TU PEUX FRANCHIR LE PAS



Un guide pour t'orienter et t'accompagner vers le mieux-être.

cvec

ESPACE SANTÉ ÉTUDIANTS

université de BORDEAUX





AU TOP (mais je m'inquiète pour un·e proche)
> ce guide va clairement t'intéresser.

PAS OUF
> ce guide a totalement sa place entre tes mains.

NON
> ce guide est parfaitement fait pour toi.

HEU, OUI JE CROIS. J'EN SAIS RIEN EN FAIT.
> ce guide va peut-être pouvoir t'éclairer.



Tout d'abord, est-ce que tu as vu notre campagne vidéo "Tout commence par un premier pas" ?

L'Espace Santé Étudiants et l'équipe des ERS Bien-être ont réalisé plusieurs capsules vidéos à propos du "premier pas" en santé mentale.

"ça va ? on essaie de se voir ce week-end ?"

"qu'est-ce qu'il t'arrive ? t'es bizarre en ce moment."

"je sais pas, je suis perdu·e. on peut en parler si tu veux"

"je ne suis pas allé·e en cours lundi et mardi, je ne suis pas motivé·e par grand-chose et je me sens vraiment pas bien. on peut s'appeler si tu veux ?"

"j'ai quelques soucis en ce moment."
"ok, on peut prendre un moment pour en parler"

"ça va toi sinon ?"
"beh écoute, pas trop en fait"

"tu sais, je suis là si tu as besoin de parler."



VUE OU PAS, CE QU'IL FAUT RETENIR...

C'est que nous avons **tous & toutes** une santé mentale. Celle-ci **évolue** tout au long de la vie. Et c'est tout à fait normal.

Et puisqu'elle est **précieuse**, on te propose de suivre ce guide pratique pour savoir comment prendre soin de toi et des autres, en quelques étapes.

1ÈRE RÈGLE ULTRA IMPORTANTE

"Il y a pire que moi. Je ne veux déranger personne avec mes problèmes. J'ai honte d'en parler. C'est rien, ça va passer tout seul."

HOP HOP HOP!

Aller chercher de l'aide quand on en a l'envie ou le besoin ce n'est pas réservé qu'aux autres. Rappelle-toi que tu es LÉ-GI-TI-ME.

> **Même certaines personnes qui se sentent bien font cette démarche : par simple curiosité, pour leur équilibre personnel ou justement pour continuer à aller bien.**

MAINTENANT QU'ON A POSÉ LES BASES...

1.

Tu as remarqué qu'un·e proche n'était pas au top ?
Tu te rends compte que tu ne vas pas très bien ?

2.

Tu as donc fait le "premier pas", bravo ! Que ce soit pour toi ou pour un·e proche, c'est une étape très importante.

3.

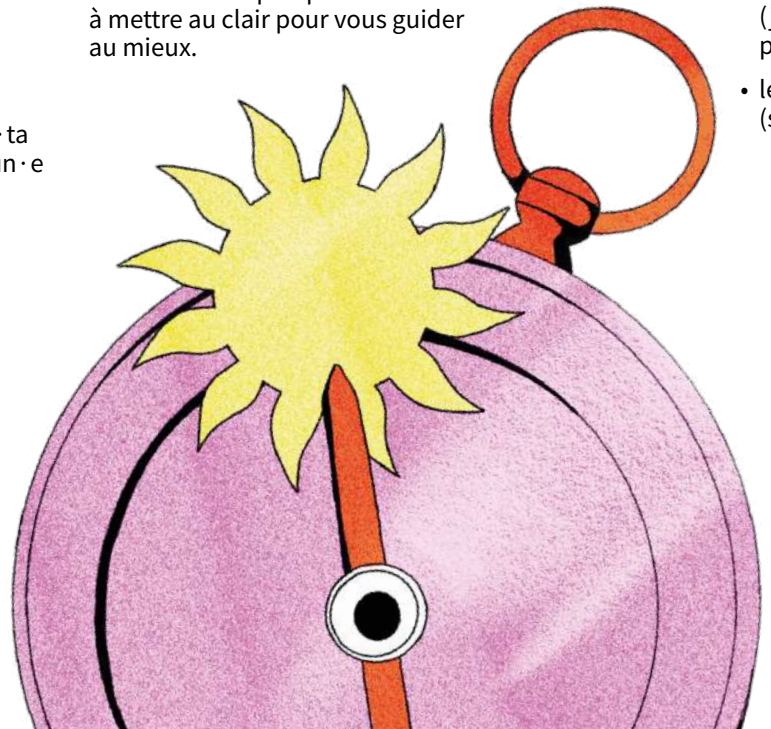
Allons un peu plus loin : toi ou ton·ta proche aimeriez en discuter avec un·e professionnel·le de santé ?

4.

Si c'est le cas, c'est une très bonne idée. Et on est là pour vous aider à **franchir le pas !**
Évidemment, vous avez le droit d'avoir des hésitations ou de changer d'avis, et c'est ok.

5.

Pour cela, on a des propositions à vous faire et quelques informations à mettre au clair pour vous guider au mieux.



Avant toute chose, on imagine que certaines questions te viennent à l'esprit :

01. COMMENT FAIRE FINANCIÈREMENT ?

Les tarifs des consultations avec un·e professionnel·le (pris en charge ou non) peuvent beaucoup varier, il est donc difficile d'être précis : 30€ à 150€ pour te donner une fourchette TRÈS large.

Si tu n'as pas trop les moyens, on a des solutions à te proposer !

1. Les consultations totalement prises en charge et sans avance de frais :

- l'Espace Santé Étudiants
- le dispositif Santé Psy Étudiant (jusqu'à 12 séances, sans prescription médicale)
- les Centres Médico-Psychologiques (selon ton secteur)

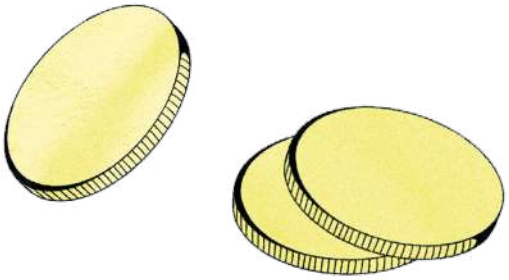
2. Les remboursements complets (après avance de frais) :

- le dispositif Mon Soutien Psy (jusqu'à 12 séances, sans prescription médicale, avance de 50 euros)
- les psychiatres, conventionnés Secteur 1 (attention : s'ils·elles sont conventionné·e·s Secteur 2 tu auras des frais en plus à ta charge)

> **Peut-être que quelqu'un de ton entourage peut t'aider financièrement ? Est-ce que tu y as pensé ?**

> **Tu peux aussi te rapprocher de ta mutuelle pour connaître les modalités de remboursements possibles.**

A savoir : selon les cas, certain·e·s professionnel·le·s acceptent de négocier le prix de leurs consultations, n'hésite pas à leur demander, c'est autorisé.

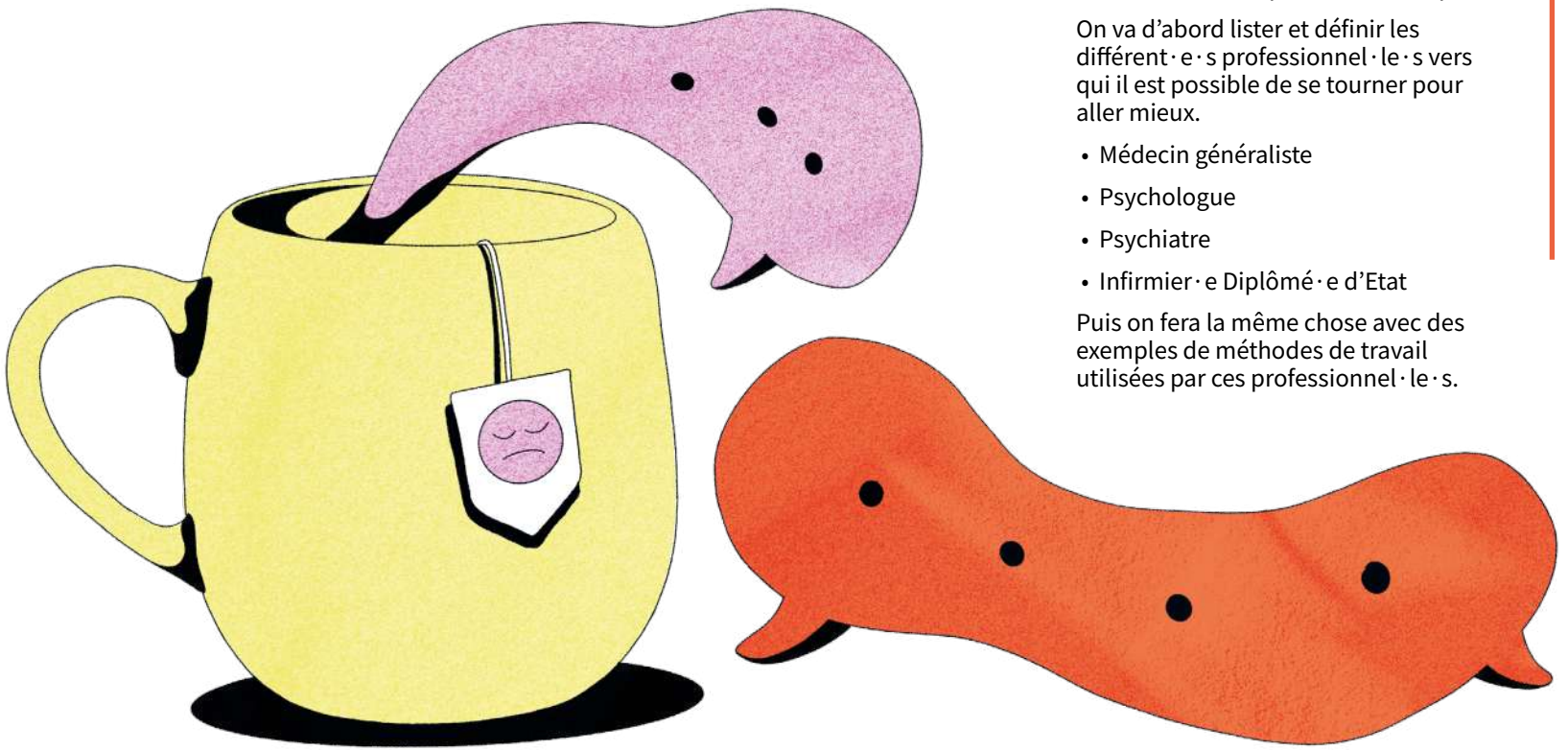


02. J'AI DU MAL À METTRE DES MOTS SUR MES MAUX : EST-CE RÉDHIBITOIRE ?

On te rassure, ce n'est absolument pas un problème.

Mettre des mots sur ses maux, ce n'est pas facile pour tout le monde. Et si tu décides de franchir le pas, ce sera justement le rôle du·de la professionnel·le de t'aider à le faire.

→ RDV page "lexique"



03. CONCRÈTEMENT, ÇA SE PASSE COMMENT UNE CONSULTATION ?

Et bien ça dépend !

Il existe différents types de professionnel·le·s de santé ET différents types de méthodes pour t'accompagner vers le mieux-être. Il y a donc autant de prises en charge que de personnes.

On a justement conçu ce guide pour t'expliquer tout ça et te fournir un maximum de clés pour franchir le pas.

On va d'abord lister et définir les différent·e·s professionnel·le·s vers qui il est possible de se tourner pour aller mieux.

- Médecin généraliste
- Psychologue
- Psychiatre
- Infirmier·e Diplômé·e d'Etat

Puis on fera la même chose avec des exemples de méthodes de travail utilisées par ces professionnel·le·s.

- Thérapie Cognitive et Comportementale (TCC)

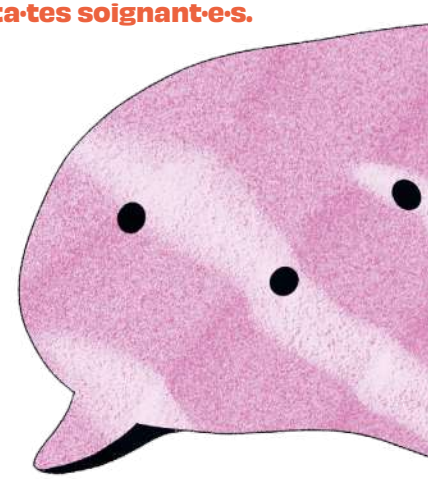
  > EMDR et ICV (entre autres)

- Psychanalyse

  > psychothérapie d'orientation analytique

  > analyse

Il en existe encore plein d'autres : neuropsychologie, thérapies systémiques, médiations familiales, thérapies humanistes, pleine conscience, thérapies interculturelles, etc. Si tu as besoin de plus d'informations sur ça, tu peux te rapprocher de ton·ta·tes soignant·e·s.



2ÈME RÈGLE ULTRA IMPORTANTE

Tu dois avant tout savoir que (comme dans la vraie vie) on n'est pas fait pour s'entendre avec tout le monde. Il se peut que tu rencontres plusieurs professionnel·le·s avant de trouver celui·celle qui te convient. C'est surtout une histoire de

FEELING

On sait que ça peut être décourageant, mais NE BAISSE SURTOUT PAS LES BRAS. N'oublie pas que chaque étape te permettra d'avancer vers la suivante.
Aller mieux c'est un chemin qui se fait PAS À PAS !

QUEL·LE·S PROFESSIONNEL·LE·S PEUVENT AIDER ?

Le · la médecin généraliste

Tu peux prendre un rdv avec un · e médecin généraliste pour discuter. Il · elle t'écoutera et pourra t'apporter des solutions. Il · elle pourra t'orienter vers un · e professionnel · le spécialisé · e si besoin.

Le · la psychiatre

Il · elle écoute, évalue et diagnostique. C'est un médecin, il · elle peut donc prescrire (traitements et/ou arrêts de travail). Il · elle n'est pas réservé · e qu'aux personnes atteintes d'un trouble psychique. Tout le monde peut le · la consulter. Ils · elles ont tous · tes des façons de travailler différentes aussi (voir pages sur les méthodes).

Le · la psychologue

Il · elle accueille, écoute, évalue et accompagne vers le mieux-être, avec bienveillance et non-jugement. A savoir qu'ils · elles ont tous · tes des façons de travailler différentes (voir pages sur les méthodes).

L'infirmier · e diplômé · e d'Etat

De la même manière que le · la médecin généraliste, l'IDE est formé · e en santé mentale et saura t'écouter et t'orienter si besoin.

À l'Espace Santé Étudiants, dans tous les cas tu rencontreras d'abord une infirmière qui t'orientera vers le·la professionnel·le adapté·e. (Sur Doctolib, cliquer sur rdv « soutien psychologique »)

Tu as peut-être déjà entendu parler du mot "psychothérapeute" et tu te demandes à quoi ça fait référence ?

C'est un titre qui est protégé par la loi et réservé aux médecins et psychologues diplômé·e·s. C'est un·e professionnel·le formé·e à une ou plusieurs méthodes.

Si tu étais amené·e à consulter l'une de ces deux personnes un jour, on préfèrerait que tu t'assures en amont qu'elles soient bien professionnelles de santé avec un diplôme reconnu par l'Etat.

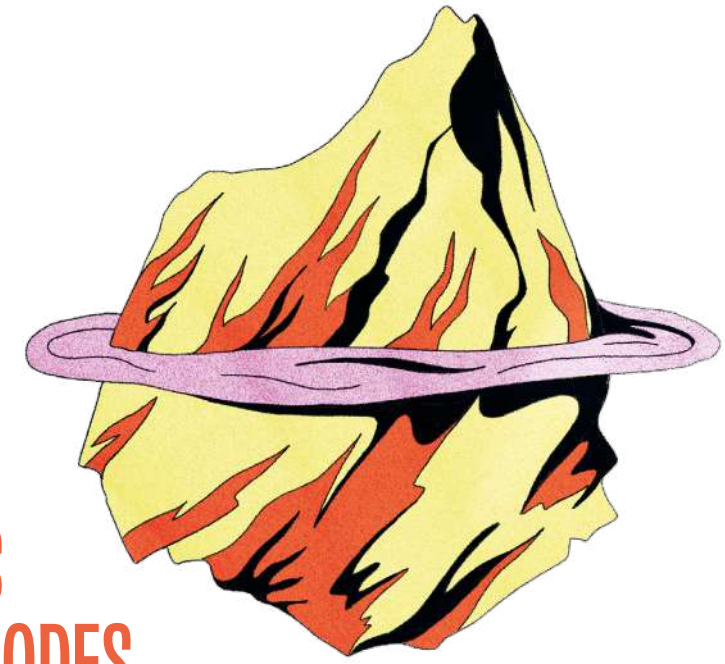
Okay. Et alors, c'est quoi un·e psychanalyste ?

Et bien c'est un·e professionnel·le formé·e à l'une des ces méthodes, la psychanalyse, et qui en a déjà effectué une lui·elle-même.

Il·elle écoute majoritairement et, comme son nom l'indique, analyse.

Mais on y reviendra plus tard !





À PROPOS DES MÉTHODES

Si tu vois des **termes** que tu ne comprends pas sur les profils **en ligne** des professionnel·le·s de santé, il est possible que ce soit justement des noms de **méthodes**, aussi appelées "psychothérapies".

Des **psychothérapies**, il en existe **plein**.

Les professionnel·le·s pratiquent celles auxquelles ils·elles se sont formé·e·s.

Chacune de ces psychothérapies a ses propres techniques et objectifs.

Pour que tu saches un peu de quoi on parle, on a choisi de t'en présenter quelques unes*.

*on n'attend pas de toi que tu deviennes expert dans ce domaine, on cherche simplement à rendre ces termes un peu plus familiers pour toi.

Ce n'est pas un problème si tu ne sais pas trop laquelle te correspondrait le mieux. Si tu en ressens le besoin, parles-en d'abord avec un·e professionnel·le qui saura t'orienter.

La thérapie cognitive et comportementale (TCC)

- échanges en face à face avec le·la professionnel·le
- permet de mieux comprendre tes émotions, comportements, pensées et d'apprendre à les gérer
- utilisation d'exercices très concrets qui favorisent le changement
- s'intéresse surtout au présent

Il existe de nombreuses psychothérapies issues des TCC :

> par exemple, l'EMDR ou l'Intégration du Cycle de Vie (ICV) peuvent être recommandées si tu as vécu des évènements difficiles qui impactent toujours ton quotidien.

Si tu veux plus de détails concernant ces deux exemples de psychothérapies, parles-en avec un·e professionnel·le qui saura t'expliquer.

La psychanalyse

C'est l'analyse des processus psychiques et de l'Inconscient.

Cette méthode permet de prendre conscience de la part "cachée" de soi-même.

Elle se divise en deux sous-catégories :

a. La psychothérapie d'orientation analytique

- échanges en face à face avec le·la professionnel·le
- permet d'associer tes souffrances actuelles à ton histoire de vie

b. L'analyse

Dans l'imaginaire collectif, c'est un peu le "cliché" de ce qu'on pense (à tort) être une séance "chez le·la psy"

- le·la patient·e est allongé·e
- le·la patient·e s'exprime seul·e, la plupart du temps le·la professionnel·le l'écoute et intervient très peu*
- s'intéresse surtout au passé qui se réactualise dans le présent

*pas facile si tu as besoin de discuter ou qu'on te pose des questions pour pouvoir parler de toi.

Attention : pour s'assurer du sérieux de la prise en charge, là aussi on te conseille de vérifier que le·la professionnel·le qui pratique l'une de ces deux méthodes est bien psychologue ou psychiatre à l'origine.

Les psychothérapies peuvent se coupler à un traitement médicamenteux au besoin. Ce dernier peut être très utile, même s'il n'est absolument pas systématique.

Autres exemples...



QUELQUES PETITS RAPPELS AVANT DE TE LANCER



Rappelle-toi que tu as le droit de parler de tout ça à ton entourage. C'est vrai, ce n'est pas quelque chose de facile à faire. Mais tes proches pourraient être un vrai soutien.

Et tu pourrais même être surpris·e de voir que **tu n'es pas seul·e** à vivre des moments moins bien que d'autres.

Aller consulter c'est important, mais aller vers le mieux-être ne se réduit pas à ça : être en mouvement, créer, partager c'est aussi prendre soin de soi. Et tu peux déjà être **fier·e de toi !**

Si c'est quelqu'un de ton entourage qui ne va pas bien, tu peux être une oreille attentive et c'est déjà super ! Mais tu as aussi **le droit** de passer le relais aux autres si cela devient trop difficile.

MAINTENANT À TOI DE JOUER

Lieux où prendre rendez-vous pour consulter un·e professionnel·le de santé

Espace Santé Étudiants
> www.sante-etudiants-bdx.fr/

Cabinets de professionnel·le·s en libéral
> doctolib.fr et psy.qare.fr

Centres médico-psychologiques (CMP)
> voir sites des CMP de Gironde

Annuaire Santé Psy Étudiant
> santepsy.etudiant.gouv.fr/trouver-un-psychologue

Annuaire Mon Soutien Psy
> monsoutienpsy.ameli.fr/recherche-psychologue

N'hésite pas à aller y faire un tour

psycom.org

filsantejeunes.com

nightline.fr

epsykoi.com

santepsyjeunes.fr

jepeuxenparler.fr

psy-care.fr

Pour te former aux Premiers Secours en Santé Mentale

santementale-etu-na.fr

Les autres ressources disponibles
En cas de besoin

3114
Numéro national de prévention du suicide 24/7 GRATUIT

08 00 71 08 90
Questions psy lun/ven 10h/17h30 GRATUIT

Maison Des Adolescents
Accueil et accompagnement GRATUIT (11-25 ans) - Bordeaux Centre

08 00 23 52 36
Fil Santé Jeunes GRATUIT

15 SAMU en cas d'urgence
(114 par SMS)

SECOP (urgences psy)
Accueil de 8h à 20h
Sur avis médical
à partir de 20h

LEXIQUE

Certains comportements, pensées, émotions et sensations peuvent être des signaux d'alarme quand ça ne va pas. Apprendre à les cibler est un bon début pour ne plus les laisser prendre le dessus.

IDENTIFIER CERTAINS COMPORTEMENTS

- Désintérêt / Indifférence / Perte de motivation
- Manque d'énergie
- Augmentation des consommations (alcool, drogues et autres substances)
- Isolement / Difficultés de communication
- Diminution de l'hygiène
- Troubles du sommeil
- Troubles de l'alimentation
- Hypervigilance
- Agressivité
- Auto-sabotage
- Inattention
- Agitation / Hyperactivité
- Changements d'humeurs fréquents
- Difficultés de concentration et/ou de mémorisation
- Impulsivité
- Absence de limite / Comportements à risques

IDENTIFIER CERTAINES PENSÉES

- Ruminations / Pensées obsédantes
- Confusion
- Autodépréciation
- Pessimisme général
- Pensées intrusives (elles viennent à toi brusquement)
- Pensées magiques excessives ("si j'arrive à jeter ce papier dans la poubelle du premier coup, alors ça voudra dire que...") qui impactent ton rapport à toi et tes choix
- Surinterprétations
- Phobies
- Comparaison excessive aux autres
- FoMo excessive (Fear of Missing out = peur de manquer quelque chose)
- Dysmorphophobie (vision biaisée de son propre corps)

IDENTIFIER CERTAINES ÉMOTIONS

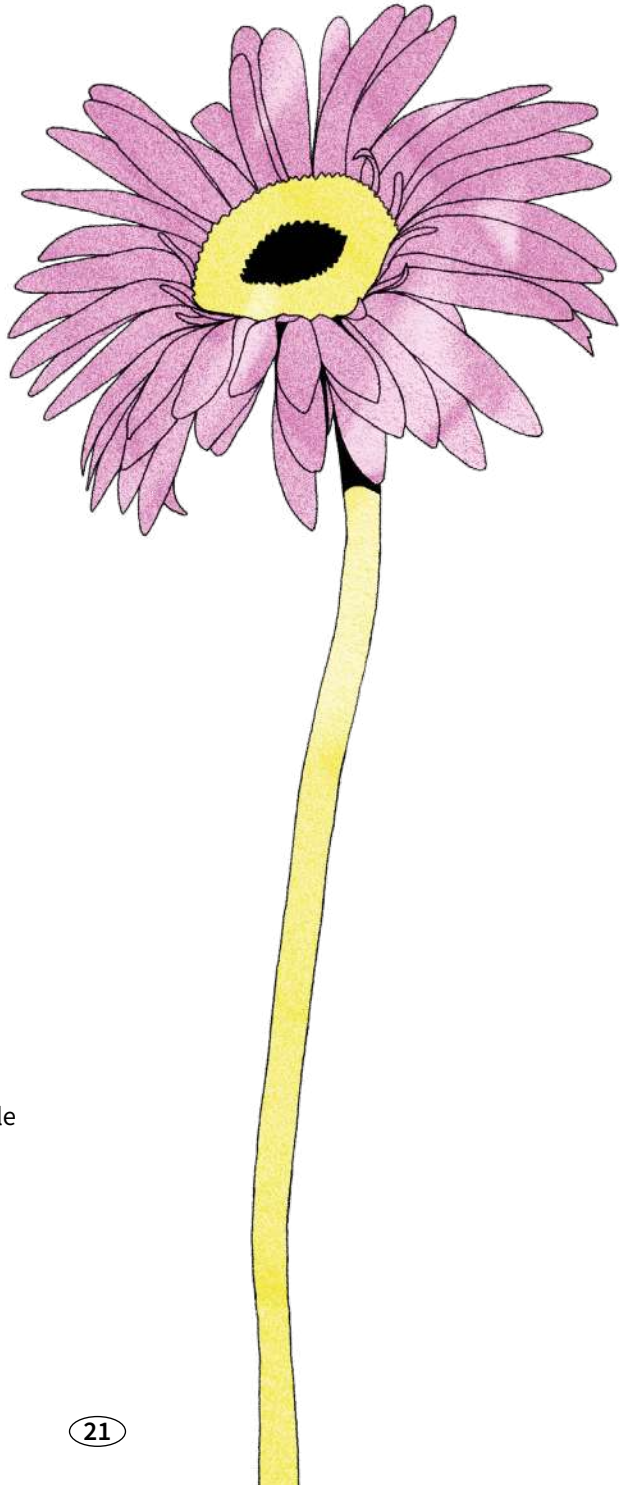
- Colère
- Tristesse
- Angoisse/peur
- Joie
- Dégoût

IDENTIFIER CERTAINES SENSATIONS PHYSIQUES

- Boule au ventre
- Palpitations
- Oppression thoracique
- Grande fatigue
- Symptômes physiques divers (nausées, sueurs, vertiges, douleurs…)

IDENTIFIER CERTAINES IMPRESSIONS

- Sentiment de vide général
- Sentiment de solitude
- Sentiment de toute puissance
- Sentiment d'étrangeté
- Sentiment de persécution
- Impression de perte de contrôle générale
- Impression d'être en pilote automatique
- Sentiment d'urgence



Dis-nous ce que tu en as pensé

Tu peux franchir le pas, 2024
Espace Santé Etudiants Bordeaux,
www.sante-etudiants-bdx.fr

Coordination du projet : Coline Cesbron - Espace Santé Etudiants
sous la direction de Anne Moreau et Lucie Guignot
Création graphique et illustration : KIBLIND Agence
Rédaction : Coline Cesbron
Lisa Barbagli, Pauline Garcia, Marie Mougin, Nancy Pascaud - psychologues de l'ESE
Florence Touchard, Sixtine Pointillart, Claire Michel - infirmières de l'ESE
Marine Vergnaud - médecin de l'ESE
Harmonie Nivet - psychologue du CH Charles Perrens
Avec le soutien de l'équipe PPS/COM : Florine Larroche, Marie Desmares, Floriane Rivery - Espace Santé Etudiants - et Lilou Baudin
et l'équipe des ERS Bien-être : Alexia Braz Afonso, Clara Goursolle, Elisa Burgaud, Bertille Signes, Julie Garnier - Espace Santé Etudiants
Un projet de :

Avec le soutien de :

espace *santé*

étu_diants

CENTRE DE SANTÉ AU COEUR DU CAMPUS

Student Health Center, centrally located on campus

médecine générale
general medicine

soutien psychologique
psychological support

santé sexuelle
sexual health



infirmières, médecins, psychologues, sages-femmes, diététicienne et accompagnement santé social
nurses, general practitioner, psychologist, midwife, dietician and social health support

22 AVENUE PEY BERLAND
33600 PESSAC
TRAM B – DOYEN BRUS
WWW.SANTE-ETUDIANTS-BDX.FR
ESPACE_SANTE_ETUDIANTS_BDX

LUNDI AU VENDREDI // MONDAY TO FRIDAY

Prise de RDV / *Make an appointment* :
- 05 33 51 42 00
- sur Doctolib
- en venant nous rencontrer sur place / *in person, at the center*

sans aucune avance de frais
(tiers payant intégral)
free of charge

Espace Santé Étudiants / Université de Bordeaux | Sciences Po Bordeaux | Bordeaux INP | Université Bordeaux Montaigne | Bordeaux Sciences Agro | IRTS | ENSAP | Arts et Métiers | ESPI