


SERVICE DE SANTE UNIVERSITAIRE

 Suivez-nous sur Instagram !
@ssu_upsaclay

La lettre de prévention du SSU

Préserver votre santé pour favoriser votre réussite

La santé est une ressource de la vie quotidienne.

Chaque mois, le SSU vous propose des actions de prévention et d'éducation pour vous informer, pour comprendre, pour débattre, pour agir, ...

Ce mois-ci, et si nous brisons les tabous liés à la question du suicide ?



Chaque année, le 05 février est la journée nationale de prévention du suicide

En France, le suicide est la deuxième cause de mortalité chez les jeunes (IPSOS, 2021). Il est temps d'agir.

31 14 


Le nouveau numéro national de prévention du suicide

Opérationnel depuis le 1^{er} octobre, ce numéro vert est gratuit, accessible 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7.

LE SUICIDE ET SI ON EN PARLAIT ?

Dans le cadre de la Journée nationale de prévention du suicide, Le Service de Santé Universitaire organise des actions de prévention, afin de sensibiliser et d'informer, étudiant.e.s et personnels, sur ce sujet.

NOS ACTIONS ?

 **Prévention du suicide : Comment aider un proche ? Présentation du dispositif de prévention la CAPE (Cellule d'Aide Psychologique pour Etudiant.e)** - CPS Paris Jeudi 10 février - 14h à 16h


Inscrivez-vous pour recevoir le lien du webinaire :

[Je m'inscris ici](#)

 **Écoute empathique : Reconnaissance de la plainte et déconstruction des représentations et des distorsions cognitives** - SOS Suicide Phénix Mardi 15 Février - 11h à 13h

Inscrivez-vous pour recevoir le lien du webinaire :

[Je m'inscris ici](#)

 **Repères sur le suicide et les outils de prévention (Le suicide : définition et principales données ; Facteurs de risques et de protection, signes d'alerte ; Modèle de la crise suicidaire) & Principales ressources** – Association ENTR'ACTES

Jeudi 17 février - 16h à 18h

Inscrivez-vous pour recevoir le lien du webinaire :

[Je m'inscris ici](#)

 **Présentation de Nightline Saclay : Une ligne d'écoute pour les étudiant.e.s, par les étudiant.e.s** - Nightline

Lundi 21 février - 18h30 à 19h45

Inscrivez-vous pour recevoir le lien du webinaire :

[Je m'inscris ici](#)

Forum de sensibilisation et d'information

Par Nightline France,

→ **Le 23 février 2022** de 12h à 15 - Maison des

Etudiants, bâtiment 399 - Campus Orsay

→ **Le 28 février 2022** de 12h à 15 - Restaurant

CROUS La Coulée Verte - Campus Sceaux

ACCES AU PROGRAMME

<https://www.universite-paris-saclay.fr/actualites/campagne-prevention-suicide-fevrier-2022>

Tout le long de l'année,

Les psychologues du SSU sont à votre disposition pour des consultations de prévention.

- Valérie Choukroun : valerie.choukroun@universite-paris-saclay.fr
- Aurélie Fabères : aurelie.faberes@universite-paris-saclay.fr
- Mathias Rio : mathias.rio@universite-paris-saclay.fr

Pour prendre RDV, vous pouvez directement prendre contact par mail avec un.e psychologue OU vous adressez à l'infirmerie de votre composante OU à l'adresse

sante.etudiants@universite-paris-saclay.fr

Plus d'information ici : <https://www.universite-paris-saclay.fr/consultation-avec-une-psychologue>

Nightline Saclay

Nightline est une ligne téléphonique de soutien et d'information gérée par des étudiants formés à l'écoute active, pour les étudiants.

L'Université Paris-Saclay a conventionnée avec Nightline.

Antenne de Nightline Saclay :

01 85 40 20 10 / Service ouvert

7j/7 /service ouvert de 21h à

2h30 du matin



Nightline Saclay recrute !

Tu es étudiant.e ? Tu t'intéresses aux sujets de santé mentale et à l'écoute active ? Tu aimerais t'investir auprès de tes pairs et donner de ton temps ? N'attends plus et deviens bénévole chez Nightline

Pour aller plus loin...

→ **Ameli, lancement du 3214** : <https://www.ameli.fr/assure/actualites/lancement-du-31-14-numero-national-decoute-et-de-prevention-du-suicide>

→ **UNPS** : <https://www.unps.fr/>

→ **SOS Suicide Phénix** : <https://sos-suicide-phenix.org/>

→ **Nightline** : <https://www.nightline.fr/>

→ **Psycom, les lignes d'écoute** : <https://www.psycom.org/sorienter/les-lignes-decoute/>



Suivez-nous sur Instagram pour être au courant de toutes les actualités du service.

 @SSU_UPSACLAY

