

Etudiant en mal-être

Publié le 23 juillet 2025, Mis à jour le 22 décembre 2025

Le Crous accompagne les étudiants tout au long de leur parcours avec différents types d'aides.

Un **étudiant peut bénéficier d'une bourse sur critères sociaux**, en fonction des revenus de sa famille, de la distance entre son domicile et son lieu d'études, ou encore du nombre d'enfants à charge.

Il peut aussi demander un **logement étudiant à loyer modéré**, profiter de la **restauration universitaire** à tarif réduit, ou encore bénéficier d'un **accompagnement social** en cas de difficultés (financières, familiales, médicales?).

Des **aides spécifiques** peuvent également être attribuées en cas de rupture familiale, d'urgence, de handicap ou de situations particulières.

Enfin, les **services de santé universitaires**, les dispositifs de soutien psychologique et les aides à la mobilité complètent l'offre pour soutenir les étudiants dans toutes les dimensions de leur vie étudiante.

VOS DROITS

Santé (en savoir plus)

Les étudiants en situation de mal-être psychologique ou de détresse peuvent bénéficier de nombreux dispositifs d'écoute et d'accompagnement gratuits et confidentiels.

1. CONSULTATIONS ET SUIVI PSYCHOLOGIQUE

DISPOSITIF SANTÉ PSY ÉTUDIANT

Ce programme permet à tous les étudiants d'accéder à **12 consultations gratuites par an** avec un psychologue partenaire, sans aucune avance de frais. Ce forfait est renouvelable chaque année pour garantir un suivi durable.

SERVICES DE SANTÉ ÉTUDIANTE (SSE)

La majorité des établissements d'enseignement supérieur disposent d'un service de santé interne. Vous pouvez y consulter gratuitement des médecins, des infirmiers ou des psychologues qui sauront vous accompagner et vous orienter si nécessaire.

BUREAUX D'AIDE PSYCHOLOGIQUE UNIVERSITAIRE (BAPU)

Présents dans les villes universitaires, les BAPU proposent un suivi psychologique complet assuré par des équipes pluridisciplinaires (psychologues, psychiatres et assistants sociaux).

2. LIGNES D'ÉCOUTE ET NUMÉROS UTILES

Des services téléphoniques et de tchat sont à votre disposition pour offrir un soutien immédiat, anonyme et gratuit.

Etudiant en mal-être

Publié le 23 juillet 2025, Mis à jour le 22 décembre 2025

Numéro national de prévention du suicide (3114) : Un service gratuit, disponible 24h/24 et 7j/7 pour toute personne en détresse ou pour son entourage.

Plateforme nationale d'écoute des Crous (0 800 730 815) : Une écoute psychologique dédiée aux étudiants pour obtenir une orientation adaptée à leur situation.

Violences Femmes Info (3919) : Le numéro de référence pour les femmes victimes de violences (sexistes, sexuelles, conjugales). Anonyme et accessible 24h/24 et 7j/7.

CNAÉ ? Accompagnement des étudiants (0 800 737 800) : Un numéro national gratuit et confidentiel proposant écoute et information.

Fil Santé Jeunes (0 800 235 236) : Pour les 12-25 ans, accessible de 9h à 23h tous les jours par téléphone ou par tchat.

SOS Amitié (09 72 39 40 50) : Écoute généraliste disponible 24h/24 et 7j/7.

SOS Help (01 46 21 46 46) : Ligne d'écoute en langue anglaise disponible quotidiennement selon des horaires définis.

3. ENTRAIDE ET SENSIBILISATION

NIGHTLINE : UNE ÉCOUTE PAR ET POUR LES ÉTUDIANTS

Nightline est un service assuré par des étudiants bénévoles formés à l'écoute. C'est une plateforme gratuite et anonyme accessible par téléphone ou par tchat, principalement le soir et la nuit. **En savoir plus :**

www.nightline.fr

LE PODCAST KAAVAN : BRISER LE TABOU

Le Podcast Kaavan explore les thématiques de la santé mentale à travers des témoignages et des avis d'experts.

Etudiant en mal-être

Publié le 23 juillet 2025, Mis à jour le 22 décembre 2025

Il aide à mieux comprendre les mécanismes du mal-être et encourage la libération de la parole.

Pourquoi l'écouter ? Pour trouver l'impulsion nécessaire pour demander de l'aide et ne plus se sentir seul.

Où le trouver ? Instagram, Spotify, Youtube, Apple Podcasts et TikTok.

Social (en savoir plus)

Les **assistants sociaux du Crous** sont disponibles pour un **accompagnement personnalisé**, même à distance.

Ils peuvent :

- aider dans les démarches ;

- orienter vers des **dispositifs d'aide adaptés** ;

- proposer des rendez-vous en visio ou par téléphone ;

- mettre en lien avec des **services spécialisés**