

Soutien psychologique aux étudiants

Vous vous sentez perdus dans vos études ? Vous connaissez des difficultés personnelles ou relationnelles ? Vous ressentez un mal-être ?

Pour vous aider, l'UFR Langues, Cultures et Communication a mis en place un réseau de référents "aides psychologiques". Il s'agit de personnes ressources que vous pouvez contacter si besoin afin d'échanger avec eux sur vos difficultés éventuelles et/ou d'être orienté vers des professionnels. Tous les échanges se font dans la bienveillance, le respect et la discrétion.



Vos référents à l'UFR LCC

RÉFÉRENTS ENSEIGNANTS

- Jérôme GROSCLAUDE (Anglais) - jerome.grosclaude@uca.fr(mailto:Jerome%2EGROSCLAUDE%40uca%2Efr)
- Priscilla WIND (Allemand) - priscilla.wind@uca.fr(mailto:Priscilla%2EWIND%40uca%2Efr)
- Gaëlle DUCOS (InfoCom) - gaelle.ducos@uca.fr (mailto:Gaelle%2EDUCOS%40uca%2Efr)
- Jean GHIDINA (Italien) - jean.ghidina@uca.fr(mailto:Jean%2EGHIDINA%40uca%2Efr)
- Ekaterina « Katia » CENNET (Russe) - katia.cennet@uca.fr(mailto:katia%2Ecennet%40uca%2Efr)
- Olivia Salmon MONVIOLA (LEA) - olivia.salmon_monviola@uca.fr(mailto:olivia%2Esalmon_monviola%40uca%2Efr)
- Mohammed Salah Abaidi (InfoCom Espagnol) - mohammed_salah.abaidi@uca.fr(mailto: Mohammed_Salah%2EABAIIDI%40uca%2Efr)

RÉFÉRENTS ADMINISTRATIFS

- Nathalie NIELLI - nathalie.nielli@uca.fr(mailto:Nathalie%2ENIELLI%40uca%2Efr)
- Christine PUCHOL (Master InfoCom) - christine.puchol@uca.fr(mailto:christine%2Epuchol%40uca%2Efr)



*Tout au long de l'année universitaire, des **cafés soutien psychologique aux étudiants** sont proposés Les prochains rendez-vous sont à retrouver dans la rubrique **Actualité**(<https://acc.uca.fr/lufr/actualites>).*



D'autres moyens pour se faire aider

RESSOURCES À L'UCA

- **Bureau d'Aide Psychologique Universitaire** : <https://sante.uca.fr/soutienpsy>(<https://sante.uca.fr/soutienpsy>)
- **UCPsy**, psychologues et neurologues rattachés à l'Université : <https://ucpsy.uca.fr/>(<https://ucpsy.uca.fr/>)

RESSOURCES NATIONALES

- **Chèque psy** : Un dispositif pour consulter gratuitement lorsque l'on est étudiant : <https://santepsy.etudiant.gouv.fr/>(<https://santepsy.etudiant.gouv.fr/>)

TROUVER UNE ÉCOUTE

Trouver des dispositifs, des soutiens, pour les étudiants :

- **Soutien étudiant** : <https://www.soutien-etudiant.info>(<https://www.soutien-etudiant.info>)
- **SOS Amitié** : 09 72 39 40 50 (24h/24, 7j/7)
- **Samaritans / SOS Help** : 01 46 21 46 46 (15h-23h tous les jours, en anglais)

Pas de psychologues, mais des bénévoles formés à l'écoute active.

QUELQUES RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES

Numéro national d'écoute et de prévention du suicide : **31 14** (des professionnels disponibles 7 jours /7, 24 heures/24)

- Application gratuite pour retrouver calme et détente : **Respirelax+**
- **Epsykoi**, un webdocumentaire pour les jeunes : <https://www.epsykoi.com>(<https://www.epsykoi.com>)
- Livres "*Surmonter la faible estime de soi*" de Mélanie FENNEL, "*Changez vos émotions, changer votre vie*" de Dennis Greenberger et Christine Padesky.

Contactez les référents psychologiques

referents-etudiants-aidepsy.illshs@uca.fr(<mailto:referents-etudiants-aidepsy%2Eillshs%40uca%2Efr>)

Rejoignez-nous !

Devenez référent aides psychologiques étudiant.

Contact : jerome.grosclaude@uca.fr(<mailto:Jerome%2EGROSCLAUDE%40uca%2Efr>)

<https://lcc.uca.fr/vie-etudiante/soutien-psychologique-aux-etudiants-1> (<https://lcc.uca.fr/vie-etudiante/soutien-psychologique-aux-etudiants-1>)