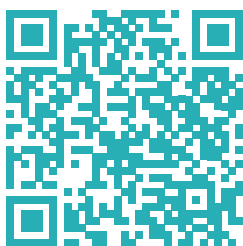


#MASANTÉMAFAC



**PETIT GUIDE PRATIQUE
SUR LE BIEN-ÊTRE ÉTUDIANT**



**FACULTÉ DE MÉDECINE
MONTPELLIER-NÎMES**



Pr. OLIÉ

Chargée de mission bien-être étudiant

04 67 33 82 89

e-olie@chu-montpellier.fr

“ Le soutien psychologique au sein de la Fac est capital, que cela soit au niveau de l’écoute ou de l’orientation. L’objectif est de faire mieux connaître les dispositifs d’aide en place, de mettre en place des actions de formation pour les étudiants et personnels administratifs permettant le repérage et l’orientation des personnes en difficulté et de lutter contre les Violences Sexuelles et Sexistes. ”



Pr. LAFFONT

Doyenne de la Faculté

04 34 43 35 18

medecine-doyenne@umontpellier.fr

“ Le bien être psychologique et la santé mentale des étudiants, des personnels administratifs et des enseignants font l’objet d’une attention toute particulière de la part de la Faculté de Médecine Montpellier Nîmes. La lutte contre les Violences Sexistes et Sexuelles est une priorité qui doit devenir l’affaire de l’ensemble de notre communauté. ”



SOUTIEN PSY



LUTTE CONTRE LES VSS



SOUTIEN SOCIAL



BIEN-ÊTRE



SOUTIEN STAGE



Vous êtes actuellement étudiant.e à la Faculté de Médecine. En poursuivant ces études passionnantes mais exigeantes, vous pourriez à un moment ou à un autre vous retrouver face à des difficultés d’ordre administratif, social ou psychologique. Vous trouverez dans ce guide pratique les dispositifs et structures susceptibles de vous aider. Le recours à ces dispositifs est confidentiel et n’interférera en aucun cas avec vos évaluations. Ils peuvent impliquer les responsables pédagogiques de la faculté afin de pouvoir vous aider au mieux, de façon concertée, sur le bon déroulement de votre cursus.



FACULTÉ DE MÉDECINE
MONTPELLIER-NÎMES

VOS RESPONSABLES PÉDAGOGIQUES



Médecine

DFGSM

Montpellier
Dr. Roubille
camille.roubille
@umontpellier.fr

DFASM

Montpellier
Pr. CAPDEVIELLE
d-capdevielle
@chu-montpellier.fr

3ÈME CYCLE

Montpellier & Nîmes
Pr. CAMBONIE
gilles.cambonie
@umontpellier.fr

Nîmes

Dr. BOUDOUSQ
vincent.boudousq
@chu-nimes.fr

Nîmes

Pr. Laticca
benoit.laticca
@umontpellier.fr



Maïeutique

Montpellier
Mme LECOINTE-JOLLY
veronique.lecointe
@umontpellier.fr

Nîmes
Mme COURTIN LANIEL
valerie.courtin
@umontpellier.fr

Orthophonie



Mme MORITZ-GASSER
sylvie.gasser
@umontpellier.fr

Orthoptie



Pr. DAIEN
v-daien
@chu-montpellier.fr

Psychomotricité



Pr. PUYJARINET
frederic.puyjarinet
@umontpellier.fr

IPA + Masters



IPA

Pr. BOURGIER
celine.bourgier
@icm.unicancer.fr

MASTERS

Mme FABBRO
pascale.fabbro
@umontpellier.fr



SOUTIEN PSY

Comment ?

Pourquoi ?

Les étudiants en santé sont exposés à un environnement de travail stressant et fatigant.

Il est estimé que deux tiers des étudiants en santé présentent une forte anxiété et qu'un tiers se plaignent de symptômes dépressifs.

Le stress des exigences académiques et émotionnelles peut altérer les capacités affectives telles que la compassion et l'empathie, qui sont cruciales pour la prestation de soins et la qualité des interactions sociales chez les professionnels de la santé.

NOUS VOUS SOUTENONS !

> Possibilité d'autoévaluation de votre état psychologique en ligne de manière anonyme

> Amphis réguliers de sensibilisation à la santé psychologique

> Soutien à la Formation aux Premiers secours en santé mentale

> Campagne de communication des différents dispositifs



SMPPS*

(Pour tous)

Pourquoi ?
pour assurer la prévention, la promotion et l'éducation à la santé envers les étudiants.

Par qui ?
médecins et psychologues

* Service de Médecine Préventive et de Promotion de la Santé
04 34 43 30 70



SOS-SILR

(Étudiants en médecine)

Pourquoi ?
pour aider à surmonter des difficultés passagères ou orienter vers des médecins partenaires.

Par qui ?
c'est un dispositif d'entraide piloté par des internes en psychiatrie et en médecine du travail
sossilir@gmail.com



CSU

(Pour tous)

Pourquoi ?
pour assurer la prévention, la promotion et l'éducation à la santé envers les étudiants.

Par qui ?
médecins et psychologues

Centre de Soins Universitaires
04 11 28 19 79

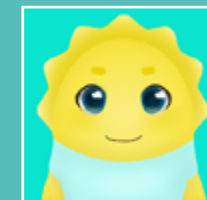


ÉTUDIANTS EN DIFFICULTÉ

(Pour les étudiants en médecine DFGSM2 / DFASM et internes)

Montpellier : Pr Sebastien Guillaume
s-guillaume@chu-montpellier.fr

Nîmes : Dr Clémentine Estric
clémentine.estic@chu-nimes.fr



Vik Dépression
est une application * gratuite créée par des professionnels de santé en

étroite collaboration avec des patients pour t'aider à mieux comprendre et vivre avec la dépression au quotidien !

* disponible sur l'AppStore et Google Play.



LUTTE CONTRE LES VSS

Comment ?



C'est quoi ?

Les violences sexistes et sexuelles (VSS) sont des atteintes à l'intégrité physique et psychique des personnes portées en raison de leur genre ou de leur sexualité. Elles se conçoivent dans une continuité graduelle : de l'attitude irrespectueuse

ou moqueuse à des propos blessants ou injurieux, jusqu'aux gestes inappropriés et aux agressions... Elles ont des conséquences graves sur la santé physique et mentale, comme sur le travail et les études.

NOUS VOUS SOUTENONS !

Émilie OLIÉ & Carine BÉCAMEL
medecine-referents-vss@umontpellier.fr



Maryse MEIFFRE
maryse.meiffre@umontpellier.fr



Françoise ALDEBERT
francoise.aldebert@umontpellier.fr



Création d'une **charte de prévention contre les VSS** entre la Faculté et les différentes associations étudiantes

> Bientôt disponible dans le règlement intérieur de la Faculté et dans tous les bureaux associatifs.



Concertations pour la **sécurisation des évènements** étudiants

> Nomination et formation de personnes de confiance lors des évènements étudiants.



Simplification de la **démarche de signalement** :

> Formulaire de pré-signalement disponible sur notre site.



Nomination d'un **représentant en charge du bien-être et des VSS** dans chaque association.



Identification des **personnes relais au sein de l'administration** universitaire.



Mise en place de **sessions de formation obligatoires** pour toutes les filières et toutes les formations.



Lien vidéo VSS





Pourquoi ?

Aider d'une part, les étudiant.es confronté.es à des situations difficiles et d'autre part, développer le sentiment d'appartenance à notre communauté.

Au cœur du dispositif, les assistantes sociales de l'UM et les services du CROUS sont à votre écoute, pour vous accompagner dans vos démarches et dans la résolution de vos difficultés professionnelles, personnelles et familiales.



Comment ?



Pourquoi ?
Le Crous a pour objectif de donner aux étudiants français et internationaux les moyens de leur réussite en les aidant dans leur quotidien. ses missions s'articulent sur 5 pôles :
- aides financières
- accompagnement social
- logement
- restauration
- culture et vie de campus.

04 73 34 64 14
service.social@
crous-montpellier.fr
Plus d'infos [ici](#)



Pourquoi ?
Vous accompagner dans la résolution de vos difficultés professionnelles, personnelles et familiales.
Elle vous propose un accompagnement, des informations, des conseils, après évaluation de votre situation et en recherchant avec vous les solutions les plus adaptées.
assistants.sociaux@umontpellier.fr



Pourquoi ?
Le Service vie étudiante travaille en lien avec le service social du CROUS pour accompagner les étudiants en difficulté financière ou sociale. Il est possible de solliciter une aide ponctuelle d'urgence auprès du FSDIE de l'Université de Montpellier et/ou une aide spécifique allocation ponctuelle (ASAP) du CROUS.

aide-sociale-etu@umontpellier.fr
Plus d'infos [ici](#)



C'est quoi ?

Le bien être est un état agréable résultant de la satisfaction des besoins du corps et du calme de l'esprit. Nos enseignants spécialisés en psychologie/psychiatrie ont développé un dispositif permettant de prendre soin de soi.

Les bénéfices

Comprendre vos émotions, leurs sources et ce qu'elles vous permettent d'accomplir.

Améliorer votre concentration et la qualité de votre sommeil grâce à des exercices méditatifs accessibles.

Apprendre à utiliser vos émotions pour vous réaliser.

Développer vos propres outils d'introspection pour mieux vous connaître et mieux décider en fonction de vos priorités.



Les clefs du bien-être

5 portions de fruits & légumes /jour



Nutrition



Sommeil

7 heures minimum



Exercice physique

7000 pas /jour

Ressources

Vos enseignants vous recommandent cette application de gestion du stress.

Respirelax



Cette application (Google Play ou App Store) propose des exercices de respiration dans le but de gérer son anxiété. Elle s'appuie sur la technique de la cohérence cardiaque, au rythme d'une bulle animée sur l'application.

*Un mail sera envoyé pour les inscriptions.



SOUTIEN STAGE

VOS RÉFÉRENTS PÉDAGOGIQUES

2ÈME CYCLE MONTPELLIER

Pr. CAPDEVIELLE
d-capdevielle@chu-montpellier.fr

2ÈME CYCLE NÎMES

Pr. CLARET
pierre-geraud.claret@umontpellier.fr

ORTHOphonie

Mme MORITZ-GASSER
sylvie.gasser@umontpellier.fr

IPA

Pr. BOURGIER
Celine.Bourgier@icm.unicancer.fr

PSYCHOMOTRICITÉ

Pr. PUYJARINET
frederic.puyjarinet@umontpellier.fr

NUMÉRO VERT

Pour bénéficier d'une écoute auprès d'intervenants spécialisés en médiation et en psychologie à destination des étudiants en santé

0800 724 800

MAÏEUTIQUE MONTPELLIER

Mme LECOINTE
veronique.lecointe@umontpellier.fr

MAÏEUTIQUE NÎMES

Mme COURTIN
valerie.courtin@umontpellier.fr

ORTHOPTIE

Pr. DAIEN
v-daien@chu-montpellier.fr

MASTERS

Pr. BOURGIER
Celine.Bourgier@icm.unicancer.fr

Comment ?



NÎMES

La seconde victime

(Pour tous)

Dispositif d'accompagnement et de soutien des professionnels impliqués dans un événement indésirable associé aux soins.

Ce dispositif repose sur un réseau de personnes ressources (personnel de l'hôpital volontaire, formé aux techniques d'écoute et aux cheminements de l'erreur), qui vous accompagnera en toute confidentialité.

seconde.victime@chu-nimes.fr



MONTPELLIER

BEAT

(Pour tous)

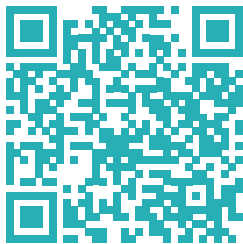
Pourquoi ?
pour vous écouter et vous orienter en cas de souffrance psychologique dans le cadre des vos études ou de vos stages hospitaliers

Par qui ?
le Pr Maury, psychiatre, vous accueille de façon anonyme et confidentielle.

Bien-être au travail
m-maury@chu-montpellier.fr



#MASANTÉMAFAC



FLASHEZ LE QR
POUR ENCORE PLUS D'INFOS !



FACULTÉ DE MÉDECINE
MONTPELLIER-NÎMES