

Besoin de soutien psychologique ?

Ressources pour les étudiants de l'UPPA



- **05 59 40 79 01 : Accueil de l'ESE** (Espace Santé Etudiant) de l'UPPA
Ou se rendre sur place, bâtiment vie étudiante, campus de Pau
8h30 - 12h15 et 13h30 - 17h en semaine
Pour prendre rendez-vous avec Psychologues, Infirmière en santé mentale, médecins
Pas d'avance de frais
- <https://santepsy.etudiant.gouv.fr/> : **Dispositif Santé Psy étudiant**
Pour prendre un rendez-vous avec un psychologue du dispositif
Pas d'avance de frais
- <https://apsytude.com/fr/ou-sommes-nous/happsy-hours>
Pour les étudiants en Résidence CROUS
1 mercredi sur 2 : 17h à 21h
- **0 800 737 800 : Plateforme téléphonique CNAE** (Coordination Nationale d'Accompagnement des Etudiantes et des étudiants)
Plateforme d'écoute, d'accompagnement, d'information et de signalement pour les étudiants qui vivent des situations de mal-être, par une équipe de professionnels
10h à 21h en semaine, 10h à 14h le samedi
Ou par mail : cnaes@enseignementsup.gouv.fr
Gratuit
- **0 800 235 236 : Fil santé jeune**
Equipe de professionnels de santé et de la jeunesse pour soutenir et accompagner les 12-25 ans dans leur quête de repères en matière de santé 9h-23h
Ou par tchat individuel : <https://www.filsantejeunes.com/tchat-individuel>, 9h-22h
Gratuit

En cas d'idées ou de pensées suicidaires :

- **3114 : numéro national de prévention du suicide**
24h/24 7j/7, gratuit
- **05 59 80 94 63 : UAAC** (Unité d'Accueil et d'Admission de la Crise) du Centre Hospitalier des Pyrénées, Pau
8h30-20h30
- **15 : SAMU**
24h/24 7j/7