

Communiqué de presse, 18 janvier 2021

## Écoute Étudiants Île-de-France

### La Fondation Fondamental lance, avec le soutien de la Région Île-de-France, un site pour aider les étudiants en difficulté psychologique à cause de la Covid

L'année 2020 n'a pas épargné les étudiants : confinement, reconfinement, cours en distanciel, relations sociales limitées, activités sportives restreintes, les étudiants cumulent les facteurs de stress et d'inquiétude. Face à l'augmentation des demandes de prises en charge, la Fondation FondaMental tire le signal d'alarme et déploie aujourd'hui un dispositif d'aide psychologique destiné aux étudiants d'Île-de-France. Avec le soutien de la Région Île-de-France, la Fondation lance une plateforme gratuite et anonyme dédiée au soutien et à l'écoute des étudiants franciliens : **Ecoute Etudiants Île-de-France**.

Conçu par des professionnels de santé mentale, le site propose aux étudiants franciliens **informations, conseils, exercices pratiques à faire chez soi** et surtout la possibilité de bénéficier d'une à trois **téléconsultations gratuites avec des psychologues**. Prises en charge par la Région Île-de-France, ces consultations permettent de répondre aux détresses immédiates, et de prévenir des troubles dépressifs qui pourraient découler du confinement.

### Un service complet, original et gratuit, accessible depuis un ordinateur ou un smartphone

**Ecoute Etudiants Île-de-France** met à disposition, jusqu'au mois de juin, des **solutions très concrètes, pragmatiques**, qui ont fait leurs preuves, ainsi que des ressources supplémentaires qui existent déjà comme des livres ou des applications.

Elle se compose de trois parties :

→ **Une partie d'autoévaluation** permettant à l'étudiant de faire le point sur son état psychologique du moment, avec des questions permettant de se situer par rapport à différents symptômes pouvant évoquer une détresse psychologique.

→ **Une partie « Clefs et astuces »** proposant des outils d'aide autour de 5 thèmes :

- Un état de mal-être diffus que l'on n'a pas bien identifié,
- Le stress et l'anxiété,
- La tristesse, la solitude, les idées noires,
- Les difficultés à travailler,
- Les troubles du sommeil.

Dans cette partie, plusieurs types d'aides sont proposés :

- Des exercices de thérapie cognitive de gestion des pensées et des émotions,
- Des exercices de psychologie positive ou de renforcement des ressources,
- Des exercices de relaxation,
- De la cohérence cardiaque,
- Des vidéos de méditation de pleine conscience.



→ **Une troisième partie** avec une proposition de 3 **téléconsultations gratuites** pour l'étudiant avec l'un des **150 psychologues cliniciens**, particulièrement compétents dans la gestion des problèmes de stress, de tristesse, de sommeil ou encore de motivation, spécialisés dans les thérapies cognitives et comportementales, des thérapies axées sur des problèmes précis. **40 000 consultations** vont ainsi être offertes aux étudiants qui en ressentent le besoin. Cette partie se fait en partenariat avec l'Association Française de Thérapies Cognitives et Comportementales (AFTCC).

Cette plateforme a été conçue pour répondre aux besoins préalablement identifiés par les experts et les praticiens fédérés par la Fondation FondaMental, et relayés par leurs partenaires, dont la Région Île-de-France, les universités, les foyers d'étudiants et l'association Nightline.

<http://ecouteetudiants-iledefrance.fr/>

**En savoir plus sur les soutiens de Ecoute Etudiants Ile-de-France** : Région Île-de-France ([www.iledefrance.fr](http://www.iledefrance.fr)), AFTCC ([www.aftcc.org](http://www.aftcc.org)), Nightline ([www.nightline.fr/paris](http://www.nightline.fr/paris)) et Odile Jacob ([www.odilejacob.fr](http://www.odilejacob.fr))

**Contact presse Fondation FondaMental** : Agence the Desk – Laurence de la Touche 06 09 11 11 32  
[www.fondation-fondamental.org](http://www.fondation-fondamental.org)