Devenez étudiant∙e pair-aidant∙e !

**Programme PrIS SM**

**Prévention Information Sensibilisation en Santé Mentale**

*Et si on commençait à… s’écouter ?*

Apprenez à repérer, écouter, aider et orienter en santé mentale.

Le passage de l’adolescence à l’âge adulte est une période de grande vulnérabilité, propice à l’apparition de problèmes de santé mentale. La population estudiantine est particulièrement fragilisée. Une enquête du CSA pour la mutuelle LMDE, publiée en 2022, révèle que près de 70% des étudiants se considèrent en situation de mal-être. Les problèmes de santé mentale peuvent affecter le bon déroulement de votre cursus, voire provoquer un arrêt ou un abandon de vos études. Or, la plupart des étudiants en difficulté ne reçoivent pas l’accompagnement, les soins ou les traitements dont ils auraient besoin.

La sensibilisation à la santé mentale et les actions de prévention pour mieux repérer les signes de mal-être et orienter vers des professionnels sont devenues un enjeu majeur de santé publique. En tant qu'étudiant∙es, vous êtes les plus proches de vos collègues et donc les premiers à les écouter et à pouvoir les orienter vers les professionnels en cas de question ou d'inquiétude.

Aussi, dans le cadre de la prévention par les pairs, en collaboration avec le CRIPS-IDF, le Service de Santé Étudiante (SSE) de l’Université Paris-Saclay propose le programme PrIS SM de Prévention Information et Sensibilisation des étudiant∙es en santé mentale pour mieux observer, être à l’écoute de soi et des autres, ainsi qu’orienter.

**Objectifs & programme :**

- Sensibiliser aux problématiques de la santé mentale

- Savoir repérer les signes préoccupants et de mal-être

- Savoir orienter vers les acteurs et les structures adéquats

- Adapter sa posture et la conduite à tenir

- Être attentif aux écueils et aux limites de l’intervention

- Mieux percevoir, comprendre et gérer ses émotions

ATTENTION : Ce programme n’est pas un groupe de parole. Aucune problématique personnelle ne sera exposée. Réservé aux étudiant∙es.

**Durée et Horaires :**

10h00 réparties comme suit :

- Une journée de 7h00 (9h00-13h00 et 14h00-17h00).

- Une demi-journée de suivi et de partage d’expériences de 3h00 (idéalement entre un et trois mois après la première journée).

**Public ciblé :** Tous les étudiant∙es des 9 composantes universitaires par groupe de 16 personnes maximum.

**Organisation :**

Pause-café (accueil dès 8h30) et déjeuner offerts par le SSE.

Délivrance d'une attestation d'absence justifiée (excepté les étudiant∙es d’AgroParisTech).

**Dates**

- Samedi 14 octobre 2023, AgroParisTech

- Mardi 24 octobre 2023, Faculté des Sciences d’Orsay

- Lundi 13 novembre 2023, Faculté de Jean Monnet

- Lundi 16 novembre 2023, IUT de Cachan

- Samedi 02 décembre 2023, AgroParisTech

- Jeudi 1er février 2024, IUT d’Orsay

- Mardi 06 février 2024, Faculté de Pharmacie

- Lundi 12 février 2024, Faculté de Médecine

- Jeudi 15 février 2024, Faculté des Sciences du Sport

- Mardi 5 mars 2024, Faculté de Pharmacie

- Lundi 11 mars 2024, IUT de Sceaux

- Jeudi 21 mars 2024, Polytech Paris-Saclay

**Dates, lieux et inscription :**

via sphynx : <https://admin-sphinx.universite-paris-saclay.fr/SurveyServer/s/wd8lch>