



LE RECUEIL
Bien Etre
DES
EXTERNES
2024

Aides Financières



- **BOURSES SUR CRITERES SOCIAUX DU CROUS**

LES EXTERNES PEUVENT BÉNÉFICIER DES BOURSES SUR CRITÈRES SOCIAUX, DANS LA LIMITE DES CONDITIONS D'ATTRIBUTION. LES DÉMARCHES DOIVENT ÊTRE FAITES ENTRE JANVIER ET MAI.

POUR EN SAVOIR PLUS :
[HTTP://WWW.ETUDIANT.GOUV.FR/PID33629/BOURSES-SUR-CRITERES-SOCIAUX.HTML](http://www.etudiant.gouv.fr/pid33629/bourses-sur-criteres-sociaux.html)

- **AIDES SPECIFIQUE ANNUELLE DU CROUS**

DANS CERTAINS CAS, CEUX QUI NE PEUVENT PAS OBTENIR DE BOURSE SUR CRITÈRES SOCIAUX PEUVENT RECEVOIR UNE AIDE SPÉCIFIQUE ANNUELLE

CETTE AIDE NE PEUT PAS ÊTRE CUMULÉE AVEC UNE BOURSE SUR CRITÈRES SOCIAUX, MAIS EST CUMULABLE AVEC UNE AIDE PONCTUELLE, UNE AIDE AU MÉRITE ET UNE PENSION ALIMENTAIRE PRÉVUE PAR UNE DÉCISION DE JUSTICE.

POUR EN SAVOIR PLUS :
[HTTP://WWW.ETUDIANT.GOUV.FR/CID96350/AIDES-FINANCIERES-PARTICULIERES.HTML](http://www.etudiant.gouv.fr/cid96350/aides-financieres-particulieres.html)



- **PRET ETUDIANTE GARANTI PAR L'ETAT**

LE PRÊT ÉTUDIANT PEUT ÊTRE DE MAXIMUM 15 000€, IL N'EST SOUMIS À AUCUNE CONDITION DE RESSOURCES. NI LA FAMILLE, NI UN TIERS N'ONT À SE PORTER GARANT. LE REMBOURSEMENT SE FAIT EN DIFFÉRÉ, EN RÈGLE GÉNÉRALE À LA FIN DES ÉTUDES. LA GARANTIE DE L'ÉTAT DURE 10 ANS MAXIMUM À COMPTER DE LA DATE DE SIGNATURE DU CONTRAT.

POUR EN SAVOIR PLUS : [HTTPS://WWW.SERVICE-PUBLIC.FR/PARTICULIERS/VOSDROITS/F986](https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F986)

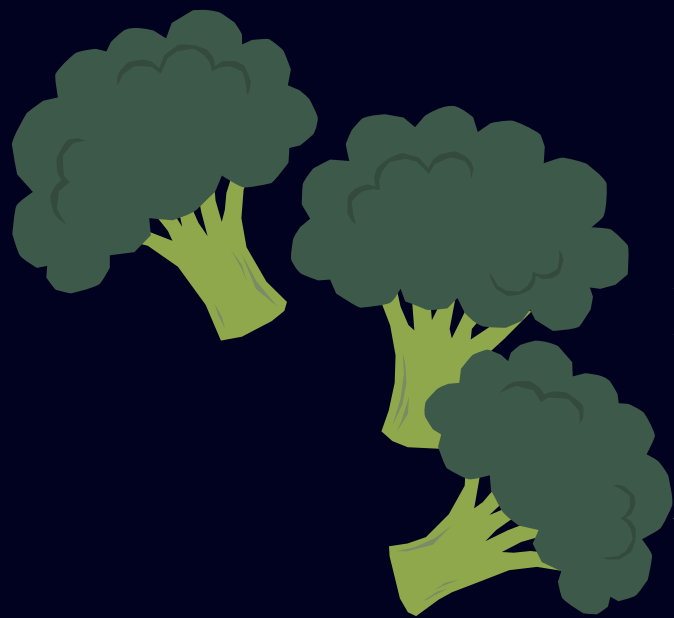
- **L'AIDE SPÉCIFIQUE PONCTUELLE DU CROUS**

L'AIDE SPÉCIFIQUE PONCTUELLE A POUR BUT D'AIDER UN ÉTUDIANT À POURSUIVRE SES ÉTUDES MALGRÉ UNE SITUATION GRAVE SE PRÉSENTANT AU COURS DE L'ANNÉE UNIVERSITAIRE.

POUR FAIRE UNE DEMANDE D'AIDE PONCTUELLE, CONTACTEZ LE SERVICE SOCIAL DE VOTRE CROUS POUR PRENDRE RENDEZ-VOUS AVEC L'ASSISTANT DE SERVICE SOCIAL EN CHARGE DE VOTRE SECTEUR D'ÉTUDES.



Aides Alimentaires



- **AGORAÉ : L'ÉPICERIE SOCIALE ET SOLIDAIRE DE L'UVSQ**

LES AGORAÉ SONT DES ÉPICERIES SOCIALES ET SOLIDAIRES PERMETTANT AUX ÉTUDIANTS EN SITUATION FINANCIÈRE DIFFICILE D'AVOIR ACCÈS À DES PRODUITS ALIMENTAIRES ET HYGIÉNIQUES À MOINS DE 20% DU PRIX DU MARCHÉ, ET BIENTÔT MÊME À DES FOURNITURES UNIVERSITAIRES.

CHAQUE ÉTUDIANT ET ÉTUDIANTE DE L'UVSQ, A LA POSSIBILITÉ DE REMPLIR UN DOSSIER D'INSCRIPTION À L'AGORAÉ AFIN DE DEVENIR BÉNÉFICIAIRE.

LIEN POUR S'INSCRIRE:
[HTTPS://DOCS.GOOGLE.COM/FORMS/D/E/1FAIPQLSCMRBHM7A6KUYKCI2RI8SCNJC56ILYIRPGXCQBM8BSV4CNNW/VIEWFORM](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIPQLSCMRBHM7A6KUYKCI2RI8SCNJC56ILYIRPGXCQBM8BSV4CNNW/viewform)

- **LA CAGETTE VERTE (AMAP)**

DISTRIBUTION DE LÉGUMES ET PAIN BIO UNE SEMAINE SUR DEUX À LA MAISON DE L'ÉTUDIANT MARTA PAN, CAMPUS DE SAINT-QUENTIN-EN-YVELINES.

POUR CELA IL FAUT S'ABONNER POUR MINIMUM UN SEMESTRE CE QUI LUI GARANTIT UN REVENU SÛR ET STABLE. LES PANIERS LÉGUMES NE SONT PAS CHERS GRÂCE AU SOUTIEN DE LA FSDIE DE L'UVSQ , LE BIO ET LOCAL ACCESSIBLE POUR TOUS !



Aides Logements



- **LA CAISSE D'ALLOCATIONS FAMILIALES**

EN TANT QU'ÉTUDIANT, SI VOUS ÊTES LOCATAIRE ET TITULAIRE D'UN BAIL, OU ENCORE RÉSIDEZ EN FOYER OU RÉSIDENCE UNIVERSITAIRE, VOUS ÊTES ÉLIGIBLE AUX AIDES AU LOGEMENT DE LA CAF

- WWW.CAF.FR

- **L'AIDE À L'ACCÈS AU LOGEMENT : LOCA-PASS**

LOCA-PASS® VOUS AVANCE GRATUITEMENT VOTRE DÉPÔT DE GARANTIE, QUE VOUS SOYEZ EN LOGEMENT SOCIAL OU PRIVÉ (PRÊT SANS INTÉRÊT DANS LA LIMITE DE 500 EUROS). LE DISPOSITIF PEUT SE PORTER GARANT/CAUTION DE VOTRE LOGEMENT SOCIAL (GARANTIE DE PAIEMENT JUSQU'À 9 MENSUALITÉS). ATTENTION OFFRE LIMITÉE AUX LOGEMENTS DU PARC SOCIAL.

- WWW.LOCAPASS.FR



• DISPOSITIF VISALE

CE SYSTÈME DE CAUTIONNEMENT GRATUIT À DESTINATION DES ÉTUDIANTS EST À DEMANDÉ SUR LA PLATEFORME VISALE AVANT LA SIGNATURE DU CONTRAT DE BAIL DONT VOUS TROUVEREZ DE L'AIDE À LA RÉDACTION SUR BAILPDF. CETTE AIDE SE PORTERA DONC GRATUITEMENT GARANT POUR VOTRE LOGEMENT POUR UNE DURÉE DE 3 ANS.

- WWW.VISALE.FR

Aides Psychologiques

• SSE

AFIN DE CONTACTER RAPIDEMENT UN MÉDECIN, UNE INFIRMIÈRE, UN PSYCHOLOGUE OU LE PSYCHIATRE DE L'UVSQ, CONTACTEZ LE SERVICE DE MÉDECINE PRÉVENTIVE À L'ADRESSE EMAIL : SSE@UVSQ.FR

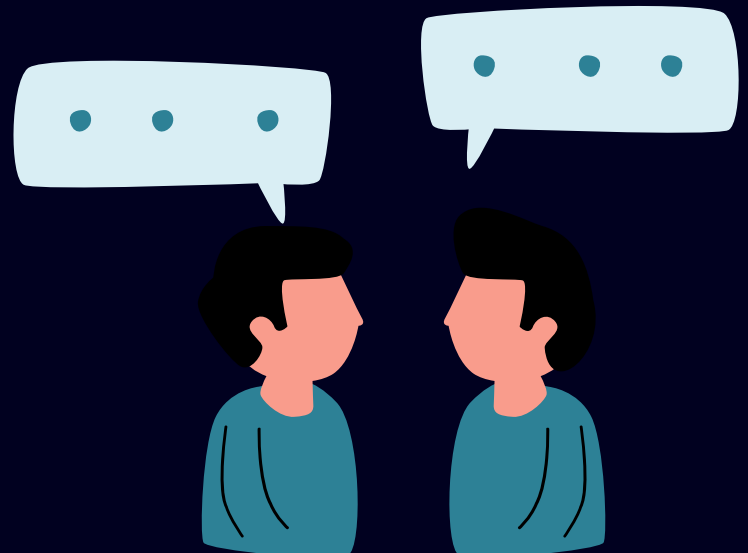
IL SUFFIT D'INDIQUER SON NOM, SON NUMÉRO DE TÉLÉPHONE ET LA FILIÈRE D'ÉTUDES OU LE SITE D'ENSEIGNEMENT. UN RENDEZ-VOUS ME SERA DONNÉ AVEC UN MÉDECIN, UNE INFIRMIÈRE, UN PSYCHOLOGUE. JE POURRAI ÉGALEMENT ÊTRE ORIENTÉ VERS LE DISPOSITIF "CHÈQUES PSY" GOUVERNEMENTAL.

• DISPOSITIF PSY SANTÉ

L'ACCÈS AU DISPOSITIF NÉCESSITE SEULEMENT UNE CONSULTATION AUPRÈS D'UN MÉDECIN GÉNÉRALISTE OU DU SSU POUR 8 CONSULTATIONS GRATUITES.

CES CONSULTATIONS PSYCHOLOGIQUES SERONT PRISES EN CHARGE PAR L'ASSURANCE MALADIE.

[HTTPS://SANTEPSY.ETUDIANT.GOUV.FR](https://santepsy.etudiant.gouv.fr)



• NIGHTLINE SACLAY

UN DISPOSITIF D'ÉCOUTE NOCTURNE GRATUIT POUR LES ÉTUDIANTES ET ÉTUDIANTS DE L'UNIVERSITÉ PARIS-SACLAY

POUR CONTACTER NIGHTLINE SACLAY : 01 85 40 20 10

POUR REJOINDRE, SOUTENIR OU SE RENSEIGNER SUR NIGHTLINE SACLAY : [HTTPS://WWW.NIGHTLINE.FR/SACLAY](https://www.nightline.fr/saclay)

• CNAÉ

LA CNAÉ EST UN DISPOSITIF D'ÉCOUTE, D'ACCOMPAGNEMENT ET DE SIGNALEMENT POUR LES ÉTUDIANTS QUI VIVENT DES SITUATIONS DE MAL-ÊTRE, DE VIOLENCE OU DE DISCRIMINATION.

- CONTACT : 0 800 737 800, CNAES@ENSEIGNEMENTSUP.UV.FR



HESITEZ PAS A VENIR DANS LES DMS DE POUCE AUSSI!!
(ON NE MORD PAS)

PLATEFORMES TÉLÉPHONIQUES DE SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE EN ÎLE-DE-FRANCE



© ARS Île-de-France - Novembre 2020 - Getty images

POUR TOUS

01 42 96 26 26

24h/24 et 7j/7
Tchat en ligne sur
la page d'accueil
13h à 03h 7j/7
www.sosamitieidf.asso.fr

Service d'écoute, avec anonymat, par des bénévoles formés et supervisés pour assurer leur mission, y compris face aux situations de gravité. Si besoin, le service oriente vers des services d'aide spécifiques d'organismes tels que les Cellules d'Urgence Médico-Psychologique (C.U.M.P)

**S.O.S Amitié
Île-de-France**

POUR TOUTE PERSONNE TOUCHÉE PAR UN TRAUMA

01 48 95 54 74

lundi au vendredi
de 10 h à 17h
psychotrauma.avicenne@aphp.fr

Évaluation des demandes et orientation, consultations présentes ou en visioconférence réalisées par des psychologues et psychiatres pour toute situation de traumatisme, liée ou non à la Covid

**Centre régional
psychotraumatisme
Paris Nord (AP-HP)**

01 42 34 78 78

Lundi au vendredi
de 9h30 à 18h
crp.htd@aphp.fr

Évaluation des demandes et orientation, consultations présentes ou en visioconférence réalisées par des psychologues et psychiatres pour toute situation de traumatisme, liée ou non à la Covid

**Centre régional
psychotraumatisme
Paris Centre et Sud
(AP-HP)**

POUR TOUS LES ACTEURS DE LA SANTÉ

01 42 34 78 78

Lundi au vendredi
de 9h30 à 18h
Psycho.centreappel.htd@aphp.fr

Entretiens téléphoniques, téléconsultations et consultations présentes réalisées par des psychologues et psychiatres. Possibilité de consultation en présentiel et en urgence H24

**Centre régional
psychotraumatisme
Paris Centre et Sud
(AP-HP)**

POUR LES FAMILLES ENDEUILLÉES PAR L'ÉPIDÉMIE COVID-19

01 48 95 59 40

lundi au vendredi
de 10h à 17h
psychotrauma.avicenne@aphp.fr

Entretiens téléphoniques, consultations présentes ou en visioconférence réalisées par des psychologues et psychiatres pour les endeuillés et appui aux professionnels (sociaux et sanitaires) en difficulté avec une situation de deuil

**Centre régional
psychotraumatisme
Paris Nord (AP-HP)**

POUR TOUTE PERSONNE SOUFFRANT DE TROUBLES PSYCHIQUES ET LEUR ENTOURAGE

**Numéro vert
01 4800 4800**

7j/7j de 11h à 19h

Information, conseil et soutien aux personnes et familles touchées par des troubles psychiques en vue de faciliter leur accès aux soins. Conseils aux professionnels non spécialisés. Entretiens téléphoniques réalisés par des infirmiers, psychologues et psychiatres.

**Plateforme
« Psy Ile de France »
GHU Paris psychiatrie
& neurosciences**

POUR LES EHPAD (personnels et familles de résidents)

01 44 49 24 79

7j/7 de 10h à 18h
cump75.covid19.nck@aphp.fr

Soutien médico psychologique aux EHPAD, entretiens téléphoniques par les professionnels de la CUMP de Paris. Possibilité de déplacement dans les EHPAD pour assurer les prises en charges sur site en lien avec les acteurs départementaux et les dispositifs en place. Possibilité d'intervention en cas d'urgence via le 15.

**Dispositif coordonné
par la CUMP de Paris
(AP-HP) en lien avec
le réseau des CUMP
franciliennes**

POUR LES JEUNES (de 7 à 25 ans) DONT UN MEMBRE DE LA FAMILLE SOUFFRE D'UN TROUBLE PSYCHIATRIQUE

01 84 79 74 60

lundi au vendredi
de 11h à 17h
(lundi, mercredi et
jeudi jusqu'à 19h)
lesfunambules@oeuvre-falret.asso.fr

Accueil téléphonique réalisé par des psychologues avec possibilité de fixer une téléconsultation ou un entretien en présentiel

**Plateforme
Les funambules
L'Œuvre Falret**

POUR TOUS LES ÉTUDIANTS EN ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR

01 88 32 12 32
(français)

01 88 32 12 33
(anglais)

7j/7 de 21h à 2h30
www.nightline-paris.fr
(tchat)

Service d'écoute téléphonique et tchat, par des étudiants et pour des étudiants, qui propose une écoute, un soutien et de l'information

**Nightline
Paris**

Toutes les Aides

Transports

- **KLAXIT**

L'UVSQ MET À DISPOSITION DE LA COMMUNAUTÉ ÉTUDIANTE ET DES PERSONNELS UNE APPLICATION DE COVOITURAGE AFIN DE PROPOSER UN OUTIL DE MOBILITÉ PARTAGÉE DOMICILE/UNIVERSITÉ MAIS AUSSI, POUR LES COURS MUTUALISÉS ENTRE LES DIFFÉRENTS SITES DE L'UVSQ.

[HTTPS://WWW.UVSQ.FR/UNE-APPLICATION-DE-COVOITURAGE-POUR-LES-ETUDIANTS-ET-LES-PERSONNELS-DE-LUVSQ](https://www.uvsq.fr/une-application-de-covoiturage-pour-les-etudiants-et-les-personnels-de-luvsq)



Sport

- **FOREST HILL/UVSQ**

L'UVSQ PROPOSE À SES ÉTUDIANTES, ÉTUDIANTS ET PERSONNELS UN ACCÈS PRIVILÉGIÉ AUX CLUBS FOREST HILL AVEC LA CARTE PACHA FORME.

CARTE ANNUELLE PACHA FORME ADULTE 230€ AU LIEU DE 960€ AU TARIF PUBLIC ADULTE



- **VERTICAL ART**

UN ESPACE DE 2000 M2, CONSACRÉ À LA PRATIQUE DE L'ESCALADE DE BLOCS, AU RENFORCEMENT MUSCULAIRE ET À LA PASSION DU SPORT À UN PRIX IMBATTABLE.

MAIS AUSSI, DES COURS D'ESCALADE SONT PROPOSÉS PAR LE SUAPS DE L'UNIVERSITÉ LES LUNDIS DE 13H À 14H AU GYMNASÉ VAUBAN SUR LE CAMPUS DE SAINT-QUENTIN-EN-YVELINES.

[HTTPS://MONTIGNY.VERTICAL-ART.FR/](https://montigny.vertical-art.fr/)

KLARO

L'UNIVERSITÉ PARIS-SACLAY VOUS PROPOSE UN ACCÈS À LA PLATEFORME PARTENAIRE KLARO.

PLUS DE 1 500 AIDES : AIDES FINANCIÈRES, AVANTAGES, SUBVENTIONS, BOURSES, AIDES ALIMENTAIRES, AIDES AU TRANSPORT, AIDES AU LOGEMENT, AIDES SPÉCIFIQUES AUX ÉTUDIANTS ET AIDES DE L'UNIVERSITÉ ; EN PROVENANCE DE VOTRE UNIVERSITÉ ET AUSSI DE DISPOSITIFS LOCAUX ET NATIONAUX SONT RÉFÉRENCÉES ET MISES À JOUR QUOTIDIENNEMENT PAR L'ÉQUIPE DE KLARO.

EN QUELQUES CLICS, DÉCOUVREZ LES AIDES AUXQUELLES VOUS AVEZ DROIT EN FONCTION DE VOTRE PROFIL ET LAISSEZ-VOUS GUIDER DANS VOS DÉMARCHES POUR OBTENIR CES AIDES.

ON VOUS CONSEILLE +++++

[HTTPS://APP.KLARO.FR/BIENVENUE/V1/COMPANY/UVSQ/C681396F-CF37-4CFD-ABAA-735ACD2F6B07/M-INSCRIRE](https://app.klaro.fr/bienvenue/v1/company/uvsq/c681396f-cf37-4cfd-abaa-735acd2f6b07/m-inscrire)

Les Petits Plus

• DES PTITS NUMS UTILES

Suicide écoute
01.45.39.40.00

SOS écoute 24/24
0 890 88 80 40

SOS amitié
01 42 96 26 26

SOS dépression
01 40 47 95 95

SOS homophobie
01.48.06.42.41

Violences femmes infos
3919

Enfance en danger
112



• DES PTITS COMPTES INSTA

positiveminders
PositiveMinders

J'entendais des voix dans mon oreille.

La schizophrénie
UN MYTHE à déconstruire

Para One
Compositeur et Résilient

On m'a demandé de composer un...

BIENTÔT
JOURNÉE DE LA SCHIZOPHRÉNIE 2023

JOURNÉE DE LA SCHIZOPHRÉNIE 2023

pssmfrance
Premiers Secours en Santé Mentale - France

LE CONSEIL POUR PRENDRE SOIN DE SOI

- JEU CONCOURS -
Ça vous dit une BONNE NOUVELLE ?

EN 2023, VOUS AVEZ ÉTÉ NOMBREUX À NOUS REJOINDRE

C'est une perte de chance pour la personne. Agir vite, c'est éviter que la situation se complique et permettre la prise en charge d'être efficace.

Une pause pour ma santé mentale

lasantementalecompte
la santé mentale compte.

PETITS RAPPELS EN CETTE JOURNÉE MONDIALE DE LA SANTÉ MENTALE

COMMENT GÉRER SA SEXUALITÉ
après avoir été victime de violences sexuelles ?

ON NE SAIT JAMAIS VRAIMENT CE QUE LES GENS VIVENT EN PRIVÉ

C'EST QUOI LE TSA ?

PETITS RAPPELS SI TU AS VÉCU UN TRAUMATISME...

COMMENT SURMONTER la tromperie ?



LE POUCE BIEN ETRE T'AIME
ET TE COUCHE