24 ans sautent au moins un repas (déjeuner ou dîner) par semaine
 - 14 % des étudiants déclarent ne consommer ni fruits ni légumes par jour
 - Le grignotage fait partie d'une consommation alimentaire « hors repas » qui est plutôt désordonnée voire compulsive.
 - 95 % des étudiants grignotent au cours de la journée. Il s'agit d'une pratique courante qui ne varie pas selon le statut pondéral des étudiants.

LE CONSTAT

- 71,5% des étudiants fréquentent le RU, 6,1% L'Escale et 16,0% Domicile
- 44,13% des étudiants fréquentent l'Escale au moins 1 fois par semaine pour le dîner
- 5,5% des étudiants ont bénéficié d'une aide alimentaire (Crous, Restos du cœur, banque alimentaire, épicerie solidaire) dans l'année et 3% n'en ont pas demandé alors qu'ils en auraient eu besoin
- 79,6% déclarent avoir une alimentation saine
- Des étudiants ne prennent pas de petit-déjeuner le matin, par manque de temps, d'argent

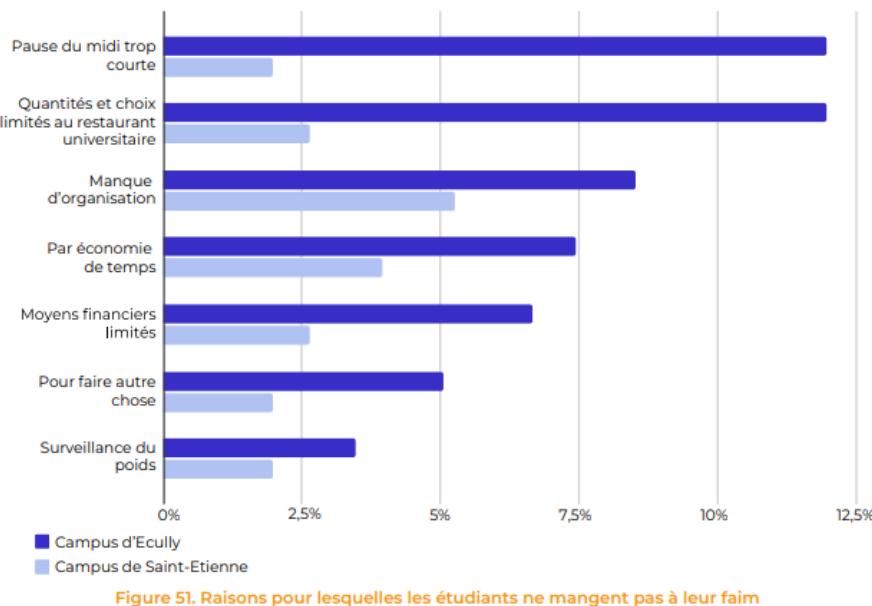


Figure 51. Raisons pour lesquelles les étudiants ne mangent pas à leur faim

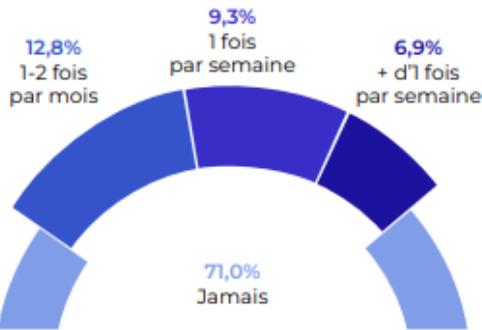


Figure 50. Fréquence à laquelle les étudiants ne mangent pas à leur faim (Ecully)

RESSOURCES UTILES

- www.mangerbouger.fr : pour des idées recette complètes et équilibrées
- www.cuisine-etudiant.fr : pour des recettes étudiantes (variées et à petit budget)

IMPLANTATION DANS LE JEU

- Dessin d'un ticket de caisse avec seulement des pâtes (plusieurs variétés) dessus
- Personnage qui ouvre son placard rempli de pâtes
- Proposer des recettes de repas / petits-déjeuners rapides à faire et peu couteux

ANXIETE, DETENTE ET RELAXATION

LE CONSTAT

- Différence *homme-femme* : 54,3% des femmes sondées sont assez voire très souvent stressées et 35,2% se sentent anxieuses, tandis que le stress régulier et l'anxiété touchent respectivement 24,2% et 14,6% des hommes.
- 10,8% des étudiants signalent un stress régulier et 6,8% signalent une anxiété régulière

AUTRE PROBLEME

- Cocaïne : sentiment de puissance intellectuelle et physique suivie d'une phase de descente violente avec un état dépressif et de l'anxiété. La consommation de cocaïne multiplie par 24 le risque de syndrome coronarien (réduction de l'apport sanguin dans le cœur) une heure après la prise.

LES REPONSES INTERNES

- Ateliers de détente animés par l'infirmière pour favoriser la relaxation et la gestion du stress.
- Espace « calme » à la bibliothèque avec des fatboy (poufs géants)

LES SOLUTIONS EXTERNES

Nightline Lyon

Ligne d'écoute, de soutien et d'information, tenue par et pour des étudiants / Listening, support and information line, run by and for students

Tous les jours, de 21h à 2h30 du matin / Every day, from 9 p.m. to 2:30 a.m.

04 85 30 00 10/ www.nightline.fr/lyon

RESSOURCES UTILES

<https://www.youtube.com/watch?v=k1ympFJR4WU> (vidéo ludique sur comprendre le stress)

AUTOMUTILATION

LE PROBLEME

- Environ 1 sur 10 jeunes pratiquera l'automutilation à un moment donné, mais cela peut arriver à tout âge
- Tout comportement auto-agressif visant à gérer des émotions éprouvantes peut être considéré comme de l'automutilation. Le plus souvent, celle-ci se manifeste par des coupures, des brûlures, des blessures auto-infligées non suicidaires ou d'autres comportements à haut risque.
- Pour faire retomber le stress, exprimer leur douleur ou échapper à des souvenirs traumatisants. Dans certains cas, c'est leur sentiment de culpabilité qui les pousse à s'infliger une punition.
- Il est important de noter que la plupart des personnes qui s'automutilent ne souhaitent pas mettre fin à leurs jours.
- L'automutilation, ce ne sont pas seulement des coupures, des brûlures ou des blessures physiques ou corporelles, mais aussi :
 - Des comportements addictifs, comme la consommation de drogues ou d'alcool, ou prendre trop de comprimés, une overdose.
 - L'hypophagie (le fait de se sous-alimenter), l'hyperphagie (le fait de se suralimenter) ou des vomissements volontaires.
 - Un excès d'activité physique ou la pratique d'activité physique malgré une blessure, ou se cogner la tête ou se jeter contre quelque chose de dur, se donner des coups de poings.
 - La participation volontaire à des bagarres ou la recherche de situations risquées, notamment des comportements sexuels à risque.
- Les signes à repérer :
 - Il/elle présente des coupures, des brûlures, des hématomes ou des cicatrices, notamment au niveau des bras, du ventre ou des cuisses.
 - Il/elle porte des vêtements qui masquent ces signes physiques, comme des hauts à manches longues.
 - Il/elle invente des excuses pour expliquer ces blessures.
 - Il/elle transporte avec lui/elle des objets coupants, tels que des couteaux ou des ciseaux.
 - Il/elle évoque des sensations de douleur, d'inconfort, de faiblesse, de nausée ou d'étourdissements.
 - Il/elle ressent de la honte, du dégoût, de la confusion ou de la peur.
 - Il/elle a la sensation de ne rien maîtriser, d'être isolé(e) ou seul(e).
 - Il/elle montre des signes d'une mauvaise estime personnelle (par exemple se tient responsable de tous les problèmes ou se dénigre).

JE M'AUTOMUTILE, COMMENT AGIR ?

Quand vous avez envie de vous faire mal.

Les envies d'automutilation passent après un certain temps. Si vous pouvez supporter votre souffrance sans vous automutiler un certain temps, cela pourrait devenir plus facile pendant les prochaines heures.

Vous pouvez :

- Parlez à quelqu'un - Si vous êtes seul vous pourriez peut-être téléphoner à un ami ou utiliser une ligne d'assistance téléphonique.
- Si vous êtes dans un environnement qui vous fait sentir plus mal, essayez de trouver un moyen de vous en éloigner.
- Distraizez-vous en sortant, en écoutant de la musique, ou en faisant quelque chose qui vous intéresse.
- Détendez-vous et concentrez votre esprit sur des pensées agréables et positives.
- Trouvez une autre façon d'exprimer vos sentiments, par exemple en pressant des glaçons (que vous pouvez préparer avec un jus rouge si l'aspect du sang est important) ou simplement dessiner des lignes rouges sur votre peau.
- Vous infliger une « douleur anodine », manger un piment fort ou prendre une douche froide.
- Prenez soin de vous, autorisez-vous à faire quelque chose que vous aimez.
- Ecrivez un journal ou une lettre, pour expliquer ce qui vous arrive. Personne d'autre n'a besoin de lire ce que vous avez écrit.

Quand vous n'avez plus envie de vous faire du mal

Lorsque l'envie est passée, et que vous vous sentez en sécurité, réfléchissez aux moments où vous vous êtes automutilé et sur ce qui vous a aidé (si tel est le cas).

- Rappelez-vous de la dernière fois quand vous n'avez pas eu envie de vous automutiler, et reprenez le fil de vos pensées à partir de ce moment-là.
- Pensez à l'endroit où vous étiez, avec qui vous étiez, et à ce que vous ressentiez.
- Essayez de comprendre pourquoi vous aviez commencé à vouloir vous automutiler.
- Votre automutilation vous a-t-elle donné un sentiment de liberté, de soulagement, ou de contrôle ? Essayez de trouver quelque chose à faire qui pourrait vous donner le même résultat, mais sans vous nuire.
- Si d'autres personnes étaient au courant, comment ont elle réagit à votre automutilation ?
- Auriez-vu pu faire autre chose ?
- Faites un enregistrement audio. Parlez de vos points forts et de pourquoi vous ne voulez pas vous automutiler. Ou demandez à quelqu'un en qui vous avez confiance de le faire.

Lorsque vous commencez à vous sentir mal, écoutez-le pour vous rappeler toutes les bonnes choses qui sont en vous et qui valent la peine.

- Organisez un plan de crise avec quelqu'un au lieu de vous automutiler. Assurez-vous de pouvoir contacter rapidement quelqu'un pour vous aider à contrôler votre envie de vous automutiler. Il se peut que, pendant que vous parlez, l'envie de vous faire du mal commence à disparaître.

Et si je ne veux pas arrêter de m'automutiler

Si vous décidez que vous ne voulez pas arrêter de vous automutiler, vous pouvez toujours :

- Réduire les dommages causés à votre corps en utilisant une méthode moins nocive.
- Continuer à réfléchir à la manière de résoudre les problèmes qui vous poussent à vous automutiler.
- De temps en temps, revoyez votre décision de ne pas arrêter.

COMMENT REAGIR FACE A QUELQU'UN QUI A RECOURS A L'AUTOMUTILATION ?

- Encouragez la personne à se confier (à vous, à un(e) ami(e), à un(e) professeur(e), à un(e) professionnel(le) de santé ou à n'importe quelle autre personne avec laquelle il se sent à l'aise) afin qu'il parle de ce qu'il ressent et de ce qui provoque ces actes.
- Réagissez **avec calme, sans le juger**. Il est important de noter que la plupart des personnes qui s'automutilent ne souhaitent pas mettre fin à leurs jours, **ne paniquez pas**. Montrez que ce que la personne vous dit vous intéresse et compte à vos yeux. Écoutez-la **sans la juger ni prendre ses sentiments à la légère**. Dites-lui par exemple : « Il faut beaucoup de courage pour parler à quelqu'un du mal que l'on se fait ; c'est parfois un énorme soulagement de pouvoir se délivrer d'un tel secret, ou au moins de le partager. Nous pouvons trouver ensemble d'autres moyens pour t'aider à surmonter ces émotions trop intenses ou qui t'accablent. »
- N'espérez pas trouver une solution immédiatement : il est tout à fait normal que **cela prenne du temps**.
- Encouragez la personne à voir un professionnel de santé
- **Ce qu'il ne faut pas faire**
 - **Essayer d'être son thérapeute.** La meilleure façon de l'aider est d'être son ami, son parent ou son partenaire.
 - S'attendre à ce qu'elle s'arrête du jour au lendemain, cela demande généralement du **temps et des efforts**.
 - **Réagir fortement**, en vous montrant en colère, blessé ou bouleversé. Ceci l'amènera probablement à se sentir encore plus mal, ce qui rendra le changement plus difficile.
 - Vous pouvez, honnêtement et ouvertement, parler à votre ami ou parent de l'effet que son automutilation a sur vous. Mais pour cela, vous devez être calme, afin de pouvoir parler d'une manière qui montre à quel point vous vous souciez d'eux.
 - **Luttez avec eux lorsqu'ils sont sur le point de s'automutiler.** Il vaut mieux s'éloigner et leur suggérer de venir vous en parler plutôt que de se faire du mal.
 - **Leur faire promettre de ne pas recommencer.**

- **Leur dire que vous ne les verrez plus à moins qu'ils n'arrêtent de s'automutiler.**
- **Se sentir responsable de leur automutilation** ou devenir la personne qui est censée les arrêter. **Assurez-vous aussi d'avoir quelqu'un à qui parler afin d'obtenir le soutien dont vous avez aussi besoin.**

Sources :

- <https://www.rcpsych.ac.uk/mental-health/translations/french/lautomutilation>
- <https://www.unicef.org/parenting/fr/sante-mentale/qu-est-ce-que-l-automutilation>

LES SOLUTIONS EXTERNES

Cnaé (<https://www.etudiant.gouv.fr/fr/cnae>)

Un dispositif d'écoute, d'accompagnement et de signalement pour les étudiants qui vivent des situations de mal-être, de violence ou de discrimination.

0 800 737 800 – Gratuit et confidentiel (de 10h à 21h en semaine et de 10h à 14h le samedi)

cnaes@enseignementsup.gouv.fr

Nightline Lyon

Ligne d'écoute, de soutien et d'information, tenue par et pour des étudiants / Listening, support and information line, run by and for students

Tous les jours, de 21h à 2h30 du matin / Every day, from 9 p.m. to 2:30 a.m.

04 85 30 00 10 / www.nightline.fr/lyon

Fil santé jeunes

Répond aux questions des jeunes de 12 à 25 ans (santé, sexualité, mal-être...) / Answers questions from young people aged 12 to 25. **Anonyme et gratuit**

Tous les jours, de 9h à 23h / Every day, from 9 a.m. to 11 p.m.

0 800 235 236 / www.filsantejeunes.com

Croix-Rouge Ecoute

Service de soutien par téléphone (solitude, dépression, violence, addictions...) / Telephone support service (loneliness, depression, violence, addictions, etc.)

0 800 858 858 (7j/7 24h/24)

CONSENTEMENT

LE PROBLEME

En France :

- 210 000 viols ou tentatives de viol chaque année
- 32% de femmes ont déjà subi du harcèlement sexuel au travail
- 9 femmes sur 10 connaissaient leur agresseur

LES SOLUTIONS EXTERNES

- De nombreux supports de communication (affiches, flyers) sont mis à disposition par des associations spécialisées et peuvent être utilisés au sein des établissements d'enseignement supérieur. Parmi les supports existants, on peut citer ceux de l'association Consentis ou encore ceux de la campagne Ici c'est cool. Le ministère de l'Enseignement supérieur et de la Recherche met également à disposition depuis octobre 2022 sa campagne de communication « Sans Oui, c'est interdit » qui porte sur la notion de consentement sexuel. Cette campagne a été construite en partenariat avec l'association Sexe et Consentement.
- Phrases impactantes : cf. messages sur les capotes, sur le consentement, sur la prévention (« Sans oui c'est non »...)
- Les associations locales et nationales spécialisées : En Avant Toutes, CLASCHES, FNCIDFF, France Victimes, etc.
- Diffuser les numéros utiles :
 - En cas d'urgence : police nationale : 17
 - Viols femme info : 0 800 05 95 95

Les salopettes (<https://lessalopettes.wordpress.com>)



LE CONSENTEMENT

... doit être **volontaire** : céder (face à l'insistance, la pression, le chantage affectif) n'est pas consentir.

... doit être **clair** : l'absence de refus ne vaut pas consentement. En cas de doute, demandez !

... doit être donné par une personne qui a la **capacité de consentir** : une personne très alcoolisée, endormie, inconsciente ou droguée n'est pas consentante.

... doit être **spécifique** : il est donné à chaque étape et à chaque fois.

... est toujours **révocable**, à n'importe quel moment d'une activité sexuelle.



ET ENTHOUSIASTE !

Portail santé de l'UDL (<https://masante.universite-lyon.fr/>)

Le consentement doit être :

- Donné par la personne elle-même et non par un tiers ;
- Libre et éclairé : il n'y a pas consentement si l'accord est donné sous la contrainte, la menace, la surprise ou sans que la personne ne dispose des informations nécessaires à la compréhension de la situation ;
- Explicite ;
- La personne doit être en capacité de donner son consentement : il n'y a pas consentement si la personne dort ou si sa capacité est altérée du fait de l'usage de substances psychoactives (alcool, drogues, etc.).

RESSOURCES UTILES

- La vidéo du thé : <https://www.youtube.com/watch?v=fGoWLWS4-kU>
- Le consentomètre (cf. Documents étudiés)

IMPLANTATION DANS LE JEU

« Céder n'est pas consentir »

« C'est juste un séducteur »

« Elle veut, elle veut... que tu la laisses tranquille »

CONSOMMATION D'ALCOOL

LE PROBLEME

- + de 40 000 décès par an, 2e facteur de mortalité précoce évitable après le tabac
- 30% des condamnations pour violence, 40% des violences familiales, 1/3 accident
- Binge drinking : vitesse de consommation dangereuse, 6 verres standard en 1 occasion / Multiplie par 3 le risque de devenir dépendant à l'alcool / Accroît le risque de certaines maladies : hépatiques, cancer, cardiaques, psychiatriques
- 1 verre = 10g d'alcool pur
- Episode de forte consommation, même si rares, augmentent le risque d'AVC, de maladie cardiaque et de trouble du rythme cardiaque
- Alcoolisation massive : Troubles du comportement, dégradation de la qualité de vie
- Les prix, ce que dit la loi :
 - La vente de boissons liée au ticket d'entrée, ainsi que la pratique des « openbar » sont interdites ;
 - Dans le cas des « happy-hours », il est obligatoire de proposer aussi des réductions de prix sur les boissons sans alcool ;
 - Les prix avantageux sur la commande d'alcool en quantité sont interdits ;
 - Servir les participants en état d'ivresse est interdit.



LE CONSTAT

- 8/10 (81,7% à Ecully) étudiants consomment de l'alcool
- 82,1% des hommes en consomment contre 77,8% des femmes
- Après la césure les étudiants de 3e année ont tendance à consommer plus d'alcool qu'avant
- 27,13% ne consomment aucune substance addictive et/ou psychotrope (cigarette, cannabis) en dehors de l'alcool
- 74,7% considèrent que leur consommation d'alcool a au moins un peu augmenté depuis leur entrée en école (diminution : 7,3%)
- 21,8% considèrent leur scolarité impactée (4,8% totalement impactés) par une consommation excessive, principalement en 2A
- 55,9% considèrent que l'école met en place assez de dispositifs pour la prévention des risques liés à la consommation d'alcool ou de stupéfiants

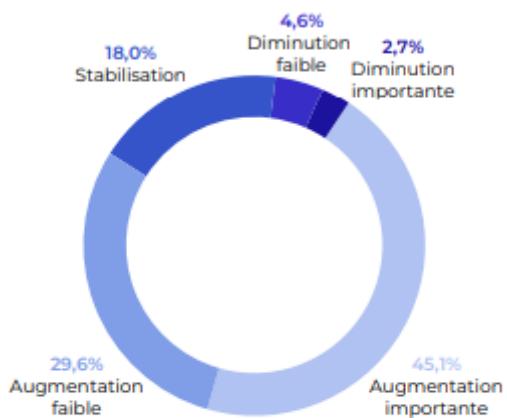


Figure 71. Evolution de la consommation d'alcool des étudiants depuis leur arrivée à l'école (Ecully)

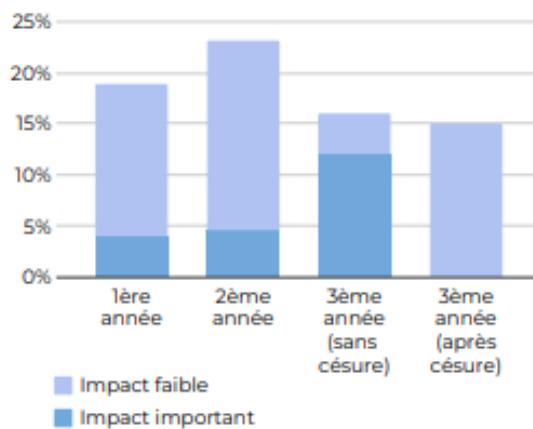


Figure 75. Impact de la consommation d'alcool sur les études (Ecully)

LES REPONSES INTERNES

- *Via la mise en place de sécurités :*
 - Charte "Cpas1OPTION" tous les ans,
 - Adhésion au programme "PEER CARE",
 - Offre de prévention à TOUS les étudiants (autres cursus),
 - Risques liés aux drogues,
 - Poursuivre la mise en place de dispositifs de prévention/lutte contre les VSS, lutte contre bizutage/harcèlement (en particulier sur les réseaux)

RESSOURCES UTILES

Événements festifs

- **Cpas1option** (CGE, Cedefi, BNEI) : cpas1option.com/index.php
- **Monte ta soirée** : montetasoiree.com
- **Pimp my party** (site réalisé par les étudiants relais santé du SSU de Bordeaux) : pimp-my-party.fr
- **Alcool :**
 - drogues.gouv.fr/lessentiel-sur-les-jeunes-et-lalcool
 - alcool-info-service.fr

LES SOLUTIONS EXTERNES

Fil santé jeunes

Répond aux questions des jeunes de 12 à 25 ans (santé, sexualité, mal-être...) / Answers questions from young people aged 12 to 25. Anonyme et gratuit

Tous les jours, de 9h à 23h / Every day, from 9 a.m. to 11 p.m.

0 800 235 236 / www.filsantejeunes.com

Croix-Rouge Ecoute

Service de soutien par téléphone (solitude, dépression, violence, addictions...) / Telephone support service (loneliness, depression, violence, addictions, etc.)

0 800 858 858 (7j/7 24h/24)

Nightline Lyon

Ligne d'écoute, de soutien et d'information, tenue par et pour des étudiants / Listening, support and information line, run by and for students

Tous les jours, de 21h à 2h30 du matin / Every day, from 9 p.m. to 2:30 a.m.

04 85 30 00 10/ www.nightline.fr/lyon

Addict'Aide

Portail pour trouver des outils et des ressources pour ne plus être seul(e) face à l'addiction.

<https://ww.addictaide.fr/>

Consultations Jeunes Consommateurs

Accompagnement des personnes souffrant d'addictions, sensibilisation et formation.

<https://addictions-france.org/etablissements/cjc-de-lyon/>

IMPLANTATION DANS LE JEU

"Les meilleures soirées sont celles dont tu te souviens."

CONSOMMATION DE STUPEFIANTS

LE PROBLEME

- Substances licites détournées et utilisées comme drogue « récréative » : protoxyde d'azote, médicaments...
- Illicites : cannabis, MDMA, cocaïne
- Risque de dépendance même si la consommation est occasionnelle
- Cannabis peut entraîner des *bad trips* dès la 1ère conso
- MDMA : risque sur la santé (bouffées de chaleur, fortes transpirations, vomissements, convulsions, hallucinations, troubles cardiovasculaires dont l'AVC)
- Cocaïne : sentiment de puissance intellectuelle et physique suivie d'une phase de descente violente avec un état dépressif et de l'anxiété. La consommation de cocaïne multiplie par 24 le risque de syndrome coronarien (réduction de l'apport sanguin dans le cœur) une heure après la prise.
- Protoxyde d'azote (gaz hilarant) peut entraîner de l'asphyxie, des pertes de connaissance, des brûlures par le froid, une désorientation, des vertiges et des chutes
- Poppers : comporte un risque aigu de mort subite par trouble du rythme cardiaque
- Long terme : des troubles cognitifs, des troubles de l'attention et de la mémoire ainsi que des troubles de coordination + conséquences sociales (isolement, désinsertion pro)

LE CONSTAT

- 27,13% ne consomment aucune substance addictive et/ou psychotrope (cigarette, cannabis) en dehors de l'alcool
- 12,8% consomment du cannabis (13,5% H, 5,6% F) : surtout en 2A (16,6%)
- >4,7% consomment d'autres stupéfiants (9,1% en césure)
- 55,9% considèrent que l'école met en place assez de dispositifs pour la prévention des risques liés à la consommation d'alcool ou de stupéfiants

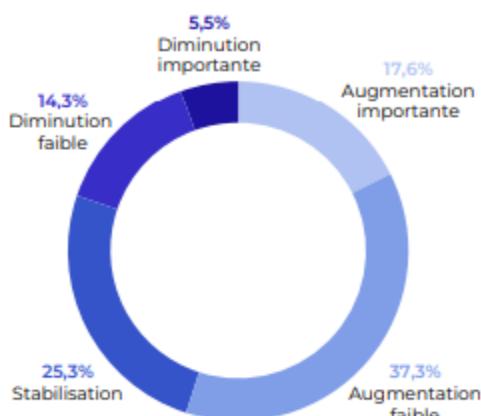


Figure 73. Evolution de la consommation de drogue des étudiants depuis leur arrivée à l'école (Ecully)

RESSOURCES UTILES

Événements festifs

- **Cpas1option** (CGE, Cedefi, BNEI) : cpas1option.com/index.php
- **Monte ta soirée** : montetasoiree.com
- **Pimp my party** (site réalisé par les étudiants relais santé du SSU de Bordeaux) : pimp-my-party.fr
- **MDMA/ecstasy** : drogues.gouv.fr/preventionmdma-la-nouvelle-campagne-de-prevention-digitale-pour-informer-sur-la-mdma
- **GHB/GBL** :
 - drogues.gouv.fr/preventionghb-la-nouvelle-campagne-dinformation-et-de-prevention-de-la-mildeca-sur-le-ghbgbl-0
 - sante-etudiants-bdx.fr/soirees/le-ghb-et-le-gbl-en-clair
- **Cocaïne** : drogues.gouv.fr/preventioncocaine-la-nouvelle-campagne-digitale-pour-informer-sur-la-cocaine
- **Cannabis** : drogues.gouv.fr/cannabis-20-messages-pour-comprendre-les-risques
- **Substances psychoactives** : drogues.gouv.fr/quest-ce-quune-drogue
- **Une vidéo sur la consommation de drogues (Nuggets)** : <https://www.youtube.com/watch?v=HUngLgGRJpo>
- **Des vidéos sur les effets des drogues sur le corps** : <https://www.maad-digital.fr/video/selection-web-de-videos-scientifiques-sur-lalcool>

Drogue info service

Information, soutien, conseil et orientation pour les personnes en difficulté avec l'usage de drogues et pour leurs proches / Information, support, advice and guidance for people in difficulty with drug use and for their friends/family

0 800 23 13 13 (7j/7 8h-2h) Anonyme et gratuit

Croix-Rouge Ecoute

Service de soutien par téléphone (solitude, dépression, violence, addictions...) / Telephone support service (loneliness, depression, violence, addictions, etc.)

0 800 858 858 (7j/7 24h/24)

CYBERHARCELEMENT

LE CONSTAT

- 14 étudiants = 3,7% de l'échantillon (378 étudiants) ont rapporté avoir été victimes de harcèlement
- Le cyberharcèlement et le harcèlement physique semblent être plus courants chez les hommes, tandis que le harcèlement verbal, le harcèlement sexuel et le harcèlement de groupe sont plus fréquemment rapportés par les femmes.
- Des sondages « borderline » sur CMS qui dérivent en cyberharcèlement

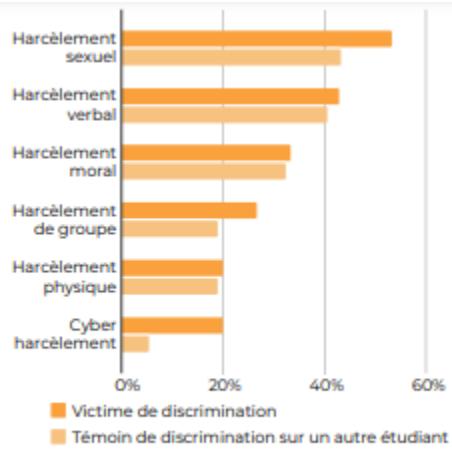


Figure 81. Types de harcèlement

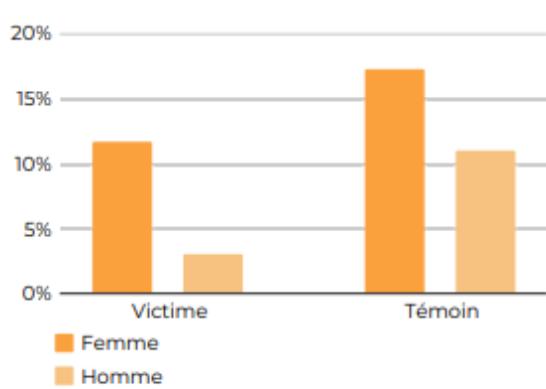


Figure 83. Proportion des victimes et témoins de VSS selon le genre

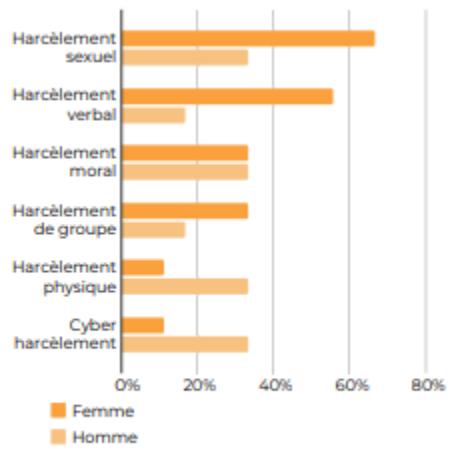


Figure 82. Types de harcèlement vécu par les victimes selon le genre

LES REPONSES INTERNES

- Via la mise en place de sécurités : charte "Cpas1OPTION" tous les ans, adhésion au programme "PEER CARE", offre de prévention à TOUS les étudiants (autres cursus), risques liés aux drogues, poursuivre la mise en place de dispositifs de prévention/lutte contre les VSS, lutte contre bizutage/harcèlement (en particulier sur les réseaux)

LES SOLUTIONS EXTERNES

Cnaé (<https://www.etudiant.gouv.fr/fr/cnae>)

Un dispositif d'écoute, d'accompagnement et de signalement pour les étudiants qui vivent des situations de mal-être, de violence ou de discrimination.

0 800 737 800 – Gratuit et confidentiel (de 10h à 21h en semaine et de 10h à 14h le samedi)

cnaes@enseignementsup.gouv.fr

Nightline Lyon

Ligne d'écoute, de soutien et d'information, tenue par et pour des étudiants / Listening, support and information line, run by and for students

Tous les jours, de 21h à 2h30 du matin / Every day, from 9 p.m. to 2:30 a.m.

04 85 30 00 10/ www.nightline.fr/lyon

Violences numériques

3018

Une écoute, des conseils et une intervention pour les victimes de cyberharcèlement ou de violences numériques. De 9h00 à 20h00, anonyme et gratuit.

<https://e-enfance.org/besoin-daide/>

DEMARCHES ECOLOGIQUES

Tri, recyclage

LE CONSTAT

- Méconnues par 32% des étudiants
 - Démarche écologique de l'école et du campus : préservation de la biodiversité, construction de bâtiments durables, offre de formation, déchetterie, pas de pesticide
 - Dans l'offre de formation : WEEEX, options, électifs, CM d'intro à l'empreinte carbone, semaine TE...

LES REPONSES INTERNES

- *Via une intégration dans le paysage local* : favoriser mixité entre différents milieux sociaux et entre générations, intégration DURABLE dans le paysage local (initiatives citoyennes ...)
 - *Via la poursuite des efforts pour le développement durable* : aider les associations dans la transition écologique (vice-président transition écologique dans les associations par exemple), création de jardins partagés, améliorer la gestion du tri dans les résidences

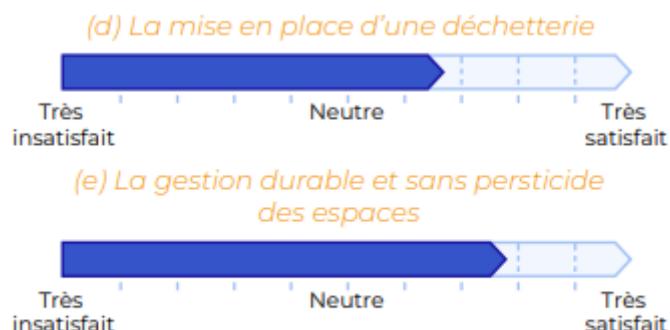


Figure 32. Indice de satisfaction (Ecully)

Infos tri et recyclage

<https://campus.ec-lyon.fr/tri-et-recyclage-5673.kjsp?RH=1549893837807&RF=1469089163217>

Transports verts

LE CONSTAT

- Les étudiants dépendent généralement du réseau de bus

LA REPONSE INTERNE

- Mise en place d'un dispositif de location de vélos à l'intérieur de l'école

DERACINEMENT CULTUREL ET VIE DES INTERNAUTS

LE CONSTAT

- 55,8% des étudiants étrangers fréquentent les soirées sur le campus moins d'une fois par trimestre

LES REPONSES INTERNES (VIA L'INTRANET)

- Contact équipe des relations internationales : <https://campus.ec-lyon.fr/l-equipe-des-relations-internationales-3819.kjsp?RH=1460360548247&ksession=7b5a654f-a002-4a63-a61e-eb6bc74f1394>

LES SOLUTIONS EXTERNES

- Ecoute étudiants internationaux Lyon : la **Fondation ARHM** propose **gratuitement une écoute et un soutien psychologique à tous les étudiants internationaux des établissements de la Métropole de Lyon (psychologues bilingues)** :
 - GG form pour demander de l'aide :
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd6jel4AEzH7YV4GtxotSbAaEFUM9bE2CVWxkBw3ssHqQ_F2g/viewform
 - Flyer dispo (cf état de l'art)
 - Tel : 07.64.42.92.59

DISCRIMINATIONS

LE PROBLEME

- Toute distinction opérée entre les personnes sur le fondement de leur sexe, de leur orientation sexuelle ou de leur identité de genre constitue un délit passible de sanctions pénales 20, au même titre que celle fondée sur le handicap, l'apparence physique ou encore les opinions politiques et religieuses.
- La loi s'applique aussi sur les réseaux sociaux : l'utilisateur d'un compte Facebook ou X (anciennement Twitter) ou tout autre réseau social est responsable des propos qu'il publie. Même si l'utilisateur n'est pas l'auteur des propos, et qu'il ne fait que poster ou retweeter des messages délictueux, il devient responsable de leur publication et peut être poursuivi pénalement au même titre que leur auteur.

LE CONSTAT

- 8,8% victimes de discriminations au sein du campus (genre, origine ethnique, orientation sexuelle)
- 11,1% des femmes victimes de discrimination contre 6,6% des hommes
- 17,2% des étudiants étrangers sont victimes de discrimination
- 50% des femmes victimes de discrimination déclarent qu'il s'agit de discrimination de genre
- 41,7% des hommes ayant subi une discrimination déclare qu'il s'agissait d'une discrimination de genre
- Hommes plus touchés par les discriminations liées à l'orientation sexuelle (20,8% contre 16,7% F)
- 30% des étudiants concernés par des discriminations perpétrées par les enseignants signalent qu'elles étaient liées à l'origine ethnique, sociale et géographique ou au cursus scolaire
- 87,7% des personnes discriminées ne demandent pas d'aide (92,3% F, 87,0% H)
- Ceux qui demandent de l'aide se tournent essentiellement vers les professeurs (46,7%) contre 26,7% vers les étudiants
- EN France :
 - 210 000 viols ou tentatives de viol chaque année
 - 32% de femmes ont déjà subi du harcèlement sexuel au travail
 - 9 femmes sur 10 connaissaient leur agresseur

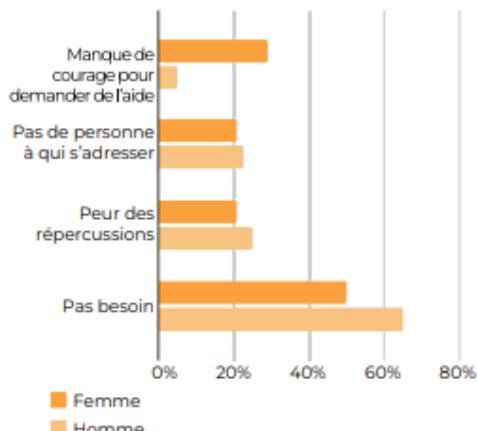


Figure 80. Raisons pour lesquelles les étudiants victimes et témoins n'ont pas demandé de l'aide selon leur genre

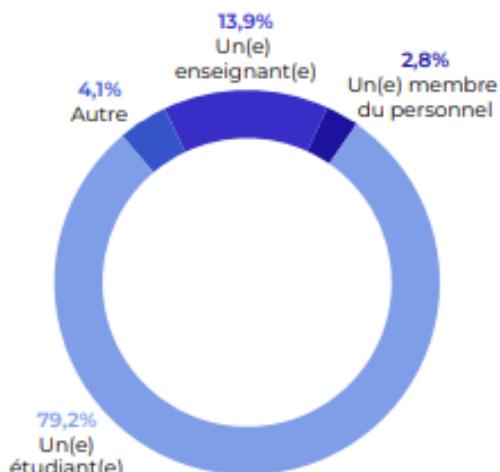


Figure 79. Auteur des discriminations

LES REPONSES INTERNES

- Via une mise en avant de l'égalité & lutte contre les discriminations : signature d'une charte par les élèves
- Mise en place de la charte discriminations
- Engagement de tous les étudiants dans la lutte contre les discriminations avec la signature d'une charte d'égalité à la rentrée 2024.
- Associations internes : Le mouvement, Rainbow

RESSOURCES UTILES

- Le discriminomètre (cf. Documents étudiés)

Discriminations générales

LES SOLUTIONS EXTERNES

- Aucun propos, aucun acte raciste, antisémite ou LGBTphobe ne doit être laissé sans réponse. Réagir face à un acte raciste, antisémite ou LGBTphobe implique d'alerter les instances compétentes (présidence et direction des affaires juridiques), de rassembler toutes les informations nécessaires pour objectiver les faits, de soutenir et d'accompagner la personne ayant subi le préjudice.
- Le dispositif de signalement 21 des actes de violence, de discrimination, de harcèlement et d'agissements sexistes, mis en place de manière obligatoire dans tout établissement public et destiné à recueillir la parole de la victime, l'orienter vers un accompagnement psychologique et médical et garantir le traitement de la situation par les autorités compétentes ;
- La plateforme du Défenseur des droits : www.antidiscriminations.fr

- Lutte contre le racisme et l'antisémitisme (la Ligue internationale contre le racisme et l'antisémitisme, le Camp des Milles), et de lutte contre les LGBTphobies (OUTrans, SOS Homophobie, et l'Autre Cercle).

Cnaé (<https://www.etudiant.gouv.fr/fr/cnae>)

Un dispositif d'écoute, d'accompagnement et de signalement pour les étudiants qui vivent des situations de mal-être, de violence ou de discrimination.

0 800 737 800 – Gratuit et confidentiel (de 10h à 21h en semaine et de 10h à 14h le samedi)

cnaes@enseignementsup.gouv.fr

Discriminations racistes

LES SOLUTIONS EXTERNES

Les associations locales et nationales spécialisées comme la Ligue internationale contre le racisme et l'antisémitisme : licra.org/signaler

SOS racisme

- Pôle juridique de SOS Racisme :
Servicejuridique@sos-racisme.org
01 40 35 36 55
Permanences téléphoniques : mardi, jeudi, vendredi de 10h30 à 13h00
Permanences physiques sur RDV à Paris.
- Semaine d'éducation et d'actions contre le racisme et l'antisémitisme organisée chaque année du 21 au 28 mars, le 21 étant la journée internationale de lutte contre le racisme.

Homophobie / Discriminations anti LGBT

RESSOURCES UTILES

- Caelif : inter-lgbt.org/caelif
- OUTrans : outrans.org

LES SOLUTIONS EXTERNES

SOS Homophobie (<https://www.sos-homophobie.org/>)

- Ecouter (ligne téléphonique, recueil de témoignages, soutien aux victimes de LGBTIphobie, réponses aux courriels, chat'écoute,
- Soutenir et accompagner (peut se porter partie civile auprès de victimes d'actes LGBTIphobes, interpellation des personnes commettant des actes LGBTIphobes)
- Informer (site internet avec 40 fiches informatives)

- Intervenir (en milieu scolaire, organisation de débats, déconstruction des stéréotypes, interventions et sensibilisations pour adultes)
- Leur site internet est **riche en informations** sur le sujet et **ressources** pour les personnes victimes de LGBTIphobie.

Un site sur l'orientation amoureuse & sexuelle & l'identité de genre pour les jeunes :

<https://cestcommeca.net/>



REMARQUES DU MOUVEMENT :

- Mettre des statistiques type « Le saviez-vous ? »
- Phrases impactantes : Cf. message sur les capotes, sur le consentement, sur la prévention (« Sans oui c'est non » ...)
- Numéros importants à faire connaître :
 - Enfance en danger : 11
 - Violences femmes info : 3919
 - Par sms si impossibilité de parler : 114
 - En cas d'urgence (police nationale) : 17
 - Viols femme info : 0 800 05 95 95

COMMENT REAGIR ? (D'APRES LE LOGIGRAMME SUR DISCRIMINATIONS)

Je souhaite en parler

En interne

- Uniquement à l'infirmière

Confidentialité garantie auprès de l'infirmière (secret médical)

Je peux décider d'en rester là et poursuivre mon signalement plus tard si désiré

- Aux écoutants internes

Confidentialité respectée par les écoutants (Doivent en donner avis au procureur de la république si crime ou délit, Article 40 du Code de procédure pénale)

J'accepte donc que l'école prenne en main la situation, et elle pourra organiser une enquête interne

- A la cellule d'écoute, composée de 4 personnes : [celluledecote-ecully@listes.ec-lyon.fr](mailto:celluledecoute-ecully@listes.ec-lyon.fr) (accompagnement + transmission à l'administration)
- Ecrire au directeur

En externe

Confidentialité et anonymat garantis

Aucun retour n'est transmis à l'établissement (je peux en rester là ou signaler ensuite les faits à l'établissement)

- VSS : CIDFF (09 78 08 47 48) ou soutien psychologique de nos partenaires...
- Discrimination : Défenseure des droits (39 28), LICRA...

Je ne souhaite pas en parler

Je sais que des dispositifs existent, j'ai le droit de prendre le temps d'être prête ou prêt pour en parler

EFFET DE GROUPE

LE CONSTAT

- L'effet de groupe pousse les étudiants à faire des choses qu'ils ne feraient pas en temps normal, sur différents plans (alcool, harcèlement, VSS ...).
- Plusieurs entités disent de s'en méfier : l'infirmière, le Mouvement ...

COMMENT SE DEFAIRES DE L'EFFET DE GROUPE ?

- Faire que les gens se rendent compte quand ils subissent l'effet de groupe.
- Proposer des alternatives : Créez des jeux sans alcool qui permettent de s'amuser sans mise en danger.
- Enseigner des réponses simples et affirmatives pour décliner un verre ou un jeu ("Merci, mais je préfère passer pour cette fois").

Réponses directes et fermes :

- "*Non merci, je ne bois pas ce soir.*"
- "*Je vais passer pour cette fois, mais amusez-vous !*"
- "*Merci, mais je préfère rester sobre.*"
- "*Je ne me sens pas à l'aise de jouer à ça, mais je suis content d'être ici.*"
- "*Non, ça ne me tente pas, mais merci de proposer.*"

Réponses avec humour pour désamorcer la situation :

- "*Si je bois, qui va vous ramener chez vous ce soir ?*"
- "*Je suis en compétition avec moi-même pour rester sobre, et je gagne.*"
- "*Non merci, j'ai promis à ma tête de ne pas lui faire vivre ça demain matin.*"
- "*Je préfère garder ma dignité... pour une fois !*"
- "*Si je joue à ce jeu, c'est vous qui perdez votre soigneur ce soir !*"

Réponses valorisant un choix personnel ou un objectif :

- "*Je veux être en pleine forme demain, donc je préfère éviter.*"
- "*J'ai déjà atteint ma limite, je me connais.*"
- "*Je suis en pause d'alcool pour un moment.*"
- "*J'ai décidé de profiter de la soirée sans boire, c'est mon truc.*"
- "*Je tiens à être pleinement présent, alors je vais rester sobre.*"

Réponses réorientant la conversation ou l'activité :

- "*Et si on faisait autre chose ? Il y a plein d'idées fun sans ça.*"

- "Je préfère regarder et vous encourager, je suis votre fan numéro un."
- "Allez-y sans moi, je vais préparer quelque chose à grignoter!"
- "Je suis bien avec ce que j'ai, mais je suis partant pour un autre jeu!"
- "Vous jouez, je vous chronomètre, et on voit qui tient le plus longtemps."

- Développer la confiance en soi et l'importance d'assumer ses choix.
- Créer des slogans ou phrases-clés qui encouragent à respecter le choix de chacun.
- **Responsabilité collective** : Incitez les groupes à prendre conscience de leur impact sur les autres. Par exemple, faire passer des messages comme « Un bon ami ne pousse pas à boire »

LES SOLUTIONS EXTERNES

Commentonsaime.fr (<https://commentonsaime.fr/>)

Un site très bien fait avec beaucoup de conseils sur les relations amicales, le couple, la famille, les études...

Tchat anonyme, gratuit et sécurisé, ouvert :

- Du lundi au jeudi de 10h à minuit
- Du vendredi au samedi de 10h à 21h

A propos de l'effet de groupe et des pratiques d'intégration (<https://commentonsaime.fr/mes-etudes/on-ma-demande-de-faire-des-trucs-bizarres-en-soiree/>) :

Parfois, ce n'est pas évident de faire le tri dans ce qu'on ressent. Il se peut qu'il y ait eu des moments cool et des gens sympas alors même qu'on était avant ou après impliqué dans des situations malaisantes sans savoir quoi faire. On peut alors se sentir un peu perdu·e et avoir du mal à savoir comment se positionner.

*Il est aussi tout à fait normal d'être bouleversé·e, choqué·e ou en colère parce qu'on a subi un bizutage ou des actes pour lesquels on n'était pas d'accord. C'est aussi normal de se sentir impuissant·e et un peu honteux·se parce que l'on a laissé faire une situation qui ne nous semblait pas acceptable. La **pression de groupe** est souvent forte, c'est pourquoi ce n'est pas facile de le dire, ni d'être entendu·e.*

*Parfois, on a aussi un peu honte parce qu'on a bu et que l'on se dit qu'on aurait pas dû, mais une chose est claire : **personne n'a le droit d'imposer aux autres des actes qui sont dégradants ou humiliants**. L'alcool, la pression des études, les traditions, sont des prétextes. **Ce ne sont pas des excuses.***

*Quand cela nous arrive, on peut tout à fait en parler à ses ami·es, à sa famille, ou à quelqu'un en qui l'on a confiance, dans un syndicat étudiant par exemple. Et surtout, il ne faut jamais hésiter à se référer à **des professionnel·les** pour ces questions. Écouter ses ami·es est important et très*

précieux pour elles et eux ; il est aussi important de garder en tête qu'il y a des problèmes qui demandent de la distance et de l'expertise pour les régler.

*Notre tchat, disponible sur l'onglet “**Je discute avec une professionnelle**” du site, permet de se confier en toute discrétion et sans avoir à dire son nom. Notre équipe a l’habitude d’écouter de nombreuses situations différentes, et est formée à aider les personnes qui se confient à faire le point et à proposer des solutions personnalisées.*

HARCELEMENT

LE CONSTAT

14 étudiants = 3,7% de l'échantillon (378 étudiants) ont rapporté avoir été victimes de harcèlement

- 9/37 témoins ont demandé de l'aide
- 4/15 victimes ont demandé de l'aide
- Dispositifs d'alerte harcèlement sont connus par 50,0% des étudiants d'Ecully

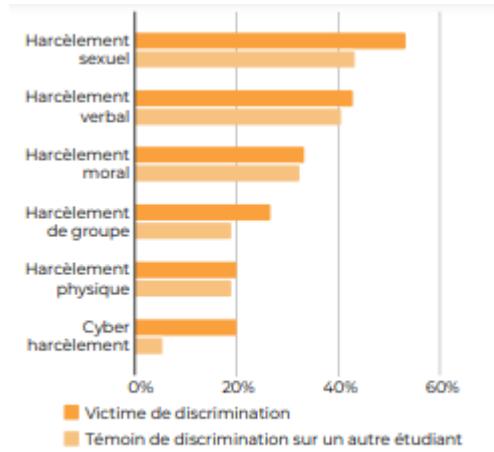


Figure 81. Types de harcèlement

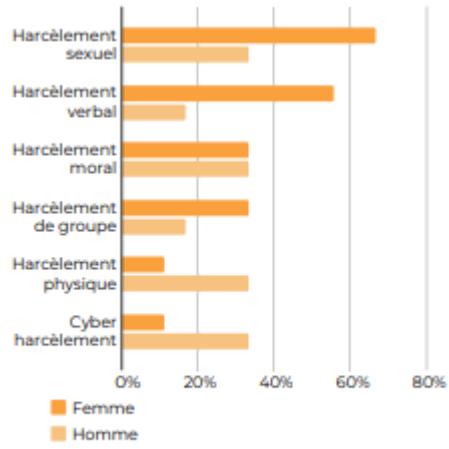


Figure 82. Types de harcèlement vécu par les victimes selon le genre

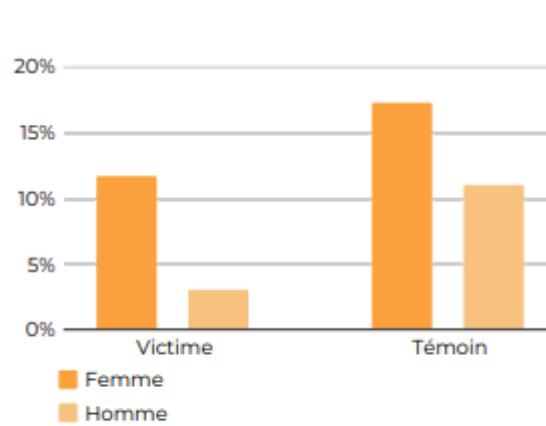


Figure 83. Proportion des victimes et témoins de VSS selon le genre

LES REPONSES INTERNES

- Via la mise en place de sécurités : charte "Cpas1OPTION" tous les ans, adhésion au programme "PEER CARE", offre de prévention à TOUS les étudiants (autres cursus), risques liés aux drogues, poursuivre la mise en place de dispositifs de prévention/lutte contre les VSS, lutte contre bizutage/harcèlement (en particulier sur les réseaux)
- celluledecouette-ecully@listes.ec-lyon.fr
- Le signalement vous permet de signaler des faits de violences, de discrimination ou de harcèlement en lien avec votre établissement. Ces faits peuvent avoir eu dans l'enceinte de l'établissement ou à l'extérieur (exemple : après une soirée étudiante).

De manière anonyme ou non, à chaque étape de la procédure, vous restez seul décisionnaire. À tout moment, vous pouvez décider de poursuivre ou d'arrêter les démarches.

LES SOLUTIONS EXTERNES

- **Cnaé** (<https://www.etudiant.gouv.fr/fr/cnae>) Dispositif d'écoute, d'accompagnement et de signalement pour les étudiants qui vivent des situations de mal-être, de violence ou de discrimination.
- **0 800 737 800** – Gratuit et confidentiel (de 10h à 21h en semaine et de 10h à 14h le samedi) : cnaes@enseignementsup.gouv.fr
- **3018** – plateforme unique face aux situations de harcèlement à l'école ou en ligne. L'écoute est assurée par des psychologues, des juristes et des spécialistes des outils numériques
- **0 800 409 409** – Numéro de signalement académique (académie de Lyon, propre à chaque académie)

Commentonsaime.fr (<https://commentonsaime.fr/>)

Un site très bien fait avec beaucoup de conseils sur les relations amicales, le couple, la famille, les études...

Tchat anonyme, gratuit et sécurisé, ouvert :

- Du lundi au jeudi de 10h à minuit
- Du vendredi au samedi de 10h à 21h

Comment réagir en tant que témoin face à une situation malaisante en soirée ? (<https://commentonsaime.fr/mes-etudes/comment-reagir-quand-je-vois-une-situation-malaisante-en-soiree/>)

Dans ce type de situation, la première chose à faire, c'est de faire confiance en son ressenti : quand les alarmes dans notre tête s'allument, même faiblement, c'est qu'on capte quelque chose de menaçant. A partir de là, il s'agit de trouver une façon de proposer une issue à la personne concernée, sans se mettre ni la mettre en difficulté. Et pour ça, il existe une technique toute simple : les 5 D !

Réagir grâce la **méthode des 5 D**

Développée par l'ONG [Right to Be](#), la méthode des 5D a été pensée pour aider les témoins à réagir au harcèlement sexiste et sexuel dans l'espace public, et elle peut servir dans plein de situations !

Elle propose 5 types de réactions :

- **Distraire** : faire semblant de connaître la victime ou la personne qui agresse, lui demander l'heure, lui poser une question, lui proposer d'aller danser ou s'asseoir – toute interaction qui serait en mesure de stopper la situation de violence

- **Déléguer** : tu peux demander de l'aide à une figure d'autorité (enseignant·e, gérant·e du bar, barman ou barmaid, vendeur ou vendeuse de boîte de nuit...), et si tu souhaites prévenir la police (17) ou utiliser le numéro d'appel d'urgence européen (112), assure-toi d'obtenir l'accord de la victime
- **Documenter** : tu peux tenter de renseigner un maximum d'indices en cas de témoignage, filmer la scène, en rassemblant le plus d'éléments possibles (date, lieu, heure, etc.), faire des enregistrements audio, des photos, etc. et les donner à la victime par la suite. Ce sera à elle de choisir quoi faire de ces preuves
- **Diriger** : tu peux donner un ordre à la personne qui agresse pour qu'elle stoppe les violences, et utiliser des mots directifs, clairs, nets et précis. Par exemple "Enlève ta main de sa cuisse", "Arrête d'insister et éloigne-toi"
- **Dialoguer** : même si on n'arrive pas à réagir pendant la situation, il est possible de le faire après, en discutant avec la victime, en la rassurant, en lui proposant de l'aide, tout en respectant son espace personnel et sa temporalité.

ET LE HARCELEMENT DE RUE ?

Les informations

- 8 femmes sur 10 craignent de sortir seules le soir
- La plupart ont déjà été harcelées dans les transports en communs ou dans la rue
- S'il touche particulièrement les femmes, il peut atteindre tout le monde
- Puni par une amende de 90 à 750€

L'application mobile App-elles : <https://www.app-elles.fr/index.html>

Alertez vos contacts en temps réel ! Un réseau privé de contacts de confiance :

- 3 de vos contacts sont alertés instantanément,
- Votre position est suivie et géolocalisée,
- Parlez, si vous le pouvez, tout est écouté par vos contacts,
- Un enregistrement vous servira de preuve,
- Appelez les secours en même temps.

L'application mobile UMAY

L'application UMAY permet à ses utilisatrices et utilisateurs de :

- Informer ses proches sur son trajet en temps réel ;
- Signaler en un clic une situation de harcèlement ou d'agression ;
- Visualiser en direct les dangers et alertes signalés par les autres utilisateurs ;
- Trouver refuge dans l'une des 6 500 « safe places » répertoriées dans l'application partout en France grâce à une carte interactive.

Le dispositif ANGELA

- 1) Un réseau de lieux sûrs (bars, restaurants, hôtels, supermarchés, commerces...) partout sur le territoire, pour prévenir et lutter contre le harcèlement de rue.
- 2) La possibilité pour une victime de harcèlement de rue de se réfugier dans un établissement partenaire – identifié grâce au sticker sur sa vitrine – et de "demander Angela". Ce code permettra à l'établissement de savoir que la victime vient se mettre à l'abri et cherche de l'aide.
- 3) Les commerçants - engagés et sensibilisés à la cause - mettent ensuite la victime en sécurité dans un endroit isolé, en appelant un proche, un taxi ou les forces de l'ordre selon la situation.



Quelqu'un veut absolument que tu lui donnes ton numéro ?

Donne-lui le **07 80 99 37 34**

Il recevra en réponse une mise à jour sur le consentement

IMPLANTATION DANS LE JEU

<https://www.youtube.com/watch?v=Nclf7ELuQGM> (vidéo du ministère de l'éducation nationale)

<https://www.youtube.com/watch?v=q9w-fJqSzpU> (vidéo de l'université de Lorraine)

“Ton problème, c'est mon problème”

IDENTITE DE GENRE

LE CONSTAT

- 1 à 2 par promo en transition contre 0 il y a quelques années

RESSOURCES UTILES

[Orientations sexuelles et identités de genre Handicap | Mon Parcours Handicap](#)

Question-réponse : [Identité de genre : 10 questions pour vous aider à avancer](#)

1. Pourquoi je m'interroge sur mon sexe psychologique ?
2. Quelles sont les différentes identités de genre ?
3. Quelle différence entre l'identité de genre et l'expression de genre ?
4. Comment déterminer mon sexe psychologique ?
5. Y-a-t-il un lien entre mon identité de genre et mon orientation sexuelle ?
6. Qu'est-ce que la dysphorie de genre ?
7. Une transition de genre est-elle une transformation ?
8. Comment parler de ma nouvelle identité de genre à mon entourage ?
9. Existe-t-il des associations que je peux contacter ?
10. Comment la thérapie peut être utile pour avancer ?

LES SOLUTIONS EXTERNES

Association chrysalide :

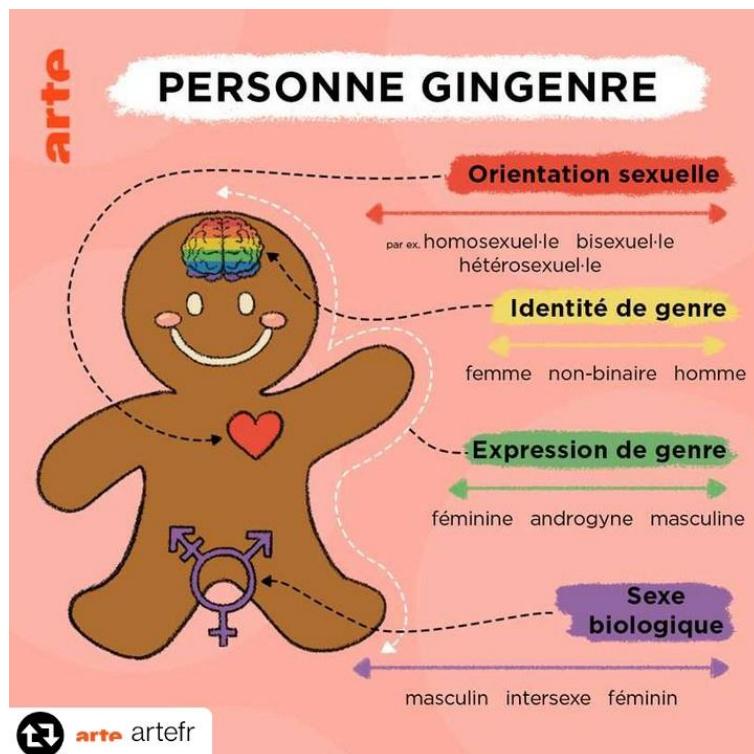
Le Guide pour le personnel : [Chrysalide-Guide11.pdf](#)

OUTRANS

Super brochure qui répond à un max de questions

[Accueil - OUTrans - Association féministe d'autosupport trans](#)

La personne gingembre



Pas forcément pertinent car on peut changer son sexe biologique avec une chirurgie par exemple, et il peut faire partie de son expression du genre. La différence entre les 4 catégories n'est pas si clairement délimitée mais il peut être intéressant de les mentionner toutefois.

IMPLANTATION DANS LE JEU

Demander « Pourquoi c'est drôle ? » pour s'interroger sur des insultes.

Ça ne vous dérange pas d'apprendre un surnom, alors pourquoi pas un prénom (ou un nouveau prénom) ?

TEMOIGNAGE

Salut,

J'ai vu un mail pour votre PE par l'intermédiaire de Centrale Rainbow, et en tant que personne transfem + ancienne étudiante de Centrale (5A), je peux vous dire quelques petites choses là-dessus (je vais surtout parler de transidentité et moins d'orientation sexuelle pcq c'est ce qui m'impacte le plus au quotidien)

Tout d'abord, pour les choses qui concernent directement Centrale, il y a principalement le changement de prénom + de titre de civilité

(Monsieur / Madame) dans tout ce qui est administratif (les sites (moodle, scol, etc...), les listes d'appel, la carte étudiante, etc etc...). Pour ça, aucune démarche préalable n'est nécessaire, il s'agit juste d'envoyer un mail à la scolarité en disant "bonjour je veux changer de prénom sur tel et tel document administratif interne" (juste le diplôme nécessite un changement de prénom à l'état civil mais le reste non).

Toujours là-dessus il y a la question du sport en tant que personne trans à Centrale. Je ne suis pas exactement au fait de comment ça fonctionne, mais par exemple pour les inter-étages de volley il y a quelques années, j'avais pu être "le quota de meuf" pour l'équipe de mon étage. Par contre je connais un homme trans aussi à Centrale qui faisait du sport en compétition dans l'équipe des femmes. Une grosse revendication des personnes trans en général est de pouvoir être traitées correctement dans le sport par exemple, donc comme idées d'amélioration il y a ça (si c'est pas déjà fait)

En moins fun il y a le sujet des discriminations qu'on vit en tant que personne LGBT au quotidien, dans mon cas à Centrale ça s'est surtout manifesté par du mégenrage au quotidien, des violences verbales homophobes / transphobes, et plein de gens qui, sans être ouvertement agressifs envers toi, te font bien comprendre qu'ils ont absolument aucun respect pour toi

Sinon comme ressources, je peux vous donner les noms de pas mal d'associations, comme (à Lyon) :

- Le Centre LGBTI+ Lyon
- Chrysalide (asso qui organise des groupes de discussion entre personnes trans)
- OST Lyon (Organisation de Solidarité Trans, asso d'autosupport et de lutte)
- Exit Lyon (asso LGBT du campus de la Doua)
- le Café Rosa (café queer + féministe à la Guillotière)
- le CFL Lyon (collectif qui organise la Pride à Lyon chaque année)
- le Planning Familial

Et sinon de manière plus générale, comme ressources je peux vous donner:

- Fransgenre (asso qui a une carte des médecins qui est vrm super pratique)
- le Wiki Trans (site qui répertorie plein de ressources sur "comment transitionner" de manière générale, si vous voulez des infos sur la transidentité c vrm bien)
- l'Organisation de Solidarité Trans
- l'Extransinter (comme la Pride mais pour les personnes trans, à Paris)
- le FLIRT (asso transfem à Paris)
- Acceptess-T

J'oublie probablement plein de choses mais bref ça me semble déjà pas

trop mal

Je ne sais pas exactement ce que vous comptez faire pour votre PE (j'ai juste vu un petit bout du mail que vous avez envoyé à Rainbow), si vous voulez + d'infos dites moi et je vous répondrai :)

*Bonne journée et bonne chance pour votre PE,
Nora Malleton*

ISOLEMENT

LE PROBLEME

- D'après une étude de l'IFOP, 28% des étudiants déclarent se sentir toujours ou souvent seuls

LE CONSTAT

- Pause déjeuner : 9,7% des étudiants voient leurs camarades à la pause déjeuner moins d'une fois par mois : la part des étudiants de nationalité étrangère est plus importante
- Soirées : 54,4% en profitent au moins une fois par semaine, 20,5% une fois par mois. Mais 25,2% moins d'une fois par trimestre. C'est 55,8% pour les étudiants étrangers.
- Travailler en groupe : 74,2% + d'une fois par mois

LES REPONSES INTERNES

- *Via les lieux de vie étudiante* : + de mobilier extérieur, équipement des foyers & locaux associatifs, salle cinéma, améliorer la vie quotidienne à Comparat, envisager d'ouvrir les locaux associatifs lorsque que le campus est fermé

LES SOLUTIONS EXTERNES

- CultureL Lyon : compte Instagram qui informe sur les choses à faire à Lyon le week-end
- Mise en place de tiers-lieu dans les universités françaises : lieux de rencontre et de « coworking » pour les étudiants. Carte des tiers-lieux existants : <https://afev.org/actions/tiers-lieux>. En Auvergne-Rhône-Alpes : Le RePairs à Lyon (quartier de La Duchère) et Truffaut (aussi à Lyon,).

ORIENTATION SEXUELLE

RESSOURCES UTILES

Des questions : [Foire aux questions sur la sexualité | QuestionSexualité](#)

LES SOLUTIONS EXTERNES

Soutien des services sociaux du Crous :

- Soutien et écoute, accompagnement au quotidien (handicap, changement de nom) : <https://www.crous-lyon.fr/social-et-accompagnement/>
- **Consultations téléphoniques par des psychologues** (ACCA) disponible gratuitement 24/24 et 7/7 au **0800 73 08 15**
- Permanences téléphoniques sont assurées par les secrétaires du service social les **mardis de 13h30 à 16h30 et les jeudis de 9h à 12h** au 04 72 80 13 25

ssocial@crous-lyon.fr : en indiquant votre **établissement d'inscription, votre filière, le motif de votre demande, vos coordonnées téléphoniques et votre certificat de scolarité de l'année en cours**

Nightline Lyon

Ligne d'écoute, de soutien et d'information, tenue par et pour des étudiants / Listening, support and information line, run by and for students

Tous les jours, de 21h à 2h30 du matin / Every day, from 9 p.m. to 2:30 a.m.

04 85 30 00 10/ www.nightline.fr/lyon

Le Refuge

La Ligne d'Écoute pour les jeunes LGBT+, par appel ou SMS 24h/24 et 7j/7 : 06 31 59 69 50
La Fondation Le Refuge héberge et accompagne les jeunes LGBT+ victimes de violences intrafamiliales, rejetés par leurs parents, chassés du domicile en raison de leur orientation sexuelle ou de leur identité de genre

Commentonsaime.fr (<https://commentonsaime.fr/>)

Un site très bien fait avec beaucoup de conseils sur les relations amicales, le couple, la famille, les études...

Tchat anonyme, gratuit et sécurisé, ouvert :

- Du lundi au jeudi de 10h à minuit
- Du vendredi au samedi de 10h à 21h

Un point sur l'orientation sexuelle (<https://commentonsaime.fr/ma-sexualite/lamour-et-moi/comment-connaître-son-orientation-sexuelle/>)

On distingue les orientations amoureuses (qui définissent les personnes pour lesquelles on ressent des sentiments, et de l'attirance amoureuse), des orientations sexuelles (qui définissent les personnes pour lesquelles on ressent du désir sexuel). Il existe autant d'orientations sexuelles et amoureuses que de personnes, mais on peut dresser quelques grandes catégories.

❤️ Les personnes hétérosexuelles

Elles représentent le modèle le plus répandu, celui qu'on voit dans tous les films, les livres, ... Ce sont les personnes qui sont attirées sexuellement et amoureusement par les personnes du genre opposé. Ce sont donc des femmes, qui ont des relations avec des hommes, et vice versa.

❤️ Les personnes bisexuelles

Ce sont les personnes qui sont attirées par les personnes du même genre qu'elles, mais aussi des autres genres (le genre opposé, les personnes non-binaires...). Ce sont par exemple des femmes ou des hommes qui ont des relations avec des hommes ou avec des femmes. On entend souvent dire que les personnes bisexuelles ne savent pas faire des choix, ou qu'elles n'assument pas leur homosexualité par exemple. La bisexualité est une orientation sexuelle tout à fait légitime, et on peut être bisexual·le quel que soit notre genre. On entend aussi que les personnes bisexuelles sont "nymphomanes", et veulent coucher avec plein de femmes et d'hommes en même temps. L'orientation sexuelle, ce n'est pas la même chose que les pratiques sexuelles, et on ne peut pas préjuger des pratiques sexuelles d'une personne selon son orientation sexuelle.

❤️ Les personnes homosexuelles

Les personnes homosexuelles sont attirées par les personnes du même genre qu'elles. Ce sont des femmes qui ont des relations avec des femmes, ou des hommes qui ont des relations avec des hommes.

❤️ Les personnes pansexuelles

Pour les personnes pansexuelles, le genre ne rentre pas vraiment en compte dans l'attirance sexuelle ou amoureuse qu'elles ressentent. Elles sont attirées indépendamment par des personnes de genres variés.

❤️ Les personnes aromantiques

Les personnes aromantiques ressentent peu ou pas d'attirance romantique, c'est-à-dire qu'elles ne ressentent pas ou peu le besoin de nouer des relations amoureuses avec d'autres. Ce n'est pas pour autant qu'elles ne ressentent pas d'attirance sexuelle pour d'autres personnes, ou qu'elles ne nouent pas de relations non-romantiques avec certaines personnes. Les personnes aromantiques ont des sentiments et ressentent des émotions, mais pas dans un cadre romantique et amoureux.

❤️ Les personnes asexuelles

Les personnes asexuelles ne ressentent pas ou peu d'attirance sexuelle pour les autres personnes. Cela ne veut pas dire qu'elles n'ont pas d'attirance amoureuse. Les personnes asexuelles ressentent des sentiments amoureux, et ont des désirs romantiques, elles peuvent parfaitement nouer des relations couples, mais elles n'ont pas, ou très peu de relations sexuelles.

Comment déterminer mon orientation ?

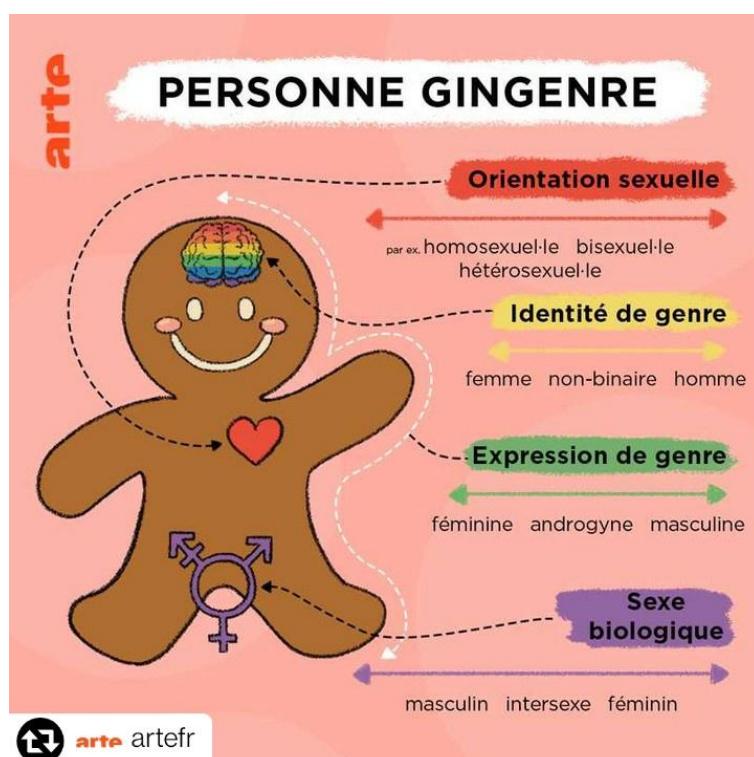
Quel que soit ton âge, ou les relations que tu as déjà eues, tu peux te poser des questions sur ton orientation sexuelle. Cela peut être effrayant, tout comme excitant, l'important, c'est d'avancer à ton propre rythme. Souvent, lorsque l'on commence à réfléchir à son orientation sexuelle, c'est que l'on ressent des désirs nouveaux, ou moins bien acceptés socialement, et cela peut être déstabilisant. Il est important de prendre son temps, et d'accepter d'avoir des doutes et des questionnements.

Tes désirs, quels qui soient, sont légitimes. Même si tu as peur, il est important de ne pas ignorer ce qu'on ressent, même si on n'est pas très à l'aise avec ! Tu n'es pas obligé de mettre des mots tout de suite sur ce que tu ressens : ce n'est pas parce que tu es un garçon attiré par un garçon, que tu dois te définir comme gay, ou bisexuel.

Explorer ses désirs, et expérimenter est très sain. Ce n'est pas parce que tu essayes quelque chose, que tu es obligé·e d'aimer, ou de recommencer à l'avenir. Tu peux essayer quelque chose qui t'attire beaucoup, et finalement ne pas aimer. Ou te laisser tenter sur le moment par quelque chose que tu n'aurais pas envisagé et découvrir tout un nouvel espace de désir !

Personne n'a à t'imposer une orientation sexuelle ou amoureuse et à mettre à ta place des mots sur ce que tu ressens. C'est à toi de définir ce que tu ressens et de t'identifier aux orientations sexuelles qui te conviennent. Bien sûr, ce n'est pas parce que tu t'identifies aujourd'hui à une orientation, que cela ne peut pas ou ne va pas changer. Et bien sûr, "je ne sais pas" est une orientation amoureuse et sexuelle tout à fait valable.

La personne gingenre



IMPLANTATION DANS LE JEU

Je me recherche ou j'ai des problèmes : séparer cartes homosexualité et transidentité ? ou se contenter du site pour séparer ?

PRATIQUES D'INTEGRATION

LE PROBLEME

- Le bizutage est une pratique où une personne va amener autrui, contre son gré ou non, à subir ou commettre des actes humiliants, dégradants voire à (sur)consommer de l'alcool. Dès lors que ces pratiques ont lieu dans un cadre lié aux études, cela est défini comme du bizutage¹⁰. Le bizutage est un délit prévu et réprimé par le code pénal.
- Possible d'amende (7500€) et d'emprisonnement (6 mois)
- Conséquences **immédiates** : l'absorption de quantité importante d'alcool 12 parfois rapidement ; • de l'humiliation physique (exemple : ingurgiter des aliments les mains attachées, etc.)
- **A long terme** : Il peut y avoir des conséquences psychologiques sur les personnes bizarées et les témoins de ce bizutage dont des syndromes post-traumatiques + conséquences sur le déroulé des études et la vie sociale au sein de l'établissement. La perception du bizutage comme un rite de passage peut entraîner une marginalisation des étudiants qui n'y participent pas.

LE CONSTAT

- 70,3% des étudiants estiment les pratiques d'intégration acceptables, 18,9% estiment ces pratiques entièrement sécurisées et sans aucune forme de bizutage
- 9,5% pensent que ces pratiques peuvent mettre mal à l'aise dans certaines situations
- 7,2% se disent victimes de bizutage sur le campus (7,7% F, 6,2% H)

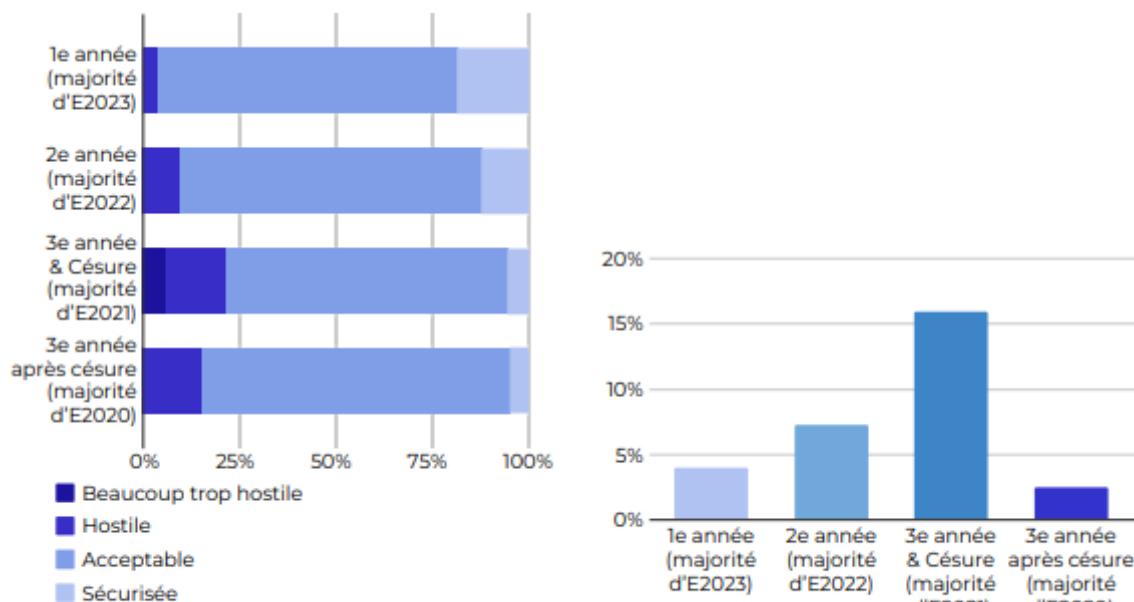


Figure 89. Perception des étudiants concernant les pratiques liées à l'intégration des nouveaux étudiants selon l'année d'études (Ecully)

Figure 88. Part d'étudiants déclarant avoir subi du bizutage à leur entrée à l'ECL (Ecully)

LES REPONSES INTERNES

- *Via la mise en place de sécuritéS* : charte "Cpas1OPTION" tous les ans, adhésion au programme "PEER CARE", offre de prévention à TOUS les étudiants (autres cursus), risques liés aux drogues, poursuivre la mise en place de dispositifs de prévention/lutte contre les VSS, lutte contre bizutage/harcèlement (en particulier sur les réseaux)

RESSOURCES UTILES

- **Bizutage** : Collectif National de Lutte contre le Bizutage : contrelebizutage.fr

LES SOLUTIONS EXTERNES

Commentonsaime.fr (<https://commentonsaime.fr/>)

Un site très bien fait avec beaucoup de conseils sur les relations amicales, le couple, la famille, les études...

Tchat anonyme, gratuit et sécurisé, ouvert :

- Du lundi au jeudi de 10h à minuit
- Du vendredi au samedi de 10h à 21h

A propos de l'effet de groupe et des pratiques d'intégration (<https://commentonsaime.fr/mes-etudes/on-ma-demande-de-faire-des-trucs-bizarres-en-soiree/>) :

Parfois, ce n'est pas évident de faire le tri dans ce qu'on ressent. Il se peut qu'il y ait eu des moments cool et des gens sympas alors même qu'on était avant ou après impliqué dans des situations malaisantes sans savoir quoi faire. On peut alors se sentir un peu perdu·e et avoir du mal à savoir comment se positionner.

*Il est aussi tout à fait normal d'être bouleversé·e, choqué·e ou en colère parce qu'on a subi un bizutage ou des actes pour lesquels on n'était pas d'accord. C'est aussi normal de se sentir impuissant·e et un peu honteux·se parce que l'on a laissé faire une situation qui ne nous semblait pas acceptable. La **pression de groupe** est souvent forte, c'est pourquoi ce n'est pas facile de le dire, ni d'être entendu·e.*

*Parfois, on a aussi un peu honte parce qu'on a bu et que l'on se dit qu'on aurait pas dû, mais une chose est claire : **personne n'a le droit d'imposer aux autres des actes qui sont dégradants ou humiliants**. L'alcool, la pression des études, les traditions, sont des prétextes. **Ce ne sont pas des excuses.***

*Quand cela nous arrive, on peut tout à fait en parler à ses ami·es, à sa famille, ou à quelqu'un en qui l'on a confiance, dans un syndicat étudiant par exemple. Et surtout, il ne faut jamais hésiter à se **référer à des professionnel·les** pour ces questions. Écouter ses ami·es est important et très précieux pour elles et eux ; il est aussi important de garder en tête qu'il y a des problèmes qui demandent de la distance et de l'expertise pour les régler.*

Notre tchat, disponible sur l'onglet “Je discute avec une professionnelle” du site, permet de se confier en toute discréction et sans avoir à dire son nom. Notre équipe a l’habitude d’écouter de nombreuses situations différentes, et est formée à aider les personnes qui se confient à faire le point et à proposer des solutions personnalisées.

IMPLANTATIONS DANS LE JEU

Aborder l'exhibitionnisme (danse du limousin)

“Stop au bizutage”

“intégration ou bizutage ?”

“Le bizutage, ça dégage !”

PRATIQUES SEXUELLES DANGEREUSES

Chemsex

LE PROBLEME

- Emergence d'une nouvelle pratique sexuelle alliant consommation de stupéfiants (« *chemicals* ») et relations sexuelles dites « hard »
- Une « partie » de chemsex peut durer plusieurs heures voire plusieurs jours
- Les consommateurs disent utiliser de la 3MMC (effet proche des amphétamines), du GHB/GBL, de la cocaïne ou encore de la MDMA, de la kétamine, de la méthamphétamine. De plus, l'alcool, le tabac et les poppers sont souvent associés à cette pratique.
- Très répandu dans la communauté homosexuelle et les milieux libertins, ils s'étendent désormais auprès des jeunes :
 - 3% des jeunes italiens avouent avoir déjà pratiqué du chemsex
- Dangers associés :
 - Négligence sur l'utilisation de moyens de contraception
 - Addiction à la drogue
 - Addiction au sexe
 - Dénaturation de la relation sexuelle
 - Atteintes corporelles, lésions, etc.
- Informations sur le chemsex : <https://www.maad-digital.fr/articles/chemsex-et-risques-daddiction>

Voir le site super bien qui répond à plein de questions : [Tout savoir sur la sexualité | Question-Sexualité](#)

PRECARITE ECONOMIQUE

LE CONSTAT

- 20,5% bénéficient d'une bourse
- 20,4% ont eu recours à un emprunt étudiant pour financer leurs études
- 9,7% des étudiants rencontrent des difficultés financières pour subvenir à des besoins essentiels (alimentation, loyer, électricité) : 18,5% boursiers contre 7,4% non-boursiers. Etudiants de nationalité étrangère : 31,0% touchés par la précarité contre 8,4% des Français.
- 3,2% considèrent ne pas disposer d'un matériel adéquat pour suivre correctement les cours
- 61,1% des étudiants ne sont pas informés des différentes aides proposées par leur établissement en matière de prêts de matériel
- 42,8% des étudiants du campus d'Ecully ont eu une activité rémunérée depuis le début de l'année universitaire

LES REPONSES INTERNES

- *Via la lutte contre la précarité* : faire face à la précarité numérique (prêt d'ordinateurs.), à la précarité menstruelle, à la précarité alimentaire, poursuivre les efforts de détection & aide des étudiants précaires
- Ouverture de **l'épicerie solidaire** en avril 2024 pour permettre aux étudiants en difficulté d'accéder à des produits alimentaires à moindre coût.
- Recrutement d'une assistante sociale présente chaque lundi à l'infirmerie, pour offrir un soutien aux étudiants en situation de précarité.

AIDES ECONOMIQUES (<https://campus.ec-lyon.fr/aides-financieres-4460.kjsp?RF=1460639982370>)

- **Bourses du CROUS sur critères sociaux** : bénéficiaires, critères, type de financement
- **Bourses pour la mobilité internationale**
- **Bourses fondation AMOPA** : Pour un stage long à l'étranger.
- **Commission sociale** : Elle a pour but d'apporter un soutien financier aux étudiants faisant face à des difficultés au quotidien (paiement du loyer, nourriture...).
- **Commission d'exonération** : Elle permet d'exonérer des étudiants sur critères sociaux, dans la limite de 10% de l'effectif complet des étudiants inscrits à l'École. (Seuls les frais de scolarité sont pris en charge et non pas les frais de sécurité sociale).
⇒ Composées de personnels de l'École mais aussi d'étudiants. Il y a une en Février et une en Octobre. Pour candidater à la commission sociale, le dossier est à remplir et déposer auprès de Christophe GUIBERT avec toutes les pièces justificatives
- **Aide au logement** : En tant qu'étudiant de l'Ecole Centrale de Lyon, vous pouvez avoir le droit à des aides au logement. Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site de la [CAF](#).
- **Emplois étudiants** : Pour plus d'informations, visitez la rubrique [Offres d'emplois étudiants](#) de l'Intranet.

PRECARITE MENSTRUUELLE

Les difficultés de nombreuses femmes et filles à se payer des protections hygiéniques à cause de leurs faibles revenus

LE CONSTAT

- 3,25% des étudiantes ont fait face à des difficultés financières pour acheter des protections hygiéniques et 1,3% des étudiants ont rencontré des problèmes financiers pour accéder aux moyens de contraception

LES REPONSES INTERNES

- Mise à disposition à l'infirmerie de protections hygiéniques gratuites
- *Via la lutte contre la précarité* : faire face à la précarité numérique (prêt d'ordinateurs.), à la précarité menstruelle, à la précarité alimentaire, poursuivre les efforts de détection & aide des étudiants précaires

RESSOURCES UTILES

www.regleselementaires.com

www.wenabi.com/ressources/precarite-menstruelle

IMPLANTATION DANS LE JEU

“ENSEMBLE, changeons les règles”

“Plus jamais dans le rouge”

REVENGE PORN

LE CONSTAT

- Depuis 2016, le Code Pénal (article 226-2-1) qualifie le revenge porn de délit en France.
- Les sanctions encourues sont : Deux ans de prison. 60 000 € d'amende.
- 22% des Français se livrent à des pratiques d'excitation virtuelle (SMS, photos, vidéos, webcam). 44% des moins de 25 ans ont expérimenté ces pratiques en 2020, contre seulement 10% en 2014.
- 16% des Français ont envoyé des images à connotation sexuelle (photos, vidéos). Chez les moins de 30 ans, ce chiffre atteint 35%, avec une prévalence pour les « nudes » (30%) par rapport aux « dick pics » (15% sous forme de photo, 11% via webcam).
- 4% des Français âgés de 18 à 69 ans admettent avoir déjà diffusé des contenus à caractère sexuel sans consentement. Chez les moins de 25 ans, 8% des garçons contre 3% des filles s'y sont adonnés.

<https://www.ifop.com/publication/les-francais-le-revenge-porn-et-l'affaire-griveaux/>

<https://e-enfance.org/informer/cyber-harclement/le-revenge-porn/>

LES SOLUTIONS EXTERNES

- **3018** : Numéro à contacter pour signaler et obtenir de l'aide face aux situations de cyber-harcèlement, revenge porn ou autres violences en ligne.
- **0800 200 000** (Net Écoute) : Numéro vert pour conseiller et accompagner les jeunes et leurs familles concernant les usages numériques et la protection en ligne.

SENSIBILISATION AU SEXTING (« ET SI ON JASAIT SEXTING », LE PIAMP)

Définitions

L'envoi de matériel à caractère sexuel est une pratique courante, chez les adultes comme chez les plus jeunes, et très souvent de nombreux abus se produisent. Le sexting, c'est le fait d'avoir une discussion à caractère sexuel par message (envoie de messages érotiques ou de nudes, une photo ou une vidéo nue, de soi ou d'autres personnes)

Photographier ou filmer une personne ou transmettre son image, sans son accord, lorsque l'image a un caractère sexuel, est sanctionné de 2 ans d'emprisonnement et de 60 000 € d'amende.

Diffuser cette photo ou cette vidéo, même si elle a été obtenue avec l'accord de la personne, est également sanctionné. C'est la pratique du revenge porn. La sanction est de 2 ans d'emprisonnement et de 60 000 € d'amende.

Quelques considérations avant d'envoyer un nude

- Demande toujours au destinataire son consentement à les recevoir : peut-être qu'elles n'en ont pas envie sur le moment, peut-être que ça les met mal à l'aise **même si vous avez une relation intime ensemble. Le consentement, c'est une obligation à respecter.**
- Demande aux personnes quelles sont leurs limites, ce qu'elles veulent voir ou non. Prenez le temps d'en discuter ensemble.
- Tu peux cacher ton visage sur les photos, ce qui limitera les possibilités de t'identifier.
- Tu peux camoufler tes signes distinctifs : marque de naissance, tatouage, etc...
- Choisis un arrière-plan neutre, qui ne permette pas de t'identifier
- Désactive la localisation dans photos (dans les réglages de ton téléphone, explications en ligne) pour ne pas être traçable.
- Communique via une plateforme où la photo sera supprimée ou inaccessible pour les autres : Snapchat, Signal, ou encore l'option secrète de Messenger ou Whatsapp (messages éphémères). Fais attention, il existe tout de même des applications pour faire des captures d'écran sans t'en informer.
- Choisis un mdp unique pour les applications que tu utilises pour communiquer
- (En +) Tu peux modifier la photo pour y annoter le nom de la personne à qui tu l'envoies, cela pourrait le décourager de repartager la photo.

Même si tu envoies des photos à une personne en qui tu as confiance, elle peut quand même être repartagée à ton insu.

- Ton ancienne ou ancien partenaire possède des photos de toi et décide de les distribuer ou te menace de le faire.
- Ton téléphone ou celui de la personne à qui tu as envoyé des photos se fait voler
- Tu envoies une photo et un numéro de téléphone ou une adresse courriel qui sont connectées sur le cloud ou un espace de partage.

Ce qui est important de considérer, c'est qu'une fois que tu envoies une photo, tu n'as plus vraiment le contrôle sur ce que les autres personnes font de celles-ci.

Quelques considérations quand tu reçois un nude

- La personne sur la photo est-elle consentante ? La photo a-t-elle été obtenue sous la pression ?
- N'hésite pas à préciser tes limites à ceux qui t'envoient des photos.
- Si tu enregistres la photo, tu **dois** avoir l'accord de la personne qui te l'a envoyée.
- Utilise une application sécurisée pour stocker les photos, afin que seul toi ait accès aux photos.
- Lorsque la relation se termine, tu dois proposer à l'autre de supprimer les photos que tu as reçues ou que vous vous êtes envoyés mutuellement.

Si on te repartage une photo d'une personne que tu connais

- **Brise la chaîne**, ne repartage pas cette photo. Repartager peut avoir des conséquences graves sur une personne et son entourage, particulièrement sur leur santé mentale. Ton geste relèverait d'une agression, il pourrait entraîner de l'intimidation et des moqueries violentes de la part d'autrui. Les personnes victimes de cyber-bullying sont plus susceptibles de se suicider.
- Informe la personne qui te l'a envoyée des peines qu'elle encourt.
- Préviens la personne présente sur les photos de manière bienveillante, et dirige là vers des ressources d'aide, elle pourrait vivre des informations très difficiles.

Ta photo intime est repartagée

- Il se peut que tu passes à travers diverses émotions. Tu peux ressentir de la honte, de la tristesse, de la peur, de la rage, de l'impuissance. Il se peut aussi que cette situation ne te préoccupe pas. Toutes ces émotions sont valides et légitimes. Si tu as l'impression de te retrouver sans issue, rappelle-toi que tu peux avoir du pouvoir pour agir et que différentes ressources existent pour t'aider à faire face aux difficultés que tu vis.
- *Ressources à contacter*

Tu es menacé.e avec une photo intime : la sextorsion

- La Sextorsion est un crime grave qui vise à soutirer de l'argent ou d'autres formes de rétribution à une personne en la menaçant de repartager ses photos ou ses vidéos intimes ou de les rendre publiques.
- C'est une situation souvent vécue très difficilement. Elle peut occasionner diverses émotions, honte, peur, gêne, tristesse qui sont des émotions normales et valides en raison de la violence de la situation. Les « sexstorqueurs » sont souvent très habiles et convaincants pour soutirer une photo à quelqu'un. Ils savent quels mots utiliser, tu n'as donc pas à te sentir coupable ou honteux.
- À long terme, ces sentiments peuvent aussi se transformer en dépression et amener à avoir des idées suicidaires. Bien évidemment, ce ne sont pas tous les jeunes qui le vivent ainsi, cette situation pourrait aussi très peut-être être affectée et tu es légitime de la vivre ainsi.
- Dans tous les cas, nous te suggérons de prendre le temps de réfléchir à la situation afin de reconnaître les conséquences que cette situation a sur toi.
- Sache que tu n'es pas obligé de rester seul avec cette situation et que tu as le droit de recevoir de l'écoute ou du support. Bien qu'il puisse sembler difficile d'en parler, rappelle-toi que des intervenants sont là pour t'écouter sans te juger et que partager ton expérience peut t'aider à trouver des moyens d'agir sur la situation. N'hésite donc pas à en parler à une personne significative.

On te recommande :

- De cesser immédiatement toute communication.

- De ne pas céder aux menaces bien que cela puisse sembler difficile à faire, il se pourrait que les menaces continuent ensuite.
- De garder des preuves et des captures d'écran des échanges que vous avez eues
- Tu peux aussi mentionner la personne qui te menace, que tu sais que c'est de la Sextorsion, que tu connais les conséquences légales et que tu comptes dénoncer ces actions. Tu peux aussi songer à faire un signalement (ressources) ou aller voir la police pour déposer une plainte. Ce choix t'appartient.

Un proche est victime de sextorsion

- Plusieurs études démontrent que les personnes qui subissent de la Sextorsion vivent un sentiment de honte et de culpabilité qui fait obstacle à la dénonciation de l'agresseur ainsi qu'au partage de leur histoire.
- Ne stigmatise pas la victime.
- Soutiens ta ou ton proche sans la ou le juger.
- Prends le temps de discuter avec elle ou lui de ses besoins afin de voir de quelle manière tu peux la ou le soutenir.
- Tu pourrais l'accompagner à porter plainte si c'est ce qu'elle veut
- Tu pourrais être présent lors de ces appels à des services d'aide ?
- Tu pourrais lui proposer de l'accompagner dans des ressources ?

L'important, c'est de l'écouter, de valider ses sentiments et de ne pas la culpabiliser.

SANTE MENTALE ET DEPRESSION

LE CONSTAT

- 80% évaluent leur santé mentale bonne, 90% pour leur santé physique
- Les plus consultés : médecin généraliste, médecin spé, kiné/ostéo, psychologue/psychiatre
- 31% pas au courant des ressources médico-sociales (infirmières, médecins, psychologue, assistantes sociales).
- 23,7% des étudiants ne se sentent jamais seuls.
- 10,8% des étudiants signalent un stress régulier et 6,8% signalent une anxiété régulière
- 6,7% se sentent très souvent déprimés : 13,5% des étudiants se sentent très souvent déprimés, pour 4,4% des étudiants français.
- 28,5% des étudiants de nationalité étrangère se sentent assez voire très souvent seuls
- Problème des étudiants en 3ème année (*sans césure*) : A Ecully, c'est la 3ème année, si elle n'est pas réalisée après une césure, qui est l'année la plus touchée par les problématiques de santé mentale. En effet, 32% des étudiants en 3ème année sans césure se sentent assez voire très souvent seuls. Ce chiffre est de 7,5% pour une 3ème année après césure, et ne dépasse pas 16% pour les autres années.
- Cette disparité pourrait s'expliquer par le fait qu'une année de césure permet à l'étudiant de mieux se connaître et de mûrir son projet professionnel, ce qui lui permet d'aborder la dernière année avec moins de stress.
- De même, les étudiants en troisième année sans césure se sentent plus fréquemment seuls car la majorité des élèves de l'École Centrale de Lyon effectuent une césure ou un échange après leur deuxième année.
- Si pour 5% des étudiants, l'épisode dépressif est grave, plus de 1 sur 3 ont déclaré des signes de tristesse et se trouvent ainsi en situation de fragilité. Selon les chiffres de Santé publique France, près de 10 % des Français de 18 à 75 ans au cours de l'année et environ une personne sur cinq ont vécu ou vivront une dépression au cours (**Portail santé de l'UDL**)

LES REPONSES INTERNES

- *Via la com sur les droits en santé et la médecine préventive* : favoriser l'accès à la médecine préventive (médecin de prévention 1/2 journée par semaine sur le campus), développer la com sur les droits en santé ("portail santé" pour répondre aux questions courantes)
- *Via un accès aux soins en santé mentale* : formation en "premier secours en santé mentale"
- Formation des membres du BDE en 2023 pour mieux répondre aux problématiques de santé mentale

LES SOLUTIONS EXTERNES

- Accès aux soins en santé mentale : Nightline
- Création des « cafés santé mentale », espaces de discussion ouverts pour aborder les questions de bien-être psychologique
- Groupes de parole et d'écoute mis en place pour accompagner les étudiants lors d'événements traumatisants (décès, violences sexuelles et sexistes)
- <https://www.lyoncampus.com/vivre/accompagnement-social-et-psychologique> Régroupe les aides psychologiques et sociales sur Lyon

Mon soutien psy

12 séances gratuites avec un psychologue (sur renseignement du numéro INE)

<https://monsoutienpsy.ameli.fr/recherche-psychologue>

A retenir

Avant le RDV avec le psychologue

- Désormais l'accès direct au psychologue est possible.
- Il est toujours possible de consulter au préalable un médecin, une sage-femme ou un membre du personnel médical scolaire si vous le désirez (notamment si le motif de consultation est lié à une ALD, une maternité ou un AT-MP).
- En cas d'imprévu, pensez à **bien prévenir le psychologue de votre désistement**. En l'informant rapidement de votre absence, vous permettez à un autre patient de bénéficier d'un suivi.

Le jour du RDV avec le psychologue

- Si vous n'avancez pas les frais en raison de soins en lien avec une maladie, une maternité ou un AT-MP, vous apportez **votre attestation papier de droits à jour ou le courrier d'accompagnement éventuel de votre médecin ou de votre sage-femme**.
- Certains psychologues peuvent réaliser des séances de suivi à distance, cependant la première séance d'entretien d'évaluation est **obligatoirement réalisée en présentiel**.

Après le RDV avec le psychologue

- Vous envoyez la **feuille de soins remise par le psychologue** à votre organisme d'assurance maladie (sauf si vous n'avez pas avancé les frais).
- 12 séances sont remboursées au maximum par année civile. A la fin de l'accompagnement, le psychologue peut avec votre accord adresser au médecin **un compte-rendu de fin de prise en charge**.

Cnaé

Un dispositif d'écoute, d'accompagnement et de signalement pour les étudiants qui vivent des situations de mal-être, de violence ou de discrimination.

0 800 737 800 – Gratuit et confidentiel (de 10h à 21h en semaine et de 10h à 14h le samedi)

cnaes@enseignementsup.gouv.fr

Soutien des services sociaux du Crous :

- soutien et écoute, accompagnement au quotidien (handicap, changement de nom) : <https://www.crous-lyon.fr/social-et-accompagnement/>
- **consultations téléphoniques par des psychologues** (ACCA) disponible gratuitement 24/24 et 7/7 au **0800 73 08 15**
- permanences téléphoniques sont assurées par les secrétaires du service social les **mardis de 13h30 à 16h30** et les **jeudis de 9h à 12h** au 04 72 80 13 25

ssocial@crous-lyon.fr : en indiquant votre **établissement d'inscription, votre filière, le motif de votre demande, vos coordonnées téléphoniques et votre certificat de scolarité de l'année en cours**

SOS Amitié (<https://www.sos-amitie.com/>)

Accueil et écoute des personnes en détresse et de leur entourage (ligne téléphonique 7j/7 24h/24) : 09 72 39 40 50 / Listening to people in distress and those around them (telephone line in english)

01 46 21 46 46

LIVE (<https://www.ch-le-vinatier.fr/patients-et-entourage/live-une-écoute-professionnelle-et-engageante-2867.html>)

Ligne téléphonique d'aide, d'information et d'orientation en santé mentale. / Telephone line for help, information and orientation in mental health.

0 805 05 05 69 (7j/7, 8h-20h)

Nightline Lyon

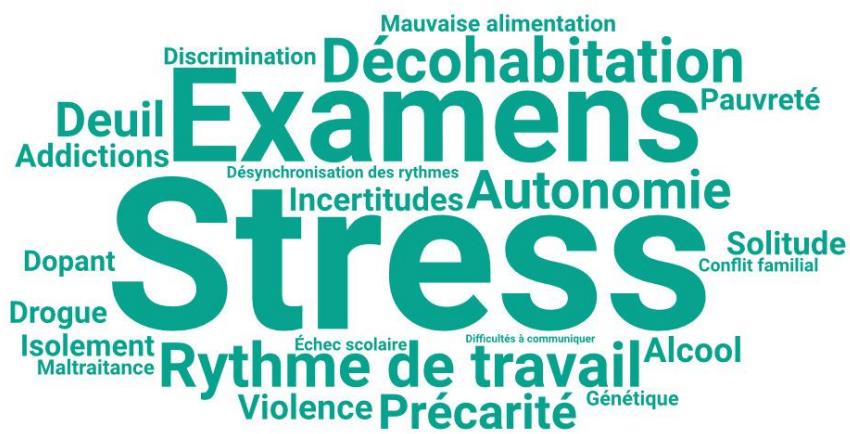
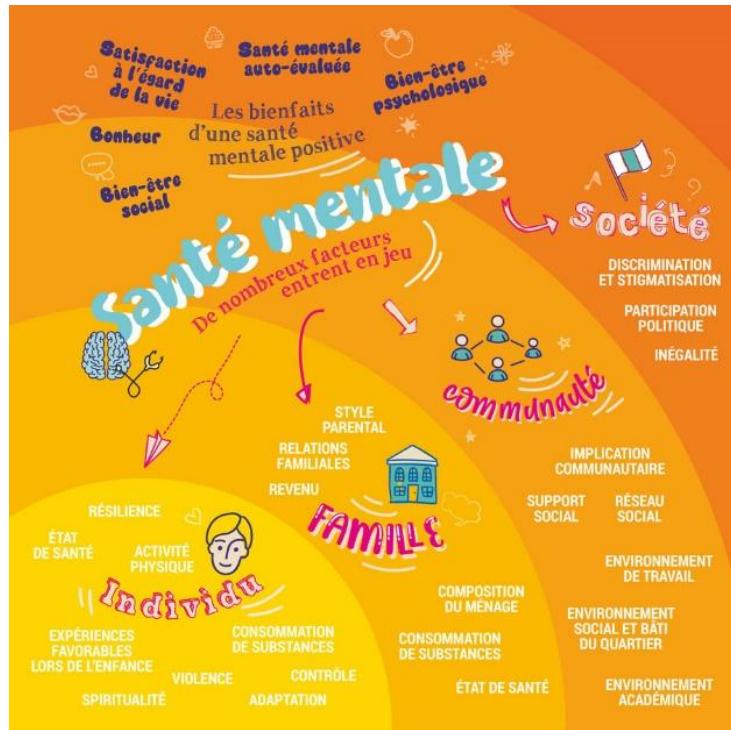
Ligne d'écoute, de soutien et d'information, tenue par et pour des étudiants / Listening, support and information line, run by and for students

Tous les jours, de 21h à 2h30 du matin / Every day, from 9 p.m. to 2:30 a.m.

04 85 30 00 10/ www.nightline.fr/lyon

Portail santé de l'UDL (<https://masante.universite-lyon.fr/sante-mentale/sante-mentale-présentation-218142.kjsp>)

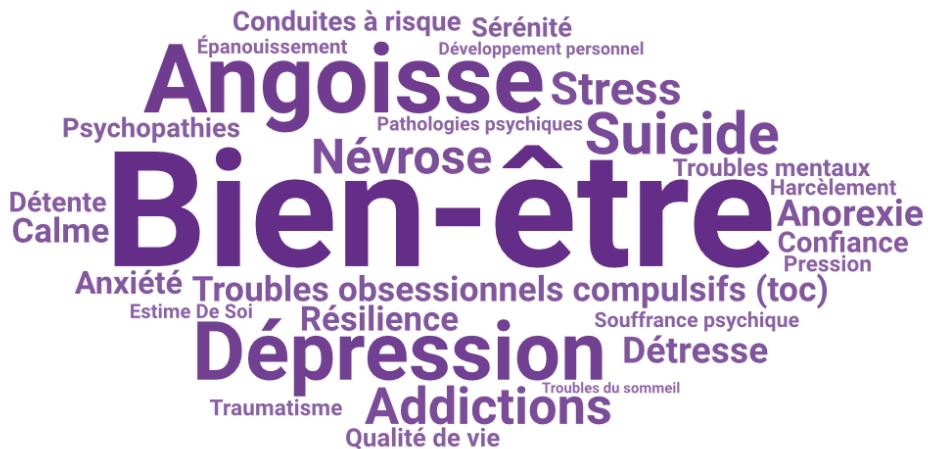




Selon l'enquête de l'Observatoire national de la vie étudiante (OVE) de 2016, plus de 57% des étudiants préfèrent attendre que leurs problèmes s'arrangent d'eux-mêmes

Privilégier une alimentation équilibrée, pratiquer le yoga ou la méditation, faire du sport, voir des amis, s'ouvrir à l'art, plonger dans un livre, s'octroyer des moments de pause... beaucoup d'activités courantes permettent d'améliorer la qualité de vie et, à ce titre, concourent à une bonne santé mentale.

Se sentir entendu est un soutien important, notamment dans la prévention du suicide, deuxième cause de mortalité chez les 15-24 ans.



Croix-Rouge Ecoute

Service de soutien par téléphone (solitude, dépression, violence, addictions...) / Telephone support service (loneliness, depression, violence, addictions, etc.)

0 800 858 858 (7j/7 24h/24)

Fil santé jeunes

Répond aux questions des jeunes de 12 à 25 ans (santé, sexualité, mal-être...) / Answers questions from young people aged 12 to 25. Anonyme et gratuit

Tous les jours, de 9h à 23h / Every day, from 9 a.m. to 11 p.m.

0 800 235 236 / www.filsantejeunes.com

SOUTIEN POUR LES JEUNES AIDANTS (La pause Brindille : <https://lapausebrindille.org/>)

- La pause Brindille est là pour soutenir **les jeunes aidants**, des jeunes de 7 à 25 ans, confrontés à la maladie, au handicap ou à l'addiction d'un proche
- Les impacts de cette situation sur leur propre santé physique et mentale, leur vie scolaire et sociale, sont importants et durables : isolement, épuisement, dépressions, difficultés voire décrochage scolaire...
- **BRIND'ÉCOUTE** depuis mai 2021 : service d'écoute par chat/sms/téléphone disponible pour les jeunes aidants dans toute la France, assuré par d'autres jeunes engagés et solidaires ou d'anciens jeunes aidants. **06 03 42 22 04**
- **BRIND'PARTAGE** sur Lyon : Programmation mensuelle de temps jeunes aidants, pour échanger, partager et se rencontrer !
Pour en savoir plus ? rebecca@lapausebrindille.org ou **06 19 52 46 21**
- Organisation du **Tribu Brindille** : une journée pour s'amuser.
- **Newsletter**

SANTE PHYSIQUE ET PRATIQUE DU SPORT

LE CONSTAT

- 79% très satisfaits de la fréquence de leur pratique sportive
- OMS recommande : entre 2h30 et 4h par semaine (16% ne rentrent pas dans ce cadre)
- Facteurs limitant la pratique sportive (par ordre croissant) : manque de temps (20%), manque d'intérêt, timidité, problème de santé, argent

LES REPONSES INTERNES

- *Via le sport* : promotion sport santé, facilité l'accès au sport pour tous, développement d'infrastructures
- Accès aux activités physiques, sportives et culturelles
 - Augmentation de la subvention en 2024 pour soutenir les étudiants boursiers et faciliter leur participation aux tournois sportifs.
 - Installation de terrains de padel sur le campus pour diversifier les offres sportives.
 - Ateliers de détente animés par l'infirmière pour favoriser la relaxation et la gestion du stress.

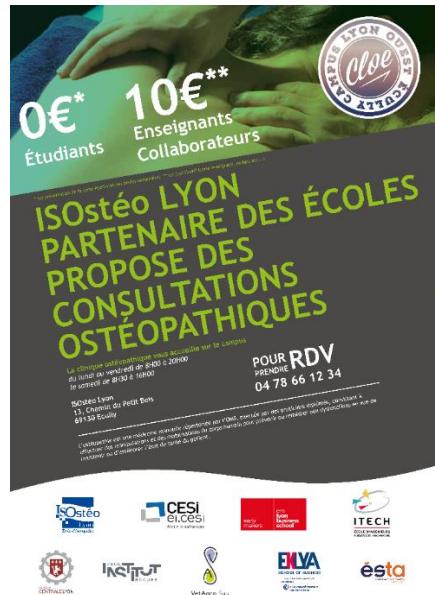
LES SOLUTIONS EXTERNES

Cf. Kit de mobilisation “Bien dans ton assiette” :

- Marche à pied : 5 km en 1h ou 2h font brûler la même quantité de calories. La marche rapide fait brûler davantage de calories : les marcheurs des JO sur 20 km à 14-15 km/h brûlent plus d'énergie que s'ils avaient couru.
- Jogging et course : 10 km en 1/2h ou en 2 h permettent de brûler 800 calories pour un homme de 80 kg. Allonger la foulée permet de brûler 15 % de plus.
- Natation : pour la même distance, on brûle 4 fois plus de calories qu'à la course. La brasse est plus efficace que le crawl. Le muscle pesant davantage que le tissu adipeux, le résultat sur la balance est atténué.
- Soins dentaires : le dispositif M'T Dents permet de prendre un rendez-vous bucco-dentaire gratuitement au cours de sa 18^{ème}, 21^{ème} et 24^{ème} année pour les jeunes adultes. Ils sont notifiés un mois avant ces anniversaires par courrier ou sur leur compte ameli.

PARTENARIAT AVEC ISOSTEO

Pour créer un esprit campus et remercier les écoles qui mettent à disposition des étudiants des amphis, des salles, des équipements sportifs, etc., l'École d'ostéopathie ISOSteo propose de prendre soin de notre personnel et de nos étudiants en les accueillant au sein de la clinique Ostéopathique d'Ecully à des conditions préférentielles !



RESSOURCES UTILES

- La réglette pour les violences dans le sport (cf. Documents étudiés)

SEDENTARITE

LE CONSTAT

- Les étudiants passent une grande part de leur temps sur les écrans, ce qui peut les mener à s'isoler et rester enfermé sans activité physique pendant des heures voire des jours.

LES REPONSES INTERNES

- *Via le sport* : promotion sport santé, facilité l'accès au sport pour tous, développement d'infrastructures
 - Augmentation de la subvention en 2024 pour soutenir les étudiants boursiers et faciliter leur participation aux tournois sportifs.
 - Installation de terrains de padel sur le campus pour diversifier les offres sportives.
 - Ateliers de détente animés par l'infirmière pour favoriser la relaxation et la gestion du stress.
- *Via les lieux de vie étudiante* : + de mobilier extérieur, équipement des foyers & locaux associatifs, salle cinéma, améliorer la vie quotidienne à Comparat, envisager d'ouvrir les locaux associatifs pendant que le campus est fermé

LES SOLUTIONS EXTERNES

- Culturel Lyon : compte Instagram qui informe sur les choses à faire à Lyon le week-end

SEXUALITE

SITE A METTRE SUR NOTRE SITE : [Tout savoir sur la sexualité | QuestionSexualité](#)

LE CONSTAT

- **2 377 cas de LGBTIphobies** recensés en France. Dont 2 085 témoignages reçus en France via divers canaux (ligne d'écoute, formulaire en ligne, chat).
- **10 %** de femmes atteintes d'endométriose
- **70%** souffrent de douleurs chroniques invalidantes
- **1 femme sur 10** a déclaré avoir été victime de viol ou de tentative de viol au cours de sa vie.
- **80 %** des violences sexuelles sont perpétrées par des proches ou des personnes connues de la victime.
- **68 %** des jeunes de 15 à 24 ans ont déjà visionné du contenu pornographique en ligne, souvent dès l'âge de **12 ans**.
- **30 %** des rencontres amoureuses se font désormais via des applications ou des sites en ligne.
- **+15 %** d'augmentation des IST (chlamydia, gonorrhée) chez les jeunes de 15 à 24 ans entre 2020 et 2023.
- **80 %** des Français considèrent l'homosexualité comme "une orientation sexuelle normale"
- **70 %** des Français connaissent l'existence du dépistage rapide du VIH, mais seulement **30 %** déclarent s'être fait dépister au moins une fois.
- **97 %** des contraceptifs sont remboursés pour les moins de 26 ans depuis 2022.
- **75 %** des femmes déclarent consulter un gynécologue régulièrement, mais ce chiffre tombe à **60 %** chez les moins de 25 ans.
- En 2023, près de **220 000 IVG** ont été réalisées en France, un chiffre stable depuis plusieurs années.
- **96 %** des IVG sont prises en charge à 100 % par l'Assurance maladie.

LES SOLUTIONS EXTERNES

Fil santé jeunes

Répond aux questions des jeunes de 12 à 25 ans (santé, sexualité, mal-être...) Anonyme et gratuit

Tous les jours, de 9h à 23h / Every day, from 9 a.m. to 11 p.m.

0 800 235 236 / www.filsantejeunes.com



- Liste de soignant·e·s pratiquant des actes gynécologiques avec une approche féministe <https://gynandco.wordpress.com/>
- Site d'informations sur les infections et les maladies <https://questionsexualite.fr/s-informer-sur-les-infections-et-les-maladies>
- Association contre l'homophobie)
<https://www.sos-homophobie.org/informer/ressources/tomber-la-culotte-2>
01 48 06 42 41 ligne d'écoute anonyme sur l'homophobie
- Association en lutte contre l'endométriose <https://endofrance.org/>
- Association sur le vaginisme <https://www.lesclesdevenus.org/>
- Association militante féministe et d'éducation populaire avec différents centre d'aide en france <https://www.planning-familial.org/fr>

LES REPONSES INTERNES

- Préservatifs à disposition à l'infirmérie

SITUATION DE HANDICAP ET MALADIES

LE CONSTAT

- 8,9% des personnes interrogées ont au moins un handicap parmi la liste suivante : troubles moteurs, troubles sensoriels, troubles spécifiques du langage et des apprentissages, troubles psychiques, troubles viscéraux, troubles intellectuels, cognitifs et autistiques

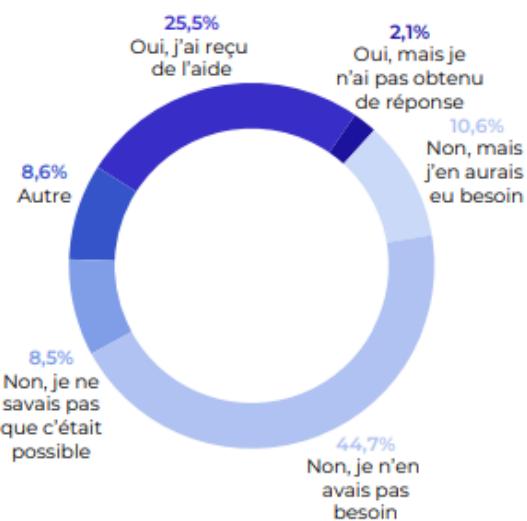


Figure 62. Réponse à la question :
As-tu déclaré ton handicap au service compétent de ton établissement pour recevoir de l'aide ?

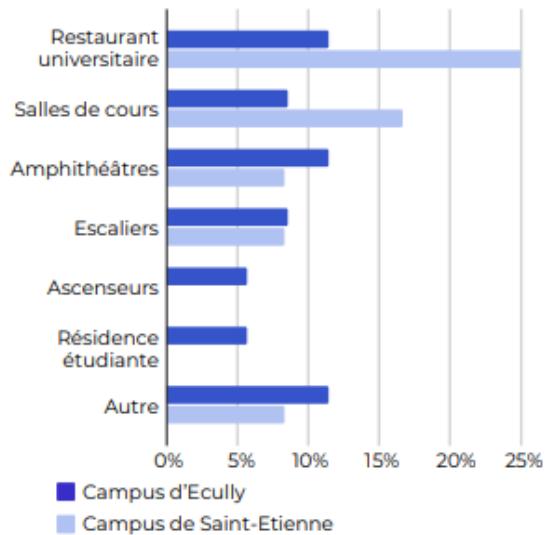


Figure 61. Réponse à la question :
Au quotidien, dans quel(s) lieu(x) de l'établissement as-tu des difficultés d'accessibilité ?

LES REPONSES INTERNES

- Via une politique inclusive quant aux handicaps : LSF + Label handimanagement, actions de prévention & connaissance du handicap (Day in the dark, Journée des DYS.)
- Politique inclusive et égalitaire :
 - 6000 € de budget alloué pour continuer la formation en Langue des signes française (LSF), favorisant une meilleure inclusion des étudiants en situation de handicap.
- Mail de contact interne : pole.handicap@listes.ec-lyon.fr

RESSOURCES UTILES

- Guide de l'accessibilité événementielle – Association Aditus : lecollectifdesfestivals.org/collectif/2015/10/guide-pratique-de-laccessibilite-evenementielle
- Droit au savoir pour comprendre, notamment, les différents types de handicap : droitau-savoir.asso.fr
- Mon parcours handicap : monparcourshandicap.gouv.fr

LES SOLUTIONS EXTERNES

Intimagir ([Intimagir - Auvergne-Rhône-Alpes](#))

Proposer un accueil téléphonique, une écoute adaptée et efficiente au : 07 49 88 98 79

Adresse : 12-14 rue Antoine Dutrievoz
Bâtiment Parhélion-Flex-O
69100 Villeurbanne
France

Email : handicap@planningfamilialara.com

Téléphone : [07 49 88 98 79](tel:0749889879)

Permanence téléphonique :

Du lundi au jeudi : de 9 h 00 à 17 h 00

Le vendredi : de 9 h 00 à 12 h 00

Soutien des services sociaux du Crous :

- soutien et écoute, accompagnement au quotidien (handicap, changement de nom) :
<https://www.crous-lyon.fr/social-et-accompagnement/>
- **consultations téléphoniques par des psychologues** (ACCA) disponible gratuitement 24/24 et 7/7 au **0800 73 08 15**
- permanences téléphoniques sont assurées par les secrétaires du service social les **mardis de 13h30 à 16h30** et les **jeudis de 9h à 12h** au 04 72 80 13 25

ssocial@crous-lyon.fr : en indiquant votre **établissement d'inscription, votre filière, le motif de votre demande, vos coordonnées téléphoniques et votre certificat de scolarité de l'année en cours**

LES DROITS DES PERSONNES HANDICAPÉES

(MPDH : <https://mdphenligne.cnsl.fr/mdph/69D>)

- Allocation d'éducation de l'enfant handicapé (AEEH)
- Allocation aux adultes handicapés (AAH) et son complément
- Carte d'invalidité/ de priorité/ de stationnement
- Orientation vers un établissement ou service médico-social (ESMS)
- Prestation de compensation du handicap (PCH)
- Renouvellement d'allocation compensatrice (ACTP ou ACFP)
- Projet personnalisé de scolarisation – parcours et aides à la scolarisation
- Orientation professionnelle et/ou formation professionnelle
- Affiliation gratuite à l'assurance vieillesse des parents au foyer (AVPF)
- Reconnaissance de la qualité de travailleur handicapé (RQTH)

- C'est un titre administratif qui permet à une personne de faire attester officiellement son aptitude au travail malgré son handicap. Il est un des titres de bénéficiaire de l'obligation d'emploi le plus fréquent. En revanche, elle ne permet pas de bénéficier d'une prestation financière.
- Les **salariés**, les **demandeurs d'emploi** et les **étudiants** sont concernés par la RQTH !
- Relèvent de ce statut les personnes qui ont des difficultés à accéder ou conserver un emploi en raison de leur état de santé.
- Elle est attribuée à toute personne âgée d'au moins 16 ans (15 ans en cas d'apprentissage) indépendamment de son statut (fonctionnaire, salarié, demandeur d'emploi). Elle concerne également les étudiants dans le cadre de leur recherche de stages. Ce statut ne concerne que le domaine professionnel et non le domaine privé.
- La demande de RQTH est à **adresser à La MDPH Maison Départementale des Personnes Handicapées!**

SOUTIEN POUR LES JEUNES AIDANTS (La pause Brindille : <https://lapausebrindille.org/>)

- La pause Brindille est là pour soutenir **les jeunes aidants**, des jeunes de 7 à 25 ans, confrontés à la maladie, au handicap ou à l'addiction d'un proche
- Les impacts de cette situation sur leur propre santé physique et mentale, leur vie scolaire et sociale, sont importants et durables : isolement, épuisement, dépressions, difficultés voire décrochage scolaire...
- **BRIND'ÉCOUTE** depuis mai 2021 : service d'écoute par chat/sms/téléphone disponible pour les jeunes aidants dans toute la France, assuré par d'autres jeunes engagés et solidaires ou d'anciens jeunes aidants. **06 03 42 22 04**
- **BRIND'PARTAGE** sur Lyon : Programmation mensuelle de temps jeunes aidants, pour échanger, partager et se rencontrer !
Pour en savoir plus ? **rebecca@lapausebrindille.org** ou **06 19 52 46 21**
- Organisation du **Tribu Brindille** : une journée pour s'amuser.
- **Newsletter**

SOMMEIL

LE CONSTAT

- Une grande part des étudiants confie que sa qualité de sommeil est impactée par le stress, l'utilisation excessive des écrans et de mauvaises habitudes de vie.

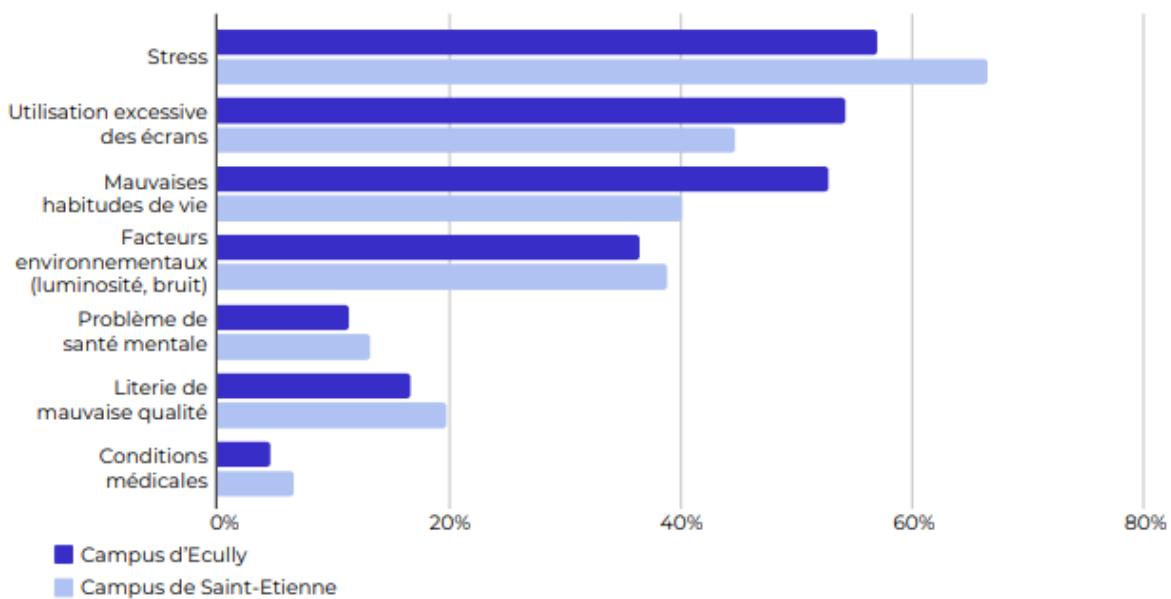


Figure 56. Facteurs influençant la qualité du sommeil

CONSEIL POUR MIEUX DORMIR : [Comment bien dormir ? 11 conseils pour mieux dormir ce soir ! - Doctissimo](#)

Évitez la caféine et la théine, surtout le soir : dernier expresso après le repas de midi.

Pas de sport le soir

Prendre un dîner léger (le soir)

Une douche tiède pour favoriser l'endormissement

Respectez votre sommeil

Attention aux écrans

On oublie les soucis

La chambre, un endroit pour dormir... Et faire l'amour

Une chambre à la bonne température

Du noir et du silence

Un bon matelas pour un sommeil au top

LES INSOMNIES : [Les types d'insomnie: causes et traitements - Nos Pensées](#)

A l'instar d'autres problèmes communs de notre société (tels que l'anxiété ou la dépression), **de nombreuses personnes utilisent le terme insomnie de manière incorrecte**. Par exemple, avoir des difficultés pour dormir pendant un jour ou deux n'est pas de l'insomnie. Le fait d'être très stressé et ne pas être capable de dormir correctement ne s'identifierait pas non plus à ce trouble du sommeil. Il s'agirait plutôt, dans ce dernier cas, du fait d'être soumis à un processus de stress dont l'insomnie serait un symptôme.

- **La personne éprouve, pendant au moins quatre semaines, une difficulté persistante pour dormir.**
- La difficulté peut être ressentie au début du sommeil, lors du maintien, de la finalisation ou du fait de la sensation de sommeil non réparateur (dormir mais pas se reposer).
- **Il n'existe aucune cause organique** ou cause médicale / physiologique pouvant expliquer l'insomnie.
- Il n'existe pas non plus de trouble psychologique tel que l'anxiété ou la dépression. Nous serions dans de tels cas confrontés à un diagnostic de trouble anxieux ou d'un autre trouble.

3 types d'insomnies :

- **Insomnie de conciliation ou d'initiation** : Il s'agit de l'incapacité à s'endormir lorsque nous allons au lit. "nous dormons comme nous vivons". Ça répond dans la plupart des cas à un état de mal-être psychologique, responsable de la difficulté à s'endormir. Traitement : l'hygiène du sommeil, psychologue, traitement pharmacologique
- **L'insomnie de la maintien ou sommeil fragmenté** : des réveils nocturnes fréquents et prolongés. Exclure les causes organiques ou physiologiques (très fréquent chez les femmes, lorsqu'elles connaissent des irrégularités dans leur cycle hormonal). Il n'existe néanmoins aucun traitement psychologique efficace. Un médicament recommandé serait une benzodiazépine. Ils agissent tout au long de la nuit
- **Insomnie tardive ou réveil précoce** : La personne ne peut pas dormir toutes les heures dont elle a besoin et se réveille le matin trop tôt. Ce type d'insomnie est largement associé à des problèmes tels que la dépression ou le stress au travail. Le traitement de l'insomnie tardive consiste en une combinaison de traitement pharmacologique pour empêcher la personne de se réveiller avant l'heure et de traitement psychologique pour gérer les émotions qui provoquent un réveil précoce. Il est essentiel ici de faire une intervention visant à gérer le stress et les émotions liées à l'éveil. Il est également très important, bien que cela semble étrange, de nous lever si nous nous réveillons tôt et ne nous rendormir pas. Car la fatigue croissante est l'un des meilleurs remèdes contre l'insomnie. Également car nous rompons ainsi l'association entre le fait d'être au lit et le sentiment d'angoisse causé par le fait de ne pas pouvoir dormir.

LA REPONSE INTERNE

- Des ateliers de sophrologie/détente/relaxation sont proposés par l'infirmière au cours de l'année. Ils visent à apprendre aux étudiants à gérer leur stress pour mieux appréhender leurs examens et avoir une meilleure qualité de vie sur le campus.

LES SOLUTIONS EXTERNES

Nightline Lyon

Ligne d'écoute, de soutien et d'information, tenue par et pour des étudiants / Listening, support and information line, run by and for students

Tous les jours, de 21h à 2h30 du matin / Every day, from 9 p.m. to 2:30 a.m.

04 85 30 00 10/ www.nightline.fr/lyon

Fil santé jeunes

Répond aux questions des jeunes de 12 à 25 ans (santé, sexualité, mal-être...) / Answers questions from young people aged 12 to 25. Anonyme et gratuit

Tous les jours, de 9h à 23h / Every day, from 9 a.m. to 11 p.m.

0 800 235 236 / www.filsantejeunes.com

QUELQUES CONSEILS POUR AMELIORER VOTRE SOMMEIL

(<https://abcsommeil.fr/services/service01/>)

- Se lever Tous les jours à la même heure (à une ½ heure près)
- Limiter le temps passé au lit
- Environnement facilitant le sommeil (la chambre doit être obscure, insonorisée et climatisée : évacuer TV, ordinateur, ...)
- Ne pas faire d'exercice physique intense après le repas du soir
- S'exposer à la lumière le matin
- Eviter la ruminations des problèmes au lit
- Eviter de dormir dans la journée (La Sieste : oui ! Les sommes longs et tardifs : non !)
- Eviter les drogues (Caféine, nicotine, alcool et hypnotiques)
- Eviter les repas lourds et tardifs

SOUMISSION CHIMIQUE

LE PROBLEME

- La soumission chimique est l'administration à une personne, à son insu, d'une substance en vue d'altérer son discernement ou le contrôle de ses actes.
- Il peut s'agir du GHB (acide gammahydroxybutyrique) et du GBL (gammabutyrolactone), ou d'autres médicaments (benzodiazépine, antihistaminique etc.) et/ou substances illégales.
- Ces substances sont souvent glissées dans les verres des victimes à leur insu. Leur caractère le plus souvent translucide les rend invisibles à l'œil nu. Elles peuvent aussi être injectées aux victimes, notamment lors de soirées où l'agitation, la foule et l'ambiance ne permettent pas pour elles de se rendre compte qu'elles ont été piquées.
- La détection de ces substances dans le corps est souvent difficile, leur durée de présence est souvent courte. C'est pourquoi le recours rapide aux services d'urgences est essentiel afin que des prélèvements soient effectués avant la disparition du produit dans l'organisme.
 - Jusqu'à 5 jours pour réaliser les prélèvements toxicologiques
 - Quelques jours seulement pour prélever l'ADN étranger et les spermatozoïdes
 - Disparition progressive des éventuelles traces de violence (ecchymoses, hématomes, plaies...)
- La prise en charge par un service d'urgences permet également d'instaurer, si besoin en cas d'injection, un traitement préventif post-exposition, afin de prévenir la transmission de maladies dont le VIH et des hépatites notamment si la seringue a été utilisée à plusieurs reprises.
 - Maximum 48h pour prévenir une contamination VIH/hépatite B
 - Maximum 5 jours pour la contraception d'urgence
- La soumission chimique est un phénomène qui place les victimes dans des situations de vulnérabilité dont elles ne sont en aucun cas responsables.
- À court terme : L'administration de telles substances entraîne des effets secondaires pouvant être graves, notamment en cas de surdosage :
 - Maux de tête, vertiges, étourdissements, nausées et vomissements ;
 - Somnolence, confusion, amnésie (trou noir) ;
 - Perte de connaissance pouvant aller jusqu'au coma et la mort, en particulier en cas de mélange avec de l'alcool.
- Surveiller la préparation de son verre ;
 - Ne pas laisser son verre sans surveillance ;
 - Utiliser une protection (protège-verres) ;
 - Ne pas consommer et/ou goûter le verre de quelqu'un d'autre ;
 - Veiller à son entourage.
- La soumission chimique ne se limite pas au GHB : les substances majoritairement utilisées sont des médicaments (type somnifères, sédatifs, anxiolytiques, antihistaminiques...)
- Le phénomène n'est pas réduit au milieu festif : sont impliqués en première ligne l'entourage proche, professionnel ou amical, et en particulier le cercle familial...

Si nécessaire

Orienter la personne vers un CEGIDD pour faire un dépistage (IST/VIH) gratuit :

<https://vih.org/cegidd/>

RESSOURCES UTILES

- Événements festifs :
 - **Cpas1option** (CGE, Cedefi, BNEI) : cpas1option.com/index.php
 - **Monte ta soirée** : montetasoiree.com
 - **Pimp my party** (site réalisé par les étudiants relais santé du SSU de Bordeaux) : pimp-my-party.fr
- La soumission chimique en clair, site de l'espace de santé étudiante – Université de Bordeaux : sante-etudiants-bdx.fr/soirees/la-soumission-chimique-en-clair
- **M'endors pas** : mendorrspas.org
- **Le CRAFS** (Centre de Référence pour les Agressions Facilitées par les Substances) : le-crafs.com

TABAC

LE CONSTAT

- 12,8% des centraliens de Lyon fument des cigarettes (plus d'hommes (14,6%) que de femmes (10,5%))
- 16% de fumeurs en 3ème année sans césure contre 7,5% post-césure
- Cigarette électronique consommée par 4,0% des étudiants de Centrale Lyon (6,3% H, 4,3% F) mais consommation plus forte en césure (9,1% des étudiants en césure)
- 27,13% ne consomment aucune substance addictive et/ou psychotrope (cigarette, cannabis) en dehors de l'alcool

RESSOURCES UTILES

Santé Magazine : [Mon ado fume : que faire ? Comment l'aider à arrêter ? | Santé Magazine](#)

Les bienfaits d'arrêter la cigarette : [Arrêter de fumer : le calendrier des bienfaits de l'arrêt du tabac | Santé Magazine](#)

LES SOLUTIONS EXTERNES

Croix-Rouge Ecoute

Service de soutien par téléphone (solitude, dépression, violence, addictions...) / Telephone support service (loneliness, depression, violence, addictions, etc.)

0 800 858 858 (7j/7 24h/24)

1. Causes du Tabagisme

1. Causes principales :

- a. Se sentir intégré dans un groupe, pression sociale
- b. Sortir de l'enfance, idée de contrôle

2. Facteurs liés au genre :

- a. Chez les filles : Le tabac est parfois utilisé pour gérer le poids.
- b. Chez les garçons : Les substituts nicotiniques sont moins bien acceptés.

2. Conséquences du Tabagisme

1. Santé physique :

- a. À court terme : Mauvaise haleine, jaunissement des dents, gencives abîmées, et altération du goût et de l'odorat.
- b. À long terme : Risques accrus de cancer, maladies cardiovasculaires, et complications respiratoires.

- c. **Spécificité chez les femmes enceintes** : Risques de fausse couche, de retard de croissance intra-utérin, d'accouchement prématuré, et de faible production de lait lors de l'allaitement.
- 2. **Santé mentale** :
 - a. Augmentation du stress, de l'anxiété, et des troubles du sommeil chez les fumeurs réguliers.
- 3. **Autres impacts** :
 - a. **Esthétiques** : Teint gris, cernes, rides, et vieillissement prématuré.
 - b. **Sur la vie sexuelle** : Chez les hommes, le tabac peut provoquer des problèmes d'érection
- 4. **Coût financier** :
 - a. Impact significatif sur le budget personnel, en raison de l'augmentation constante du prix des cigarettes.

3. Pourquoi Arrêter ? Les Bienfaits du Sevrage

- 1. **Améliorations rapides** :
 - a. Normalisation de la pression artérielle en 24 heures.
 - b. Élimination de la nicotine et du monoxyde de carbone en 48 heures.
 - c. Récupération du goût et de l'odorat en 8 jours.
- 2. **Bienfaits à long terme** :
 - a. Réduction drastique des risques de maladies graves.
 - b. Meilleure qualité de sommeil, diminution de l'anxiété, et amélioration de l'humeur.
 - c. Retrouver une meilleure apparence physique (teint, peau, etc.).
- 3. **Bénéfices spécifiques** :
 - a. Chez les femmes enceintes : Meilleure santé pour la mère et le bébé.

4. Solutions et Outils pour Arrêter

Accompagnement médical et professionnel :

- 1. **Consultations spécialisées** :
 - a. Consultation avec un tabacologue (via le 39 89 (le mois sans tabac) ou des consultations en cabinet).
- 2. **Substituts nicotiniques** :
 - a. **Types** : Patchs, gommes, pastilles, spray buccal, ou cigarette électronique.
 - b. **Remboursements** : Prise en charge par l'Assurance Maladie à hauteur de 65 % sur prescription.
 - c. **Conseils** : Ajuster les doses pour éviter sous-dosage (envie de fumer persistante) ou surdosage (nausées, migraines).
- 3. **Aide psychologique** :



- a. Travail sur les déclencheurs émotionnels ou les habitudes associées à la cigarette.
- b. Gestion des fringales et prévention de la prise de poids qui empêche souvent d'arrêter.

Applications mobiles :

1. Kwit :

- a. **Fonctionnalités** : Statistiques (cigarettes non fumées, argent économisé), récompenses, visualisation des bénéfices.
- b. **Limites** : Pas d'échanges avec d'autres utilisateurs ni accès à un tabacologue dans la version gratuite.

2. Autres applications :

- a. **Smokerstop, Stop-Tabac, et Flamy** : Messages d'encouragement, suivi des progrès, et notifications de motivation.

Programmes de soutien :

1. Le Mois Sans Tabac :

- a. E-coaching via l'application **Tabac Info Service**.
- b. Soutien téléphonique avec des experts. 39 89
- c. Outils pratiques : calendriers, conseils, et communautés de soutien.

2. Soutien social :

- a. Informer ses proches pour éviter qu'ils proposent des cigarettes.
- b. S'appuyer sur des encouragements et félicitations, notamment via les réseaux sociaux.

5. Conseils Pratiques pour Réussir le Sevrage

1. Changer son environnement :

- a. Jeter les paquets de cigarettes, cendriers, et briquets.
- b. Créer une nouvelle routine sans tabac.

2. Adapter son mode de vie :

- a. Pratiquer une activité physique régulière.
- b. Adopter une alimentation équilibrée pour limiter la prise de poids.

3. Rendre le processus visible :

- a. Suivre les économies réalisées et les bénéfices sur la santé via des graphiques ou des applications.
- b. Partager ses progrès avec ses proches ou sur les réseaux sociaux.

6. Des stats :

Usage chez les adolescents :

1 adolescent sur 4 fume quotidiennement.

Entre la première cigarette et une consommation quotidienne, il s'écoule en moyenne 13 mois.

Probabilité d'arrêt :

80 % de chances supplémentaires d'arrêter de fumer avec l'aide d'un professionnel de santé.

50 à 70 % de chances de succès en utilisant des substituts nicotiniques (patchs, gommes, pastilles, etc.).

Durée vs. quantité fumée :

Fumer une cigarette par jour pendant 27 ans est plus dangereux que fumer un paquet par jour pendant 15 mois.

Grossesse :

Environ 20 % des femmes enceintes continuent de fumer, dont 17 % au troisième trimestre.

TENTATIVE DE SUICIDE

LES REPONSES INTERNES

- Mise en place de tuteurs pour un suivi personnalisé de chaque élève

LES SOLUTIONS EXTERNES

Soutien des services sociaux du Crous :

- soutien et écoute, accompagnement au quotidien (handicap, changement de nom) : <https://www.crous-lyon.fr/social-et-accompagnement/>
- **consultations téléphoniques par des psychologues** (ACCA) disponible gratuitement 24/24 et 7/7 au **0800 73 08 15**
- permanences téléphoniques sont assurées par les secrétaires du service social les **mardis de 13h30 à 16h30 et les jeudis de 9h à 12h** au 04 72 80 13 25

ssocial@crous-lyon.fr : en indiquant votre **établissement d'inscription, votre filière, le motif de votre demande, vos coordonnées téléphoniques et votre certificat de scolarité de l'année en cours**

SOS Amitié (<https://www.sos-amitie.com/>)

Accueil et écoute des personnes en détresse et de leur entourage (ligne téléphonique 7j/7 24h/24) : 09 72 39 40 50 / Listening to people in distress and those around them (telephone line in english)

01 46 21 46 46

LIVE (<https://www.ch-le-vinatier.fr/patients-et-entourage/live-une-ecoute-professionnelle-et-engageante-2867.html>)

Ligne téléphonique d'aide, d'information et d'orientation en santé mentale. / Telephone line for help, information and orientation in mental health.

0 805 05 05 69 (7j/7, 8h-20h)

Croix-Rouge Ecoute

Service de soutien par téléphone (solitude, dépression, violence, addictions...) / Telephone support service (loneliness, depression, violence, addictions, etc.)

0 800 858 858 (7j/7 24h/24)

Numéro national du suicide

Des professionnels de la psychiatrie, 7j/7,24h/24, répondent aux personnes en détresse psychique et à risque suicidaire. / Psychiatric professionals, 7 days a week, 24 hours a day, respond to people in psychological distress and at risk of suicide.

31 14

<https://3114.fr/> (Le site est TRES TRES bien fait et clair)

Je suis en souffrance

A qui en parler ?

- Votre entourage : les membres de votre famille, un enseignant, un conseiller, un ami...
- Votre médecin généraliste
- Les professionnels en prévention du suicide de la ligne 3114. En appelant le 3114, les professionnels de la ligne pourront vous aider à explorer des options et à trouver l'aide disponible **qui correspond le mieux à votre situation et à vos besoins**. Il peut s'agir, entre autres, d'une ligne d'écoute, d'un lieu de consultation près de chez vous ou encore d'un centre d'accueil et de crise.

Que faire ?

- **Tenir un journal** de vos sentiments ou des choses que vous appréciez vraiment,
- **Appeler un membre de votre famille ou un ami de confiance** pour parler de vos sentiments ou simplement pour vous changer les idées,
- **Tenter de vous détendre**, par exemple en écoutant de la musique, en prenant un bain ou en méditant,
- **Faire de l'exercice** ou aller marcher.
- **Communiquer** avec un professionnel en santé mentale, comme ceux du 3114, 24h/24 et 7j/7.

Questions fréquentes :

Je suis perdu : je pense sans cesse au suicide et pourtant je veux vivre

C'est ce que l'on appelle l'ambivalence : une partie de vous souhaite mettre fin à ses souffrances par le suicide et une autre partie veut continuer à vivre. Ce n'est pas par peur de la mort mais plutôt la preuve qu'**une personne suicidaire veut cesser de souffrir et non mourir**.

Témoignage :

Jonathan 38 ans, ingénieur en recherche

Et ce jour-là, j'avais besoin de me libérer, de parler à quelqu'un qui n'était pas de mon entourage. Je me disais « même si je pleure, la personne ne sait pas à quoi je ressemble, donc si je la croise dans la rue, elle ne me reconnaîtra pas ».

Pour trouver un professionnel à qui parler, il a fallu que je cherche longtemps sur internet et je suis tombé par hasard sur le numéro du 3114.

J'ai dit « je vous appelle, je ne sais pas pourquoi et je ne sais pas quoi vous dire ».

J'étais perdu. La répondante a dit « Qu'est-ce qui vous arrive ? » et la conversation s'est enchaînée toute seule. On est resté une heure au téléphone. Ça m'a permis de vider un peu mon sac car elle était extrêmement bienveillante, avenante. Elle était dans une démarche d'aide par ses mots. J'ai senti qu'à ses yeux, mes douleurs, mes peines existaient. Parfois, on essaye d'expliquer aux gens pourquoi on a mal et ils ne l'entendent pas, alors on se referme.

À ce moment-là, j'ai pu me mettre « à nu ». Je n'étais pas dans la retenue, je n'avais pas à subir le regard de l'autre, je ne voyais pas les expressions de son visage. Et même si on vous demande votre nom et votre prénom, cet **anonymat**, il existe.

Demain, si quelqu'un vient me voir en me disant « écoute, ça ne va pas, je ne sais plus quoi faire », je recommanderais d'appeler. Ça a été salvateur pour moi. Je pense que j'aurais clairement pu exploser au téléphone et pourtant la personne serait restée à l'écoute. Parce qu'elle a conscience d'être pour nous « le dernier rempart ».

Je m'inquiète pour quelqu'un

Quels changements de comportement indiquent de la détresse psychologique ?

Accès de colère ou changements brusques d'humeur,
Nervosité ou agitation,
Tristesse inconsolable ou absence d'émotions,
Perte d'intérêt (pour les activités allant jusqu'à l'abandon des études par exemple),
Difficulté récente à dormir ou tendance à dormir beaucoup plus que d'habitude,
Perte ou prise de poids importante en peu de temps,
Difficultés à se concentrer,
Abus d'alcool ou de drogues,
Tendance à se mettre en retrait et à s'isoler (se retirer des réseaux sociaux, annuler des rendez-vous de façon répétitive...).

Comment parler ? Que faire ?

Entamez une conversation

Choisissez un cadre agréable :

Au téléphone
Autour d'un café

Mentionnez ce que vous avez remarqué **sans le juger ni le faire culpabiliser** :

« Je ne t'ai pas beaucoup vu ces derniers jours. Est-ce que tout va bien ? »
« Depuis que ta copine ta quitté, j'ai l'impression que tu vas mal. Veux-tu qu'on en parle ? »
« Je suis inquiet pour toi. Est-ce que tu vis des choses difficiles ? »

Entretenez la discussion

Posez des questions ouvertes et écoutez ses réponses :

« Tu n'es plus le même. Je m'inquiète. Qu'est-ce qu'il se passe ? »
« Tu sembles traverser un moment difficile. J'aimerais que tu m'en parles. »
« L'autre jour, tu m'as dit que ta vie était moche. Qu'est-ce que ça veut dire pour toi ? »
Reconnaissez ses émotions : « Ça semble vraiment difficile. », « J'ai l'impression que tu es triste. »
Faites-lui savoir que vous êtes là pour lui : « Merci de te confier à moi. Je suis là pour toi. »

Ne banalisez pas son ressenti

Il n'est pas simple de se confier à quelqu'un, il est donc important que vous preniez les propos de la personne **au sérieux et sans jugement**.

Évitez des phrases telles que :

- « Ça va aller. Les choses vont s'arranger »,
- « La vie est trop courte, pense à tes enfants »,
- « Tu es quelqu'un de courageux donc il faut que tu te bouges ».

Témoignez-lui votre inquiétude

Il est possible que cette personne pense ne pas avoir de valeur ou être un fardeau pour ses proches. Lui démontrer combien elle est importante pour vous et pour les autres pourrait l'aider à se sentir mieux.

Ce que vous pourriez dire :

« J'aime passer du temps avec toi. »

« Je suis là pour toi. »

Si elle cherche à minimiser ou nier son état, « Je m'inquièterais moins si tu me disais comment tu vas et si tu me demandais de l'aide. »

Ne promettez jamais de garder le secret

Respectez vos propres limites

Vous êtes un ami, pas un thérapeute.

Encouragez-le à s'ouvrir à d'autres personnes. « À qui d'autre en as-tu parlé ? »

Appelez ensemble le numéro national de prévention du suicide au 3114

À la suite de cette conversation, et si vous vous en sentez capable, maintenez un contact. « Comment te sens-tu aujourd'hui ? »

Que faire si la personne envisage le suicide ?

Estimer le risque d'un passage à l'acte suicidaire est une **tâche complexe**. Pour évaluer adéquatement le danger, il est important de **contacter un professionnel** qui y est formé. Nous vous encourageons donc à ne pas rester seul et à rechercher de l'aide professionnelle en appelant le 3114.

Je suis impacté par un suicide :

Une personne qui se suicide ne sous-entend pas qu'elle n'était pas aimée ou qu'elle ne se souciait pas de ceux qu'elle laisse dans le chagrin. Le suicide survient quand **la souffrance est à ce point envahissante** que la vie paraît insurmontable et la demande d'aide inconcevable.

Se sentir coupable, confus, honteux, en colère ou vouloir des réponses sont des **réactions courantes au deuil après un suicide**. Trouver un espace où vous pouvez parler de votre perte ou de la personne décédée peut vous aider à faire face à la douleur.

Si j'ai été témoin d'un suicide :

Vous ne réaliserez peut-être pas immédiatement que le suicide a eu un impact significatif sur vous – vous pouvez penser que parce que vous n'êtes pas apparenté, vous ne devriez pas être affecté de la même manière, que votre réaction n'est pas légitime. **Cependant, face à ce traumatisme, en parler peut vous aider. Il peut s'agir d'un ami ou d'une ligne d'assistance comme le 3114.**

Comment traverser le deuil ?

Ils décrivent les différentes étapes.

Les premiers jours qui suivent un suicide engendrent quelque fois une **perception déformée de la réalité**, une sidération.

Cette période est généralement suivie d'un chaos dans les pensées et les sentiments, engendrant par là des questions comme « *Pourquoi ?* », « *Aurais-je pu remarquer quelque chose ?* », « *Qu'aurais-je pu faire ?* », « *Pourquoi ne m'a-t-elle/il pas parlé de sa souffrance ?* ». La douleur de la perte peut s'accompagner de réflexions relatives à l'abandon, l'impuissance, le désespoir, la culpabilité, la colère...

Les personnes endeuillées par suicide rapportent qu'à un moment, contre toute attente, elles découvrent qu'il y a de la place pour autre chose – un projet, un espoir. **Ce n'est pas tant que votre chagrin diminue ; c'est que vous grandissez avec votre chagrin.**

Ils répondent à tout un tas de question de type : est-ce normal de ?

Stress post traumatisante : Les personnes endeuillées par suicide peuvent présenter des symptômes de stress post-traumatique. Si vous avez été témoin de la mort ou avez trouvé le corps, vous pouvez souffrir de **flashbacks** ou de **cauchemars**. Cela peut également se produire si vous n'avez pas vu le corps, mais vous ne pouvez vous empêcher d'imaginer ce qui s'est passé – et l'imagination peut être pire que la réalité.

Vous pouvez également vous sentir **désorienté et déconnecté** du monde qui vous entoure.

Si tel est le cas, donnez-vous la permission de **demander l'aide d'un professionnel formé** à la prise en charge du deuil et du stress post-traumatique.

TROUBLES DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE

LE PROBLEME

Les troubles du comportement alimentaire (TCA) sont des troubles psychologiques qui affectent la relation d'une personne avec la nourriture, le poids, et l'image corporelle.

[Comprendre les TCA : définition, symptômes, causes, solutions](#)

Différents Types de TCA

1. **Anorexie mentale :**
 - a. **Description :** Restriction alimentaire sévère, peur intense de prendre du poids, et perception déformée de l'image corporelle.
 - b. **Conséquences :** Perte de poids extrême, carences nutritionnelles, problèmes cardiaques, ostéoporose.
2. **Boulimie nerveuse :** [8 conséquences physiques ou psychologiques de la boulimie](#)
 - a. **Description :** Épisodes récurrents de suralimentation (crises de boulimie) suivis de comportements compensatoires (vomissements, laxatifs, jeûnes, ou sport excessif).
 - b. **Conséquences :** Problèmes digestifs, déséquilibres électrolytiques, érosion des dents, fatigue chronique, des reflux et des ulcères surviennent souvent dans l'œsophage.
3. **Hyperphagie boulimique :**
 - a. **Description :** Crises de suralimentation sans comportements compensatoires, souvent associées à une détresse émotionnelle.
 - b. **Conséquences :** Obésité, diabète de type 2, hypertension, faible estime de soi.
4. **Autres :** Orthorexie (obsession pour une alimentation "saine"), trouble de l'alimentation nocturne.
5. **Dysmorphie**

Causes des TCA

1. **Facteurs psychologiques :** Faible estime de soi, perfectionnisme, anxiété, ou dépression. Besoin de contrôle dans un contexte d'impuissance.
2. **Facteurs biologiques :** Prédispositions génétiques et déséquilibres hormonaux (par ex., sérotonine).
3. **Facteurs sociaux et culturels :** Pression des normes de beauté (médias, réseaux sociaux). Influence de la famille ou de l'entourage (attentes, commentaires, activité sportive, métier où l'apparence est importante, harcèlement)

LES SOLUTIONS EXTERNES

Il est d'abord impératif d'aller voir son médecin ou un diététicien pour se faire diagnostiquer.

1. Traitement psychologique :

- a. **Thérapie cognitivo-comportementale (TCC)** : thérapie par la parole qui aide les individus à identifier et à remettre en question les pensées et les comportements négatifs associés à leur trouble alimentaire
- b. **Traitement par les mouvements oculaires (EMDR)** : aide les personnes à traiter et à faire face aux expériences traumatisantes qui ont pu contribuer à leur trouble alimentaire [EMDR : signification, risques, tarif, combien de séances ?](#)

2. Suivi médical et éducation nutritionnelle :

- a. Surveillance des carences et des complications physiques.
- b. Élaboration d'un plan alimentaire adapté avec un diététicien spécialisé. L'éducation nutritionnelle et les conseils diététiques sont essentiels dans la mesure où les personnes ont souvent des croyances et des comportements déformés par rapport à l'alimentation.
- c. Concernant les personnes nécessitant un traitement plus intensif, des soins hospitaliers peuvent être nécessaires.

La Maison des Adolescents du Rhône

La Maison des Adolescents du Rhône à Lyon est un lieu d'accueil inconditionnel, d'écoute, d'accompagnement, d'orientation et de soutien des adolescents (de 11 à 21 ans) et/ou de leur famille.

L'accueil est gratuit et peut être anonyme

- Accueil sans rendez-vous : Lundi, Mercredi, Jeudi et Vendredi de 14h30 à 16h30
- Accueil sur rendez-vous : Lundi au Vendredi de 9h à 18h
- Accueil téléphonique : du Mardi au Vendredi de 9h à 17

Adresse

1 Bis Cours Gambetta, 69003 Lyon

info@maisondesados69.fr 04 37 23 65 03

Anorexie Boulimie Info écoute

09 69 325 900

La permanence téléphonique est assurée quatre jours par semaine (hors jours fériés), de 16h à 18h, par :

- Lundi : des psychologues
- Mardi : des associations spécialisées TCA
- Jeudi : des médecins
- Vendredi : tous les spécialistes, en alternance

FFAB - Permanence téléphonique

L'Enfine

Association Enfine - Écoute et Entraide Autour des Troubles du Comportement Alimentaire

Notre ligne d'écoute est ouverte le mardi et le jeudi de 20h à 22h.

Participation : prix d'une communication normale. Pas de surcoût.

Numéro de la ligne : 01 40 72 64 44

VIOLENCES SEXISTES ET SEXUELLES

LE CONSTAT

- 6,9% des étudiants sont victimes de VSS (26 recensées)
- 11,7% F, 3,0% H
- 17,3% F témoins, 11% H
- 93,3% des victimes de VSS en soirée, 86,8% témoins de VSS en soirée
- 30% des victimes de VSS le sont dans les résidences étudiantes
- 8/17 victimes ont demandé de l'aide
- Les femmes sont plus enclines à demander de l'aide (36,8% des victimes et 35,7% des témoins)
- Seulement 2/10 hommes, témoins ou victimes, qui demandent de l'aide (aide demandée aux responsables RAVSS)
- 3/7 F ont demandé de l'aide aux responsables RAVSS ; 4 autres demandé à un(e) ami(e)
- 23,8% des victimes n'ont pas demandé de l'aide par peur des répercussions

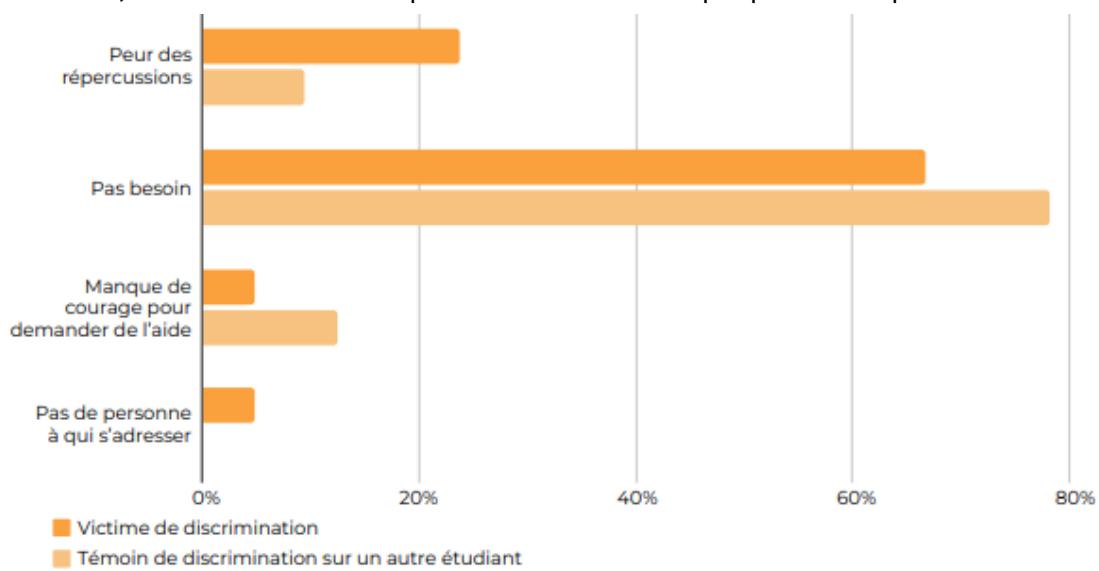


Figure 86. Raisons pour lesquelles les étudiants victimes et témoins n'ont pas demandé de l'aide selon leur genre

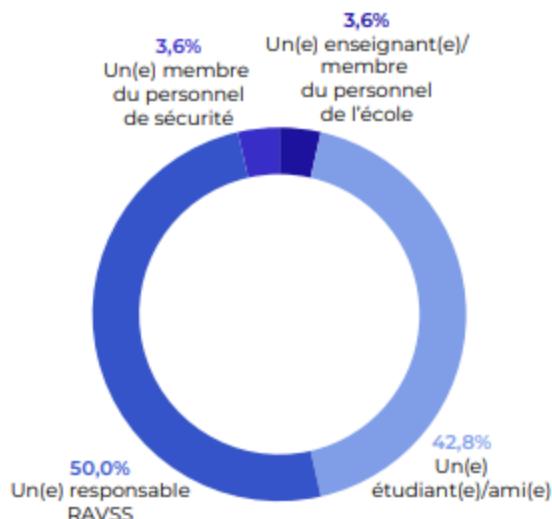


Figure 85. Personnes à qui les étudiants victimes et témoins ont sollicité de l'aide

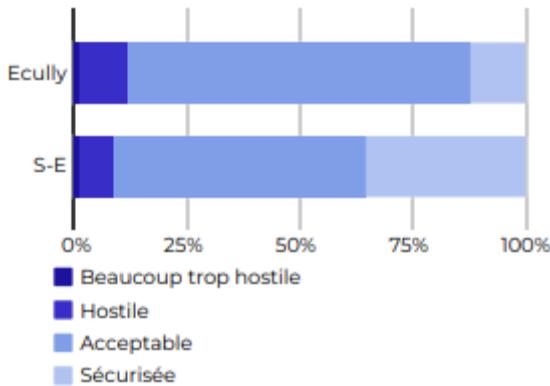


Figure 87. Perception des étudiants concernant les pratiques liées à l'intégration des nouveaux étudiants selon les campus

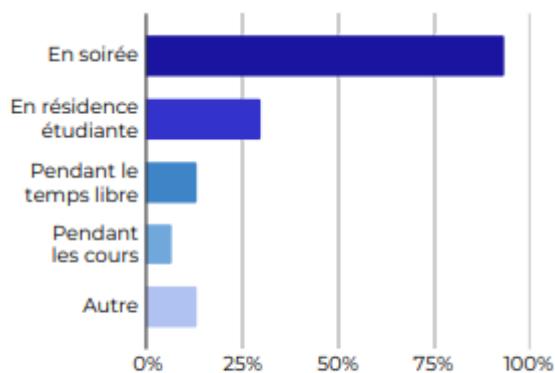


Figure 84. Lieux où se déroulent les VSS selon les victimes

- En France : **14 %** (1 jeune femme sur 7) vit des violences dans son couple

LES REPONSES INTERNES

- *Via la mise en place de sécuritéS* : charte "Cpas1OPTION" tous les ans, adhésion au programme "PEER CARE", offre de prévention à TOUS les étudiants (autres cursus), risques liés aux drogues, poursuivre la mise en place de dispositifs de prévention/lutte contre les VSS, lutte contre bizutage/harcèlement (en particulier sur les réseaux)
- celluledecouette-ecully@listes.ec-lyon.fr
- Le signalement vous permet de signaler des faits de violences, de discrimination ou de harcèlement en lien avec votre établissement. Ces faits peuvent avoir eu dans l'enceinte de l'établissement ou à l'extérieur (exemple: après une soirée étudiante). De manière anonyme ou non, à chaque étape de la procédure, vous restez seul décisionnaire. À tout moment, vous pouvez décider de poursuivre ou d'arrêter les démarches.

LES SOLUTIONS

- De nombreux supports de communication (affiches, flyers) sont mis à disposition par des associations spécialisées et peuvent être utilisés au sein des établissements d'enseignement supérieur. Parmi les supports existants, on peut citer ceux de l'association **Consentis** ou encore ceux de la campagne Ici c'est cool. Le ministère de l'Enseignement supérieur et de la Recherche met également à disposition depuis octobre 2022 sa campagne de communication « Sans Oui, c'est interdit » qui porte sur la notion de consentement sexuel. Cette campagne a été construite en partenariat avec l'association Sexe et Consentement.
- Réflexe à destination des victimes et témoins de violences sexistes et sexuelles
 - Le dispositif de signalement mis en place par les établissements vise à :
 - Offrir une écoute par des personnes formées.
 - Orienter les victimes vers un soutien médical et psychologique.
 - Assurer un suivi tout au long de la procédure (disciplinaire ou pénale).

- Réactions à adopter :
 - Il est conseillé de ne pas rester seul(e), de collecter des preuves et de rédiger un récit précis des faits.
 - En tant que témoin, il est recommandé d'accompagner la victime et de la diriger vers les personnes ressources.
- Personnes ressources dans l'établissement :
 - Référent égalité.
 - Services de santé et d'action sociale, CROUS, associations étudiantes.
 - Cellule d'écoute de Centrale (messages lus par 4 personnes seulement)
- Personnes ressources à l'extérieur :
 - Numéros d'urgence : 3919, associations nationales (ex. CLASCHES, AVFT).
 - La plateforme de signalement du ministère de l'Intérieur, commissariats, unités médico-judiciaires.

Les différentes VSS

- Harcèlement sexuel (pas besoin de répétition pour qu'un propos soit considéré comme tel)
- Agression sexuelle (concerne 5 zones du corps différentes : la bouche, la poitrine, le sexe, les fesses et les cuisses)
- Viol

Comment aider une victime de VSS en soirée ?

- Respecter les souhaits de la victime
- Lui proposer d'aller voir l'agresseur pour le faire sortir de la soirée
- « Je te crois, je suis là pour toi, je vais essayer de t'aider »

Les choses à éviter

- Mettre en doute la réalité des faits
- Culpabiliser la victime
- Minimiser ou banaliser les violences subies
- Exprimer un jugement moral
- Ramener les propos à nous
- Vouloir trouver des solutions immédiatement, donner des injonctions à agir
- Projeter ses propres angoisses / émotions

Contrer les stratégies de l'auteur de VSS : renforcer la personne victime

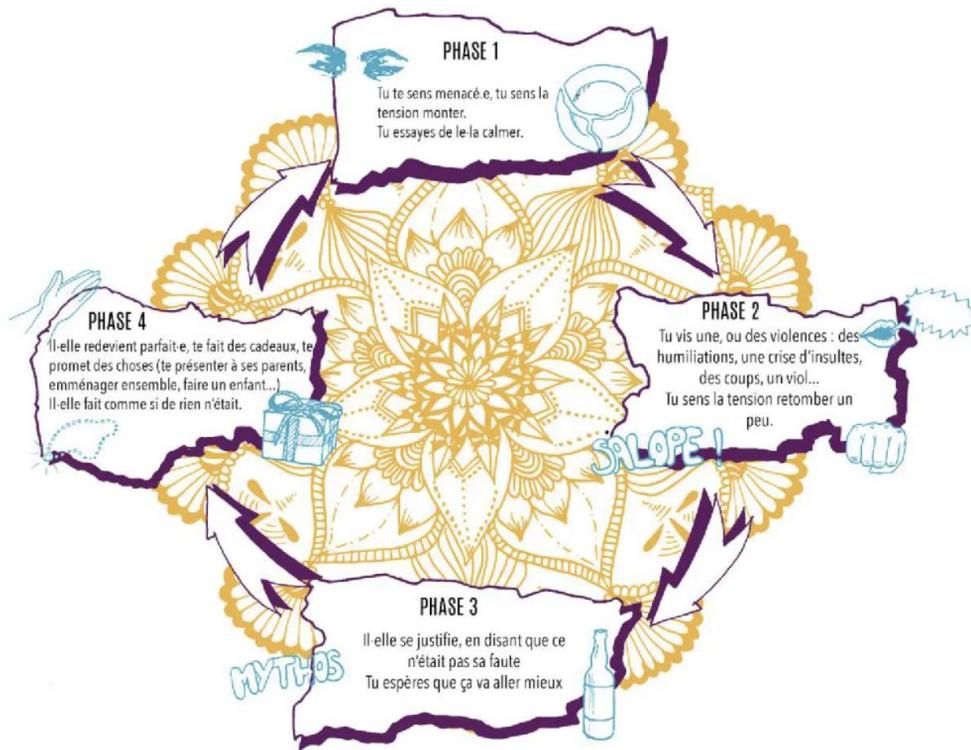
- Maintenir le lien avec la victime
- La valoriser
- La déculpabiliser
- La rassurer

- Être de son côté

Les réponses à la question : « Pourquoi je n'ai pas dit non ? »

- La sidération : mécanisme de défense du corps en situation de danger : peut créer de l'amnésie traumatique
- La dissociation : sortir de son corps car la situation est trop violente. Cela peut donner lieu à un récit sans émotion lorsque la victime le raconte par la suite puisqu'elle voit la situation avec de la distance. Pour autant, cela ne signifie pas que ce qu'elle a vécu n'est pas grave ou ne l'a pas touché !
- La banalisation des violences : en fonction du milieu dans lequel on a grandi. Là encore, ce n'est pas parce que la personne exprime un détachement qu'il ne faut pas prendre au sérieux, cela témoigne davantage de son milieu/de son éducation

Le cycle de la violence conjugale



Phase 1 : la tension

Ton·ta partenaire instaure un climat de tension avec des crises de colère, des silences pesants ou des regards menaçants. Tu commences à avoir peur, tu tentes d'apaiser les choses et de modifier ton comportement pour ne pas l'énerver. Tu te sens angoissé·e et tu ne sais jamais dans quel état tu vas trouver ton·ta partenaire la prochaine fois que vous vous verrez. Tu sens qu'il·elle va finir par "éclater".

Phase 2 : l'explosion

Les violences commencent. Elles peuvent être physiques (gifles, coups, morsures, brûlures, séquestration), psychologiques et verbales (insultes, rabaissements, humiliations, chantage, menaces) ou sexuelles (agression, viol), entre autres. Tu subis les violences dans un climat de peur et d'injustice. Rien de ce que tu fais ne peut empêcher sa violence.

Phase 3 : l'excuse

Il·elle trouve des excuses à son comportement. Les justifications sont très souvent liées à un élément extérieur (alcool ou drogues, énervement à cause de quelque chose ou de quelqu'un, travail stressant...). Tu essaies d'accepter ses justifications et de l'aider à changer. Tu doutes de la manière dont tu as perçu les choses et tu te sens coupable. Tu te dis qu'en faisant des efforts tu pourras empêcher que ça recommence. Il·elle te dit que si tu changes il·elle ira mieux.

Phase 4 : les promesses

Cette phase correspond à un retour au calme apparent. L'agresseur te dit qu'il·elle va changer, se faire aider. Il·elle peut te faire des cadeaux, payer des vacances, se montrer doux·ce, gentil·le et compréhensif·ve. Tu salues ses efforts, tu essayes de changer son comportement, tu espères que cela va durer. Bien souvent, dans les situations de violences au sein des relations amoureuses, ce cycle se répète : après la phase 4, la phase 1 revient et tout recommence, de plus en plus vite. Il est important de repérer si ce cycle se produit dans une relation pour savoir s'il y a des violences

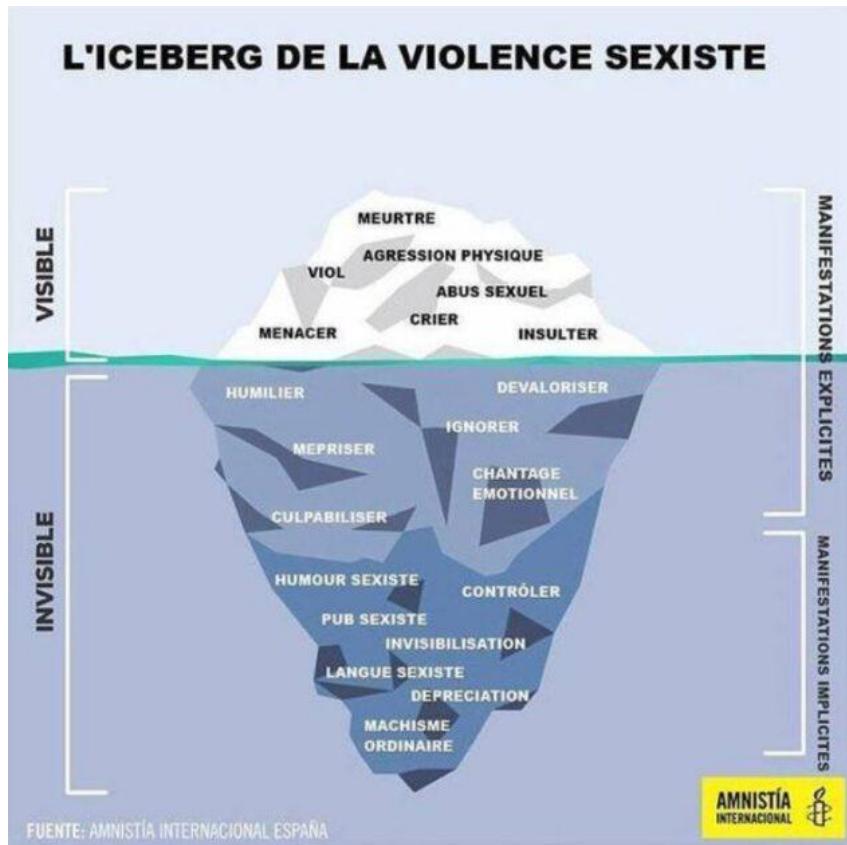
En rouge, le point de vue de l'auteur

En vert, le point de vue de la victime



<https://www.ecouteviolencesconjugales.be/pourquoi-appeler/victime/cycle-de-la-violence/>

L'iceberg de la violence sexiste

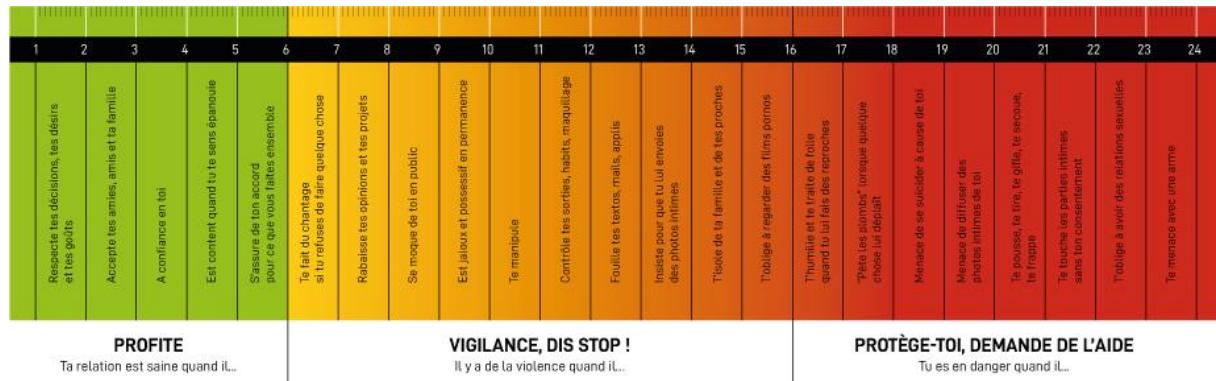


C'est parce qu'il existe des violences implicites et invisibles qu'on arrive à des cas plus extrêmes et visibles (meurtres, viol, agressions...)

La culture du viol



Le violentomètre sur les violences en couple :



Le violentomètre pour les VSS dans le monde scientifique

(cf. Documents étudiés)

Le violentomètre sur les relations profs-élèves

(cf. Documents étudiés)

Le violentomètre sur les VSS au travail

(cf. Documents étudiés)

En tant qu'aidant : questionner ses propres limites

- Je suis en sécurité ?
- Je suis pleinement disponible ? (Temps, énergie, émotions)
- Qu'est-ce que je ressens ?
- Est-ce que j'ai besoin d'aide ?

On est simplement un maillon, rien ne sert de se mettre trop de pression sur les épaules.

LES CHIFFRES (FIL'ACTION)

L'inceste et les violences intra-familiales : l'apprentissage de la domination

- Près d'1 femme sur 5 (18 %) et 1 homme sur 8 (13 %) déclarent en avoir subi avant leurs 18 ans.
- 6,7 millions de Français.es victime d'inceste : 25 et 33% des agresseurs sont des mineurs. 160 000 enfants sont victimes de violences sexuelles chaque année
- L'impunité des agresseurs et l'absence de soutien social donné aux victimes coûtent 9,7 milliards d'euros chaque année en dépenses publiques.

L'enseignement supérieur : la continuité des violences

- Près d'1 étudiant-e sur 10 (9%) déclare avoir été victime de violence sexuelle depuis son arrivée dans l'enseignement supérieur
- 1 étudiant-e sur 10 a été victime d'agression sexuelle en école de commerce,
- 1 victime de viol sur 4 en a été victime plusieurs fois
- 20% des répondant.es ont déjà été témoins d'injures LGBTQIA+phobes
- 1 étudiant-e sur 10 caractérise une situation d'agression sexuelle comme du harcèlement sexuel et 1 étudiant.e sur 6 identifie une situation de viol comme une agression sexuelle

Cybersexisme : l'amplification numérique des violences sexuelles

- 1 adolescente sur 5 a subi des insultes sur son poids (trop grosse, trop maigre trop plate. N sa taille ou toute autre particularité physique et 1 garçon sur 8.
- 1 adolescente sur 8 a été l'objet de rumeurs sur son comportement sexuel ou amoureux, ce qui peut mettre en jeu sa réputation et 1 garçon sur 15
- Les filles sont 2 fois plus nombreuses à avoir été forcées à envoyer un selfie intime, souvent sous pression de leur petit ami ou de leur entourage.
- 1 fille sur 11 a vu une photo ou vidéo intime d'elle diffusée sans son consentement
- 1 fille sur 6 a reçu des SMS à caractère sexuel sans en avoir envie

COMMENT REAGIR ? (D'APRES LE LOGIGRAMME SUR VSS)

Je souhaite en parler

En interne

- Uniquement à l'infirmière

Confidentialité garantie auprès de l'infirmière (secret médical)

Je peux décider d'en rester là et poursuivre mon signalement plus tard si désiré

- Aux écoutants internes

Confidentialité respectée par les écoutants (Doivent en donner avis au procureur de la république si crime ou délit, Article 40 du Code de procédure pénale)

J'accepte donc que l'école prenne en main la situation, et elle pourra organiser une enquête interne

- A la cellule d'écoute, composée de 4 personnes : celluleddecouste-ecully@listes.ec-lyon.fr (accompagnement + transmission à l'administration)
- Aux associations étudiantes

En externe

Confidentialité et anonymat garantis

Aucun retour n'est transmis à l'établissement (je peux en rester là ou signaler ensuite les faits à l'établissement)

- VSS : CIDFF (09 78 08 47 48) ou soutien psychologique de nos partenaires...
- Discrimination : Défenseure des droits (39 28), LICRA...

Je ne souhaite pas en parler

Je sais que des dispositifs existent, j'ai le droit de prendre le temps d'être prête ou prêt pour en parler.

IDEES DE SENSIBILISATION : Les salopettes (<https://lessalopettes.wordpress.com>)

**"C'EST JUSTE
UN
SEDUCTEUR!"**

NON.
OUTREPASSER LE CONSENTEMENT
DE L'AUTRE, C'EST PAS DE LA DRAGUE.

LE HARCELEMENT SEXUEL
EST UNE VIOLENCE
PAS DE LA SEDUCTION.

**"C'EST JUSTE
UNE
BLAGUE!"**

NON.
IMPOSER DES PROPOS OU COMPORTEMENTS
A CONNOTATION SEXUELLE
EST UNE VIOLENCE.

LE HARCELEMENT SEXUEL EST UN DELIT,
PAS UNE BLAGUE.

**"ICI?
ÇA
N'EXISTE
PAS!"**

SI.
LE HARCELEMENT SEXUEL
NE S'ARRETE PAS
AUX PORTES DE CET ETABLISSEMENT.
NE FERMONS PLUS LES YEUX.

1

NE RÉDUISEZ PAS LES FEMMES À LEUR APPARENCE

Ne commentez pas l'apparence d'une femme, et ne remettez pas en cause ses compétences en fonction de ce critère. Abstenez-vous de toute remarque à caractère sexuel. Évitez dans vos espaces de travail les affiches, t-shirts, fonds d'écran (ou tout autre support) qui sexualisent les femmes.

2

PARTAGEZ LA PAROLE

Efforcez-vous de partager le temps de parole équitablement, sans interrompre les femmes. En tant que modérateur, assurez-vous que les hommes n'occupent pas plus la parole, et n'hésitez pas à solliciter les femmes.

5

UTILISEZ UN LANGAGE APPROPRIÉ ET NON-SEXISTE

N'utilisez pas le seul prénom ou le tutoiement avec une femme là où vous ne le feriez pas pour un homme. Pour désigner des personnes, à l'écrit comme à l'oral, employez le masculin et le féminin ou des formes épicières plutôt que le "masculin-neutre".

8

RÉAGISSEZ FACE AUX PROPOS OU COMPORTEMENTS SEXISTES

Les efforts vers l'égalité H/F ne doivent pas être laissés aux femmes. Faites remarquer à vos étudiant-e-s et collègues des attitudes ou propos sexistes. N'hésitez pas à soutenir activement vos collègues quand elles sont victimes de sexismes.

9

ACCEPTEZ DE REMETTRE EN CAUSE VOTRE COMPORTEMENT

Si on vous fait remarquer un comportement inapproprié, ne négligez pas l'importance de vous excuser. Ne reprochez pas à vos collègues d'être "émotives", "énervées" ou tout adjectif disqualifiant leurs propos parce qu'elles n'adoptent pas ce que vous considérez comme un ton "approprié" lorsqu'elles vous font une remarque.

10

ÉCOUTEZ LES FEMMES

L'écoute respectueuse des femmes est une condition pour l'égalité : ne minimisez pas les préoccupations rapportées par des femmes, et prenez conscience du contexte social et des contraintes qui les amènent à exprimer certains problèmes et certaines frustrations.

6

PRENEZ GARDE AU SEXISME BIENVEILLANT

Les femmes ne sont ni merveilleuses, ni faibles, ni là pour apporter une "touche de féminité". Ne soyez pas hostile à des situations renversées : ne refusez pas de passer les portes ouvertes par des femmes, n'insistez pas pour porter leurs affaires, etc.

+ thématique de l'espace vital pour les femmes

RESSOURCES UTILES

- Événements festifs
 - Cpas1option (CGE, Cedefi, BNEI) : cpas1option.com/index.php
 - Monte ta soirée : montetasoiree.com
 - Pimp my party (site réalisé par les étudiants relais santé du SSU de Bordeaux) : pimp-my-party.fr
- La plateforme gouvernementale de signalement des violences : arretonslesviolences.gouv.fr

- Les associations locales et nationales spécialisées : En Avant Toutes, CLASCHES, FNCIDFF, France Victimes, etc.
- Le ministère de l'Enseignement supérieur et de la Recherche met à disposition un ensemble d'outils et de ressources sur son site internet, dans la rubrique "Violences sexistes et sexuelles" : enseignementsup-recherche.gouv.fr/fr/violencessexistes-et-sexuelles-ressources-utiles-89328
- Une vidéo : « Ne confonds pas amour et abus » : <https://www.youtube.com/watch?v=1L6HB97lbrQ>

Cnaé (<https://www.etudiant.gouv.fr/fr/cnae>)

Un dispositif d'écoute, d'accompagnement et de signalement pour les étudiants qui vivent des situations de mal-être, de violence ou de discrimination.

0 800 737 800 – Gratuit et confidentiel (de 10h à 21h en semaine et de 10h à 14h le samedi)

cnaes@enseignementsup.gouv.fr

Croix-Rouge Ecoute

Service de soutien par téléphone (solitude, dépression, violence, addictions...) / Telephone support service (loneliness, depression, violence, addictions, etc.)

0 800 858 858 (7j/7 24h/24)

Nightline Lyon

Ligne d'écoute, de soutien et d'information, tenue par et pour des étudiants / Listening, support and information line, run by and for students

Tous les jours, de 21h à 2h30 du matin / Every day, from 9 p.m. to 2:30 a.m.

04 85 30 00 10/ www.nightline.fr/lyon

Fil santé jeunes

Répond aux questions des jeunes de 12 à 25 ans (santé, sexualité, mal-être...) / Answers questions from young people aged 12 to 25. Anonyme et gratuit

Tous les jours, de 9h à 23h / Every day, from 9 a.m. to 11 p.m.

0 800 235 236 / www.filsantejeunes.com

Nous toutes : <https://www.noustoutes.org/>

Filactions (<https://www.filactions.org/prevention-jeunes-violences-sexistes/>)

- Sensibiliser aux violences sexistes et conjugales ;
- Rendre visibles les violences et briser le tabou ;
- Connecter les acteur·rices de la région pour mieux lutter contre les violences ;
- Diffuser les numéros et lieux où trouver de l'aide.

Les salopettes (<https://lessalopettes.wordpress.com>)

Portail santé de l'UDL (<https://masante.universite-lyon.fr/>)

- Porter plainte : CIDSS
- Lien pour les définitions de : Agissement sexiste, Outrage sexiste, Voyeurisme sexuel, Exhibitionnisme, Harcèlement moral, Cyberharcèlement, Harcèlement sexuel, Revenge Porn, Administration de substances nuisibles, Agression sexuelle, Agressions sexuelles autres que le viol, Viol, Discrimination
<https://masante.universite-lyon.fr/stop-violences/que-dit-la-loi-/>
- Lien pour trouver de l'aide spécialisée : centre d'information des droits des femmes et des familles, association interprofessionnelle de soins et des préventions des abus sexuels, planning familial, collectif metoo lyon, le défenseur des droits, centre lgbti+ de lyon
<https://masante.universite-lyon.fr/stop-violences/trouver-de-l-aide-aupres-de-structures-locales-specialisees/>
- Lien pour des numéros d'urgences et lignes d'écoute (police, la cnaé, 3919, tchat en avant toutes, sos homophobie, 3928, 3114, nightline lyon, France victimes)
<https://masante.universite-lyon.fr/stop-violences/numeros-d-urgence-et-lignes-d-ecoute/>

Formations pour savoir comment réagir

- aux vss : Nous toutes (<https://www.noustoutes.org/inscription-formations/>)
- au harcèlement de rue : Stand up (<https://www.standup-international.com/fr/fr/training/landing>)
- traite de l'égalité femmes/hommes : MOOC (<https://www.my-mooc.com/fr/mooc/se-former-a-legalite-femmes-hommes/>)
- aux discriminations : MOOC (<https://www.fun-mooc.fr/fr/cours/les-discriminations-comprendre-pour-agir/>)

+ un peu de lexiques et qqs podcasts sur : <https://masante.universite-lyon.fr/stop-violences/des-outils-pour-reperer-et-lutter-contre-ces-violences/>

PAGE ANNUAIRE SANTE : <https://masante.universite-lyon.fr/annuaire-sante/>

Commentonsaime.fr (<https://commentonsaime.fr/>)

Un site très bien fait avec beaucoup de conseils sur les relations amicales, le couple, la famille, les études...

Tchat anonyme, gratuit et sécurisé, ouvert :

- Du lundi au jeudi de 10h à minuit
- Du vendredi au samedi de 10h à 21h

CHARTE VSS DE CENTRALE LYON

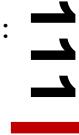
Notions Clés :

- Consentement : Volonté explicite, lucide et réciproque d'engager sa personne. Il peut être verbal ou non verbal, mais le silence ne vaut pas consentement. Le consentement doit être libre, éclairé et peut être retiré à tout moment. Une personne sous l'emprise d'alcool, de drogues ou d'une autre personne ne peut pas donner un consentement éclairé.
- Circonstances Aggravantes : L'abus d'autorité, les actes commis en raison de l'orientation ou de l'identité sexuelle de la victime, la vulnérabilité particulière de la victime (mineur de moins de 15 ans, déficience physique ou psychique, grossesse), le contact via internet, l'emprise de l'alcool ou de drogues, et les actes commis par un conjoint ou ex-conjoint.

Agissements Sexistes :

- Définition : Ensemble des attitudes, propos et comportements visant à porter atteinte à la dignité ou à créer un environnement intimidant, hostile, dégradant, humiliant ou offensant.
- Exemples : Remarques et blagues sexistes, incivilités, mépris, interpellations familiaires, stéréotypes de genre imposés, critiques sur la façon de s'habiller, idées préconçues sur les compétences masculines ou féminines.

Violences Sexistes et Sexuelles (VSS) :

- Définition : Situations où une personne impose à autrui des comportements ou propos à caractère sexuel, sans consentement. Elles portent atteinte aux droits fondamentaux, notamment à l'intégrité physique et psychologique.
 - Sanctions : Ces actes sont interdits par la loi et sanctionnés pénalement.
- 

Types d'Actes et Comportements Entrant dans le Champ des VSS :

1. Injure Privée ou Publique à Caractère Sexuel ou Sexiste :

- Description : Paroles ou écrits adressés à une personne pour la blesser ou la dévaloriser.
- Sanctions : Amendes pouvant aller jusqu'à 12 000 € pour le cas général, et jusqu'à 1 an d'emprisonnement et 45 000 € d'amende pour les injures publiques aggravées.

2. Outrage Sexiste :

- Description : Propos ou comportements à connotation sexuelle ou sexiste portant atteinte à la dignité ou créant un environnement intimidant.
- Sanctions : Amende de 3 750 € et peines complémentaires possibles.

3. Bizutage :

- Description : Actes humiliants ou dégradants imposés, souvent lors de manifestations liées aux milieux scolaire ou étudiant.
- Sanctions : 6 mois d'emprisonnement et 7 500 € d'amende, peines doublées pour les victimes vulnérables.

4. Voyeurisme :

- Description : Observer les parties intimes d'une personne sans son consentement.
- Sanctions : Jusqu'à 1 an d'emprisonnement et 15 000 € d'amende, augmentés si des images sont enregistrées ou diffusées.

5. Atteinte à la Vie Privée :

- Description : Capter, enregistrer ou transmettre des paroles ou images privées sans consentement.
- Sanctions : 1 an de prison et 45 000 € d'amende, peines augmentées si les images ont un caractère sexuel.

6. Exhibition Sexuelle :

- Description : Imposer un acte impudique à la vue d'autrui dans un lieu accessible aux regards.

- Sanctions :
1 an d'emprisonnement et 15 000 € d'amende.

7. Harcèlement Sexuel :

- Description :
Comportements répétés à connotation sexuelle portant atteinte à la dignité ou créant un environnement hostile.
- Sanctions :
Jusqu'à 2 ans d'emprisonnement et 30 000 € d'amende, augmentés en cas de circonstances aggravantes.

8. Cyberharcèlement :

- Description :
Harcèlement via les moyens numériques, incluant l'usurpation d'identité, la diffusion d'informations privées, le discours haineux, et le "revenge porn".
- Sanctions :
2 ans d'emprisonnement et 30 000 € d'amende, peines augmentées si la victime a moins de 15 ans.

9. Agression Sexuelle :

- Description :
Atteinte sexuelle commise avec violence, contrainte, menace ou surprise.
- Sanctions :
Jusqu'à 5 ans d'emprisonnement et 75 000 € d'amende, augmentés en cas de circonstances aggravantes.

10. Viol :

- Description :
Tout acte de pénétration sexuelle commis avec violence, contrainte, menace ou surprise.
- Sanctions :
15 ans de réclusion criminelle, jusqu'à 20 ans en cas de circonstances aggravantes.

Obligations des Témoins :

- Non-dénonciation de Crime :

Le fait de ne pas avertir les autorités d'un crime est puni de 3 ans d'emprisonnement et 45 000 € d'amende.

- Obstruction à la Justice :

Faire obstacle à la manifestation de la vérité ou intimider une victime pour qu'elle se taise est puni de peines similaires.

Procédures :

1. Procédure Pénale :
 - Qualifie l'infraction selon le code pénal.
 - Inclut le dépôt de plainte et peut aboutir à une condamnation.
2. Procédure Disciplinaire :
 - Recherche la faute selon le code de l'éducation ou le code général de la fonction publique.
 - Peut aboutir à des sanctions internes.
3. Indépendance des Procédures :

Les deux procédures peuvent être engagées simultanément et sont indépendantes l'une de l'autre.

Écoute des Témoins ou Victimes :

Obligations Légales :

- Selon l'article 40 alinéa 2 du code de procédure pénale, tout agent public ayant connaissance de faits relevant d'un délit ou d'un crime doit en informer le procureur de la République, même sans le consentement de la victime, sauf pour les agents soumis au secret professionnel (par exemple, infirmières ou assistantes sociales).

Voies de Signalement :

- Cellule d'Écoute Interne :
 - Contact par Email :
 - Campus Écully : [celluledecote-ecully@listes.ec-lyon.fr](mailto:celluledecoute-ecully@listes.ec-lyon.fr)
 - Contact Direct : Avec les membres de la cellule d'écoute (listés en annexe).
 - Signalement Écrit : Via les registres santé sécurité disponibles dans chaque bâtiment (accessibles à la lecture).
 - Signalement au Directeur : Par écrit directement au directeur de l'École*
- Cellule d'Écoute :
 - Composée de personnel médical, responsables vie étudiante, référents égalité et membres spécialisés en santé, sécurité et conditions de travail.
 - Confidentialité : Tous les membres sont tenus à la confidentialité, seules les infirmières sont soumises au secret professionnel.

Que Faire en Tant que Témoin ?

- Obligation d'Intervenir :

Chaque témoin de harcèlement sexuel, agression sexuelle, viol, injure, incitation à la haine doit intervenir ou demander de l'aide s'il ne se sent pas capable d'intervenir directement ou craint pour sa sécurité.

- Moyens d'Intervention :

- Verbalisation : Mettre des mots sur les agissements de l'agresseur.
 - Intervention Indirecte : Discuter avec la victime, détourner l'attention de l'agresseur, s'interposer.
-

Contacts Référents

Cellule d'Écoute Campus Écully :

- Catherine Giraud-Besson (Infirmière) : service.medical@listes.ec-lyon.fr
- Christophe Guibert (Responsable service vie étudiante) : vie.etudiante@listes.ec-lyon.fr
- Agathe Berlandi (Référente égalité)
- Thibaud Queyrel (Membre F3SCT)

Dispositifs Externes :

- CIDFF : Permanence téléphonique au 09 78 08 47 48 (lundi au vendredi de 9h à 12h).
- Violences Femmes Infos : 39 19
- SOS Viols Femmes Informations : 0 800 05 95 95

Site sympa (la pyramide est cool) : <https://www.sudeducation.org/brochure-n95-vss-enfin-une-cellule-dediee-pour-le-signalement-et-le-traitement-des-violences/>