

Guide Santé / Bien-être
des étudiants du 5^{ème} arrondissement
Soins, accompagnement, consultations

Guide Santé Bien-Etre / Etudiants du 5^{ème} arrondissement de Paris

Mots clefs : *états de stress, fatigue, mal être, déprime, problèmes de sommeil, nervosité, isolement, confiance en soi, dépendance et addictions, anxiété, dépression et suicide, angoisse et Peur, troubles alimentaires, du sommeil et de la sexualité.*

« La charge de travail studieux des différentes filières, la superposition de plusieurs emplois du temps (études et vie professionnelle) ainsi que l'autonomisation grandissante au fil des études sont autant de facteurs qui accroissent les risques de fragilisation psychologique de la population étudiante ».

La poursuite d'études supérieures peut donc être une source de tension, plus ou moins exacerbée selon les filières et les caractéristiques des étudiants. C'est pourquoi, le Conseil local de santé mentale de la Mairie du 5^{ème} a travaillé sur un guide Santé / Bien Etre pour les étudiants de l'arrondissement. Ce guide répertorie les structures de soins, les dispositifs d'accompagnements et les consultations qui existent sur l'arrondissement.

Pour les informations généralistes concernant la vie étudiante à Paris : accueil, information et accompagnement, citoyenneté et engagement, aides aux projets individuels et collectifs, espaces de travail et de coworking, stages, job et emploi, culture et loisirs, santé reportez-vous au dépliant « Etudiant à Paris » La ville de Paris accueille les étudiant(es) Toute l'info au 3975 et sur Paris.fr

Centre de Santé / Médecine Générale

Centre de Santé de l'Epée de Bois
3, rue de l'Epée de Bois 75005 Paris
Tél. : 01 45 35 85 83

Cosem Saint-Michel (Centre dentaire et médical)
3, rue Thénard
75005 Paris
Tél : 01 53 73 03 03

Centre de Santé Square de la mutualité
1-3 square de la mutualité
75005 Paris
Tél : 01 55 25 01 90

Pour les étudiants :

Centre Colliard

4, rue de Quatrefages

75014 Paris

Accueil médical : 01 85 56 00 00

Accueil dentaire : 01 85 56 00 01

Centre de planification et d'éducation familiale

Les médecins libéraux et spécialistes de l'arrondissement

<p>Les SIUMPPS (Services Inter-Universitaires de Médecine Préventive et de Promotion de la Santé)</p>
--

1/ Le SIUMPPS Université Paris Descartes (Service Inter Universitaire de Médecine et de Promotion de la Santé), regroupe les universités de Paris 1 (Panthéon Sorbonne), Paris 3 (Sorbonne Nouvelle), Paris 5 (Paris Descartes) et Paris 7 (Paris Diderot).

Nos services sont ouverts aux étudiants de ces universités afin de les recevoir dans le cadre de la visite médicale de Médecine Préventive. Nos médecins, infirmiers et psychologues sont à votre écoute pour vous permettre d'effectuer vos études dans les conditions médico-psycho-sociales les meilleures.

Vous trouverez également à l'Université Paris Descartes, sur le site des Saints-Pères, le CSSP (Centre de Santé des Saints-Pères) qui vous accueille pour des consultations de médecine générale, gynécologie, psychiatrie et dentaire.

Site internet : www.parisdescartes.fr

2/ Le SIUMPPS Sorbonne Université. Ce service de médecine préventive reçoit tous les étudiant(e)s de Sorbonne Université, de l'Université Panthéon Assas (Paris 2), Paris 4 et Paris 6 et du Muséum national d'Histoire naturelle (MNHN). Le SIUMPPS Sorbonne Université est composé de médecins généralistes, de psychiatres, de psychologues, d'une sage-femme (contraception) et d'une orthophoniste (bilans). Consultations et psychothérapies gratuites pour les étudiant(e) des universités concernées (sur RDV).

15 rue de l'École de Médecine Paris 6^e

Escalier G – 3^{ème} étage

Du lundi au vendredi de 9h à 19h (sur RDV).

Tél : 01 40 51 10 00

Mail : siumpps@sorbonne-universite.fr

Site internet : www.santetudiant.com

Pour les étudiants relevant du SIUMPPS Sorbonne Université, accueil sans RDV par psychologue à l'infirmerie du campus Pierre et Marie Curie (tour 55), 4 place Jussieu, 75005 Paris. Le mercredi de 9h à 12h.

Médecine Préventive de la Sorbonne Nouvelle-Paris III

Campus Censier

13, rue de Santeuil Paris 5^e

Bureau 247 (2^{ème} étage)

Pour connaître les SIUMPPS des autres arrondissements

Crous de Paris / Action Sociale Santé

<http://www.crous-paris.fr/aides-sociales/>

Pédopsychiatrie et Psychiatrie Générale Sectorisée

Les Centres Médico-Psychologiques

Les centres médico-psychologiques sont des établissements publics qui proposent une offre de soins mentaux et regroupent des médecins psychiatres, des psychologues, des infirmières, des assistants sociaux, des ergothérapeutes, des psychomotriciens, des orthophonistes et des éducateurs spécialisés. Ils ne sont pas réservés aux étudiants, mais leurs consultations sont entièrement prises en charge par la sécurité sociale.

Centres médico-psychologiques, Paris 5^{ème}

De 0 à 19 ans

- CMP de la Harpe 75005 Paris (Institut Mutualiste Montsouris), ouvert du lundi au vendredi de 8h à 19h.

Contact : 01 44 41 10 01

Médecin Référent : Dr Nicole Guedeney

A partir de 18 ans

- CMP Adultes, 24 A rue des Fossés Saint Jacques 75005 Paris (Centre Hospitalier Sainte-Anne/ GHU), ouvert les lundis et jeudis de 9h à 20h, les mardis et mercredis de 9h à 19h30 et les vendredis de 9h à 18h30.

Contact : 01 45 65 61 03 / 01 45 65 63 81 (secrétariat)

Médecin Référent : Dr Hélène Testud

- CMP René Capitant, 8 rue Lanneau 75005 Paris

Contact : 01 44 41 19 30

Médecin Référent : Jérôme Pellerin

Une équipe spécialisée (hors secteur) située sur le site de Sainte-Anne reçoit les jeunes qui présentent un comportement inhabituel : Centre d'Évaluation des Jeunes Adultes et Adolescents (C'JAAD) Tél : 01 45 65 81 54 – www.cjaad.wordpress.com

Consultations d'Urgence de Pédopsychiatrie et Psychiatrie

Pour les jeunes à partir de 16 ans :

Centre psychiatrique d'orientation et d'accueil (CPOA, service d'urgences psychiatriques 24h/24) :

01 45 65 81 / 09 / 10.

Version Janvier 2019

Situé au 1, rue Cabanis 75014 Paris, au sein du Centre hospitalier Sainte-Anne : permanence téléphonique, urgence et crise, consultations post-urgence, hospitalisations brèves, consultations famille et visite à domicile

A partir de 18 ans :

Services d'Urgence hôpitaux généraux 24h/24 7j/7j

Hôpital Cochin

27, rue du Fb Saint Jacques

75014 Paris

Tél : 01 58 41 41 41

Horaires : 24/24 7j/7

Pour les jeunes de plus de 18 ans habitant les 5^{ème} et 6^{ème} arrondissements

Centre d'Accueil et de Crise « Ginette Amado » (CAC)

15-17, rue Garancière – 75006 Paris

Tél : 01 45 65 63 13 / 01 45 65 63 14 (secrétariat)

Tél : 01 45 65 61 22 (poste infirmier)

Institut Mutualiste Montsouris

42, bd Jourdan 75014 Paris

Unité d'hospitalisation de crise

Tél : 01 56 61 69 20 (contacter le psychiatre de garde)

Soins et accompagnements associatifs

- Hôpital de Jour et Foyer de Post-Cure René Capitant, 8 rue Lanneau 75005 Paris

Contact : 01 44 41 19 30

Médecin Référent : Jérôme Pellerin

- CMP Médical et Social Institut Paul Sivadon 40, rue des Boulangers 75005 Paris

Contact : 01 43 54 72 53

cpms.elan@elan-retrouve.asso.fr

Maison des adolescents

Maison de Solenn

97, bd de Port Royal

75014 Paris

01 58 41 24 24

Accueil, écoute, orientation

Addictions

Le CSAPA Pierre Nicole est un Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie situé à Paris. Il accueille des personnes souffrant de dépendance à l'alcool, aux substances illicites, au tabac, aux médicaments et aux jeux.

Croix Rouge Française - Centre Saint Germain Pierre Nicole

27, rue pierre Nicole - 75005 Paris

Tél. : 01 44 32 07 60

Consultation Jeune consommateur (13 / 25 ans) Accueil téléphonique, prise de rendez-vous après décision de l'équipe

Structures de consultations spécialisées / Etudiantes

Les BAPU (Bureau d'Aide Psychologique Universitaire de Paris)

Composé de psychiatres et psychologues, d'assistante sociale, de personnel administratif etc, ils proposent des consultations ponctuelles, mais aussi des psychothérapies de soutien limitées ou psychanalytiques. Pour en bénéficier, vous devrez présenter votre carte d'étudiant et être affiliés à la Sécurité sociale. Les consultations des BAPU sont prises en charge par les organismes de sécurité sociale à 100%.

BAPU Centre Claude Bernard

étudiants de 20 à 27 ans

20, rue de Larrey – 75005 Paris

Tél : 01 43 37 16 16

Site web : centreclaudebernard.asso.fr

BAPU Luxembourg (Croix Rouge)

44, rue Henri Barbusse – 75005 Paris

Tél : 01 43 29 65 72

Mail : bapuluxembourg@free.fr

bapu.paris@croix-rouge.fr

BAPU Pascal (Fondation Santé des étudiants de France)

30, rue Pascal – 75005 Paris

Tél : 01 43 31 31 32

Mail : bapu.pascal@fsef.net

Fondation Santé des Etudiants de France

8, rue Emile –Deutsch-de-la-Meurthe, Paris 14^{ème}

Tél : 01 45 89 43 39

Site web : fsef.net

Les Centres Médico-Psycho-Pédagogiques (CMPP) sont des services médico-sociaux assurant des consultations, des diagnostics et des soins ambulatoires pour des enfants et adolescents de 0 à 20 ans. Les CMPP sont fréquemment consultés en première intention dans le cadre de troubles psychiques, avec des manifestations symptomatologiques, comportementales ou instrumentales variées et pour lesquels il est difficile de faire un lien avec la gravité de la pathologie sous-jacente.

CMPP Claude Bernard

Enfants et adolescents (jusqu'à 20 ans) et leurs parents,
20, rue de Larrey – 75 005 Paris
Tél : 01 43 37 16 16
cmpp@centreclaudebernard.asso.fr

CMPP La Passerelle (0-20 ans et parents)

5, rue des Beaux-Arts – 75006 Paris
Tél : 01 43 41 33 10

Structures associatives

Les Relais Étudiants Lycéens offrent des consultations psychologiques et pédagogiques pour des jeunes de 14 à 25 ans. Consultations, médiations thérapeutiques, ateliers individuels ou en groupe, thérapie... Les consultations, gratuites, sont prises en charge par l'Assurance Maladie.

En savoir plus : www.fsef.net

Relais Étudiants Lycéens 75

L'accueil des jeunes est assuré par une équipe pluri-professionnelle, spécialisée dans la double prise en charge soins-études.

Psychiatres, enseignants de l'Education Nationale, psychologues, consultent ensemble pour évaluer simultanément les différentes difficultés (scolaires, personnelles, familiales). Il est proposé une série de six entretiens. La présence d'enseignants permet d'évaluer la spécificité des difficultés d'apprentissage. Des ateliers pédagogiques peuvent être proposés afin de réfléchir sur les stratégies transversales d'apprentissage et sur les difficultés par discipline. Une orientation vous sera proposée si nécessaire vers des praticiens libéraux ou vers des structures hospitalières.

60, rue des Grands Moulins
75013 Paris
Tél : 01.45.83.89.15

L' UNAFAM (Union Nationale des Familles et Amis de personnes malades psychiques) : Aide aux familles confrontées aux troubles psychiques d'un proche. Tél : 01 45 20 63 13 et www.unafam.org

Les permanences et numéros téléphoniques de soutien psychologique

Les permanences d'écoute psychologique gratuites avec **APASO** se tiennent 4 fois par semaine

- deux permanences à la **Maison des Initiatives Étudiantes**, 50 rue des Tournelles, 3^e arr. → accès : M8 Chemin Vert / M1, M5 ou M8 Bastille
- deux permanences dans les locaux de la **Résidence Universitaire Ménilmontant 2** : 109-111, rue de Ménilmontant, 20^e arr. → accès : M2 Ménilmontant ou M3 Gambetta ; Bus 96 : Henri Chevreau / Bus 26 et 96 : Pyrénées-Ménilmontant.

Elle est assurée par un psychologue clinicien d'APASO-Paris. Les consultations sont confidentielles et gratuites. La prise de rendez-vous s'effectue auprès du secrétariat d'APASO-Paris au 01 40 47 55 47 ou par mail etudiants@apaso.fr

"Happsy Line" Apsytube organise des consultations avec des psychologues en ligne « par webcam » pour les étudiants.

<http://www.apsytude.com/fr/>

Associations d'usagers en santé mentale :

- AFTOC – Aide aux personnes souffrant de troubles obsessionnels et compulsifs : 01 39 56 67 22
- Al Anon-Alateen – Aide à l'entourage de la personne alcoolique : 01 42 81 97 05
- Alcooliques Anonymes – Aide à la personne alcoolique : 09 69 39 40 20
- Argos 2001 – Aide aux personnes atteintes de troubles bipolaires et à leur entourage :
01 46 28 01 03
- FNA-TCA – Aide pour toute personne souffrant de troubles des conduites alimentaires et pour son entourage 06 87 41 86 66
- France-Dépression : Lutte contre la dépression, les troubles bipolaires et la gestion des risques psychosociaux : 07 84 96 88 28 lundi au vendredi après-midi de 14H00 à 17H00
- La Porte Ouverte : 4, Rue des Prêtres Saint-Séverin, 75005 Paris Tél : 01 48 78 02 35
- Mediagora – Aide à la personne ayant de troubles anxieux ou des phobies : 06 88 08 30 34
paris.mediagora@gmail.com 4 rue de Arennes, Maison des Associations du 5^{ème}
Arrondissement, 75005 Paris
- Narcotiques Anonymes – Aide à la personne pour une vie sans drogues : 01 43 72 12 12
- Naranon – Aide à l'entourage de la personne qui est consommateur de drogues : 06.62.62.78.04
- Schizo ? Oui ! – Aide aux personnes souffrant de troubles schizophréniques et à leur entourage :
01 45 89 49 44
- SOS Amitié, retrouver le numéro près de chez vous : www.sos-amitie.com
- Vie Libre – Mouvement d'anciens buveurs : 01 42 50 66 56

Sur le site du CH Sainte-Anne : une conseillère en emploi et en insertion professionnelle pour les étudiants qui vivent avec l'épilepsie. Avec l'accord de la MDPH, les étudiants peuvent s'adresser à ce service non-sectorisé.

Centre Hospitalier Sainte-Anne

Le Service d'Accompagnement à la Vie Sociale (SAVS) Epilepsie – Madame M. Acha

Allée Gaston Bachelard

1, rue Cabanis – 75014 PARIS

Tél : 01 45 65 83 01

Maison des Usagers (site CH Sainte-Anne, 1 rue Cabanis : <http://www.ch-sainte-anne.fr/Offres-de-soins/Votre-sejour/Maison-des-Usagers>)

Des numéros de téléphone peuvent, le cas échéant, soulager. En voici quelque uns :

- Fil Santé Jeunes : 0800 235 236 (gratuit depuis un poste fixe) / 01 44 93 30 74 (depuis un portable)
- Nightline : 01 85 73 55 01. Des étudiants bénévoles répondent à d'autres étudiants chaque jour de 21h à 2h30 du matin (téléphone et Tchat). Ligne anglophone bientôt disponible. www.nightline-paris.fr
- Croix-Rouge Écoute : 0 800 858 858
- SOS Dépression : 01 40 47 95 95
- Suicide Ecoute : 01 45 39 40 00
- La Porte Ouverte : 4, Rue des Prêtres Saint-Séverin, 75005 Paris Tél : 01 48 78 02 35

- SOS Amitié, retrouver le numéro près de chez vous : www.sos-amitie.com
- France-Dépression : 01 40 61 05 66
- Anorexie Boulimie, Info Ecoute 0 810 037 037
- Jeunes Violences Écoute : 0808 807 700
- Drogues Info Service : 0 800 23 13 13
- Cyberharcèlement 0 800 200 000
- Ecoute Cannabis 0 811 91 20 20
- Ecoute Sexualité Contraception 0 800 803 803

Accueil médico-social

Service Social de Proximité du 5^{ème}

Mairie du 5^{ème}
Place du Panthéon
Tél : 01 56 81 74 00

Crous de Paris

Les permanences des assistants sociaux
Soumis au secret professionnel, les assistants sociaux du Crous de Paris vous accueillent et vous accompagnent au sein même de vos établissements

Université Sorbonne Nouvelle Paris III + écoles paramédicales et sociales de Paris

13, rue de Santeuil – 75005 Paris
2^{ème} étage – porte 222
Tél : 01 45 87 40 89

Université Panthéon Assas (Paris 2)

Centre Assas - 92 rue d'Assas - 75006
1^{er} étage – bureau 126
01 44 41 57 78

Sorbonne Université (faculté des Lettres)

Etudiants de la faculté des Lettres de Sorbonne Université, ESPE, de l'IEP (Sciences Po Paris), CNAM, SUPINFO, INSEEC, EPHE, INTEC-CNAM ainsi que les étudiants des établissements des pays membres de l'Europe
1, rue Victor Cousin – 75005 Paris
Galerie Claude Bernard
Escalier U
Tél : 01 40 46 34 34

Sorbonne Université (faculté des Sciences et de l'Ingénierie et faculté de Médecine)

Etudiants de la faculté des Sciences et de l'Ingénierie et de la faculté de Médecine de Sorbonne Université ainsi que du Muséum d'Histoire Naturelle (MNHM)
4, place Jussieu
75005 Paris
Espace vie Etudiante entre les tours 23 et 24
Tél : 01 44 27 39 48 / 01 44 27 21 47

Etablissements d'Enseignement supérieur non intégrés aux universités

Crous de Paris

39, avenue Georges Bernanos
75005 Paris

Version Janvier 2019

Tél : 01 40 51 37 72

Mission Handicap

Etudiants de l'Académie de Paris bénéficiant d'une reconnaissance de la MDPH

Crous de Paris

39, avenue Georges Bernanos

75005 Paris

Tél : 01 40 51 35 57

Service d'Accueil des étudiants étrangers

Crous de Paris (2^{ème} étage)

39, avenue Georges Bernanos

75005 Paris

www.ciup.fr

Pour connaître les permanences sociales des SIUMPPS des autres arrondissements

Crous de Paris / Action Sociale Santé

<http://www.crous-paris.fr/aides-sociales/>

Ressources et liens utiles:

Guide de ressource en santé mentale à Paris en 2017 du PSYCOM:

http://www.psycom.org/file/download/32548/613497/file/PSY_GS75-2016-Web.pdf

Guide des étudiants de Paris

<http://www.paris-lavillette.archi.fr/uploads/file/etudiant/Etudiant-a-Paris-Le-guide-2014.pdf>

Site de la Mairie du 5^{ème}

<https://www.mairie05.paris.fr/>

Mairie de Paris

<http://www.paris.fr>