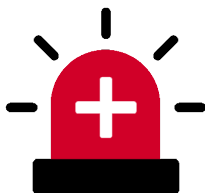


# FICHE PRATIQUE

## Santé

**J'ai une urgence !**

problème grave /  
qui se dégrade rapidement



**J'AI BESOIN  
D'UN AVIS MÉDICAL URGENT**

→ J'appelle mon·ma médecin traitant·e  
ou un·e médecin généraliste :

> liste des professionnel·les sur

<http://annuaire.sante.ameli.fr>



**JE CONSULTE  
L'ANNUAIRE SANTÉ**

→ J'identifie le·la professionnel·le  
de santé, parmi la liste officielle et par ville

→ J'appelle **le 15** pour un avis médical :

Un·e médecin me donne, par téléphone, les  
conseils urgents, me dit quoi faire en fonction de ma  
situation et peut m'aider à trouver un rendez-vous.



**J'AI UNE URGENCE VITALE**

→ J'appelle **le 15** (en France) ou **le 112**  
(en Europe)

# J'ai une urgence psychique !



« J'ai des idées suicidaires ou délirantes et je me sens dépassé-e »

« Je suis sur le point de me faire mal ou de faire mal à quelqu'un »

→ **Je prends contact par téléphone avec :**

> Le **3114** numéro national de prévention du suicide (je suis en souffrance, je m'inquiète pour un proche \_ gratuit et accessible 24h/24 et 7j/7)

> Le **15** pour parler à un·e médecin

OU



→ Je me rends **aux urgences** dans le centre hospitalier le plus proche

→ **Je suis en Europe, je contacte le 112**

En Europe : Allemagne, Autriche, Belgique, Bulgarie, Chypre, Croatie, Danemark, Espagne, Estonie, Finlande, France, Grèce, Hongrie, Irlande, Italie, Lettonie, Lituanie, Luxembourg, Malte, Pays-Bas, Pologne, Portugal, République tchèque, Roumanie, Slovaquie, Slovénie, Suède. Et dans certains pays hors UE tels que la Suisse et l'Afrique du Sud.

## LES SIGNES D'UNE CRISE SUICIDAIRE

→ **Émotions et pensées :** > Mauvaise humeur (éclats de colère, pleurs) > Inquiétude excessive pour l'avenir > Pessimisme > Indécision ou découragement > Impression d'être un fardeau pour les autres > Sentiment de culpabilité > Manque d'estime de soi > Difficulté à réfléchir, avec répercussion sur le travail ou les études > Expression d'un ras-le-bol (« je n'en peux plus », « il faut que ça s'arrête ») > Anxiété, nervosité, agitation

→ **Comportement :** > Absentéisme > Activité physique et/ou psychique anormale > Irritabilité, agressivité > Retrait social, amical, familial, solitude exagérée > Modification du soin apporté à son apparence et à

son hygiène personnelle > Comportements à risque (conduite auto/deux-roues dangereuse, prise de drogues, forte alcoolisation...) > Changement dans les habitudes de sommeil (réveil précoce, insomnies) > Préoccupations relatives à la mort > Dons d'objets significatifs (lettres, cadeaux...) > Perte d'intérêt pour les activités habituelles

→ **Contexte à risque** : > Difficultés relationnelles (conflit, séparation, divorce...) > Problèmes de santé majeurs (annonce de maladie, évolution défavorable...) > Pression à l'école ou au travail (harcèlement, burn out...) > Difficultés financières > Décès ou maladie grave d'un proche ou d'un animal

Le suicide n'est pas une fatalité ! Tout un ensemble d'interventions de soutien peuvent permettre de réduire le degré de souffrance de la personne et lui permettre d'entrevoir des alternatives.

**Ce processus est, en effet, réversible** : on peut sortir d'une crise suicidaire à tout moment avec de l'aide et un accompagnement adapté.



## COMMENT AGIR ?

→ **Être présent·e et écouter** : Encourager à exprimer le mal-être

→ **Aborder les idées de suicide** : Le fait de poser la question n'augmente pas le risque, cela peut même être vécu comme un soulagement

→ **Sécuriser l'environnement** : Réduire l'accès à des objets ou lieux dangereux et appeler les secours (15)

→ **Rester en contact** : Il a été démontré que rester en contact après une crise réduisait le risque suicidaire

**CE QUE DIT LA LOI ...** Le législateur estime que **dans le doute**, il vaut mieux courir le risque d'appeler les secours pour rien, plutôt que ne pas secourir une personne. En effet, l'urgence en psychiatrie est définie par la Loi. Il s'agit "d'une demande **dont la réponse ne peut être différée**", indique la circulaire du 30 juillet 1992. "Il y a urgence à partir du moment où quelqu'un se pose la question [de pouvoir différer ou non], qu'il s'agisse du patient lui-même, de l'entourage ou du médecin". "L'urgence nécessite une **réponse rapide** et adéquate de l'équipe soignante, afin d'atténuer le caractère aigu de la souffrance psychique".

# Suivi psy- chologique



→ Pour les étudiant-es avec

## SANTÉ PSY ÉTUDIANT

> 12 séances / pas d'avance de frais  
sans ordonnance / psychologues agréé-es



## BAPU Bureau d'Aide Psychologique Universitaire

> suivi long / pas d'avance de frais  
sans ordonnance / psychologues agréé-es



## SSE Service de Santé des Étudiant-es

> suivi long / pas d'avance de frais  
sans ordonnance / psychologues agréé-es

## PSYCHOLOGUE LIBÉRALE Blandine Cléré

> rdv rapide / 3 séances prises en charge par  
l'ENSAB par année universitaire / pas d'avance de  
frais / sans ordonnance / psychologue spécialisée  
06 95 02 93 04 ou bclere@dusensautravail.fr

## LIGNE D'ÉCOUTE 0 800 737 800

> dispositif d'écoute, d'accompagnement et de  
signalement pour les étudiant-es qui vivent des situa-  
tions de mal-être, de violence ou de discriminations  
(CNAE) / gratuit

Répertoire  
des dispositifs  
d'écoute jeunes  
en Ile-et-Vilaine



→ Pour tout public avec

## MON SOUTIEN SPY

> 12 séances / avec avance de frais puis rem-  
boursement par la CPAM (60%) et possiblement par la  
complémentaire santé/CSS (40%) / sans ordonnance /  
psychologues agréé-es

# Je prends soin de ma santé !



## 1. Je crée mon compte sur Ameli.fr

> Pour mettre à jour et vérifier toutes mes infos personnelles, demander une carte européenne d'assurance maladie. Une question ? Je contacte la plateforme de l'Assurance Maladie au 3646.

## 2. Je transmets mon RIB à l'Assurance Maladie

> Pour recevoir mes remboursements rapidement sur mon propre compte bancaire

## 3. Je souscris à une complémentaire santé

> Pour compléter les remboursements de l'Assurance Maladie, je choisis de rester sous la complémentaire de mes parents ou j'adhère à une complémentaire santé. Si j'ai - de 29 ans, et selon mes ressources, je peux avoir droit à la Complémentaire Santé Solidaire.

## 4. Je mets à jour ma carte vitale

> Pour être remboursée.e de mes frais de santé rapidement

## 5. J'effectue un suivi de santé régulier

> Au moins une fois par an, auprès de mon·ma médecin traitant·e ou auprès du SSE (service de santé des étudiant·es). Entre 18 et 25 ans, j'ai le droit à un bilan complet de prévention.

### **Et en plus +++** Dispositif MT'Dents :

tous les 3 ans, une consultation gratuite et si besoin des soins dentaires jusqu'à l'âge de 24 ans, sans frais. Dépistage d'Infections Sexuellement Transmissibles : Le dépistage des IST en laboratoire est pris en charge à 100% pour les 18/25 ans et sans ordonnance.

# FICHE PRATIQUE

## Santé

### Besoin d'un médecin traitant ?

**J'ai contacté plusieurs médecins mais aucun n'accepte de nouveaux patients ?** Le médecin traitant est au coeur du système de santé, il est donc indispensable. → La CPTS Rennes Nord effectue la recherche  
> 06 68 83 35 38

### Et la pharmacie !

Je peux y aller pour :

- des conseils et un premier avis
- un test diagnostic (angine/cystite)
- me faire vacciner
- obtenir une contraception d'urgence (gratuit)
- le renouvellement de contraception (avec une ordonnance expirée)

> **Une pharmacie de garde au 3237**

#### RESSOURCES

Cette fiche pratique «Urgence» a été réalisée par la mission Égalité/Diversité/Bien-être de l'ENSAB, avec les informations dispensées par : - sante.gouv.fr - ameli.fr  
- psycom.org - ditesjesuisla.fr - sse.univ-rennes.eu  
- ameli.fr/Ille-et-vilaine - bretagne.ars.sante.fr  
- cptsrennesnord.fr