

# Ressources utiles

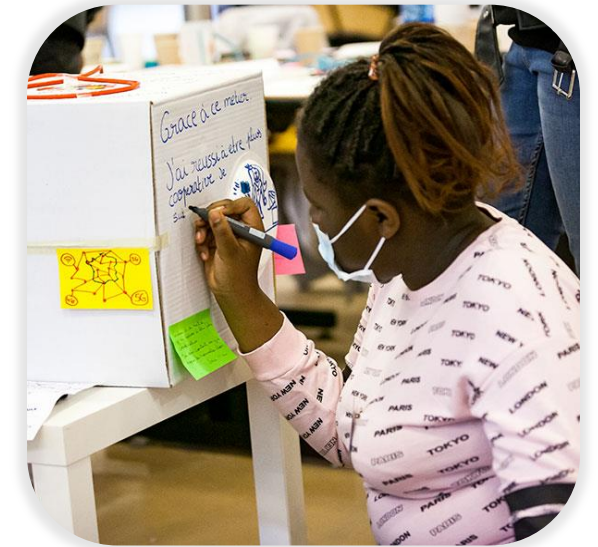
**Si votre mentoré semble être  
en détresse psychologique**

Par Sabine Rey



# Quelques contacts utiles

- **Médecin généraliste**
- **Maison des adolescents** : permanences dans la plupart des moyennes et grandes villes
- **Centre Médico Psychologique** de son secteur géographique
- **Au lycée** : Psychologue Education Nationale, assistant de service social ou infirmerie
- Souvent **les missions locales** ont des permanences de psychologues



**3114** : numéro de prévention contre le suicide



# Sites partenaires santé psychologique

- <https://santepsy.etudiant.gouv.fr/>
- <https://ecouteetudiants-iledefrance.fr/home>
- <https://www.apsytude.com/fr/apsytude/nos-actions/happsy-line/>
- [www.monpsy.santé.gouv.fr](http://www.monpsy.santé.gouv.fr)
- Les BAPU (Bureaux d'aide psychologique universitaires) : centres de consultation ouverts à tous les étudiants qui souhaitent une aide psychologique



# Attention !



**Ne pas confondre  
détresse  
psychologique et  
problème de  
motivation.**

## Quelques conseils en cas de problème de motivation :

- Normaliser la difficulté à trouver un projet
- Faire part de sa propre expérience en tant que mentor
- Raconter des moments de vie avec flottement ou perte de motivation, comment les mentors ont fait pour rebondir...
- Rassurer : ces moments de doutes font partie de la vie, c'est inconfortable mais constructif.