

Besoin de parler ? Un psychologue est là pour vous.

Votre campus Eduservices vous donne **accès gratuitement au service d'écoute psychologique Domy**. Vous pouvez nous contacter si quelque chose vous préoccupe, si vous traversez une période difficile ou simplement si vous ressentez le besoin de parler à quelqu'un.

Pas besoin d'avoir un diagnostic. Pas besoin de savoir exactement ce qui ne va pas. Et pas besoin d'attendre que la situation devienne vraiment difficile.

Appelez directement un psychologue

07 64 27 38 16 – **Du lundi au samedi, de 9h à 21h.**

Vous appelez directement le service Domy et **échangez avec un psychologue**. *Au début de l'échange, indiquez simplement que vous êtes étudiant-e d'un campus Eduservices afin de bénéficier du dispositif. Vous n'avez pas besoin de prendre rendez-vous.*

Personne ne répond ? Il peut arriver que le psychologue soit déjà en ligne avec un autre étudiant. Pas d'inquiétude : nous vous rappelons dès que possible. Vous pouvez laisser un message ou nous indiquer que vous souhaitez être rappelé-e.

Vous préférez écrire ?

Vous pouvez également contacter Domy sur WhatsApp. **Vous échangez avec un psychologue par message** et pouvez expliquer ce que vous traversez à votre rythme. *Au début de l'échange, indiquez simplement que vous êtes étudiant-e d'un campus Eduservices afin de bénéficier du dispositif.*

👉 **Cliquez ici** pour accéder au tchat.

Est-ce gratuit ?

Oui. **Vous n'avez rien à payer**, le dispositif d'écoute (appel téléphonique et / ou tchat whatsapp) est déjà financé par votre campus Eduservices. Cela signifie :

- aucune avance de frais ni aucune carte bancaire à renseigner ;
- aucun abonnement ;
- aucun frais supplémentaire après votre échange ;
- aucun engagement à poursuivre un accompagnement.

Est-ce confidentiel ?

Oui. Votre échange avec le psychologue est **confidentiel et anonyme**. Aucune information sur le contenu de votre échange ne sera transmise à votre école. Vous n'avez pas non plus à communiquer votre nom ou votre prénom pour utiliser le service.

Vous pouvez parler librement de votre situation personnelle, de vos études, de votre famille, de vos relations, de votre travail ou de tout autre sujet qui vous préoccupe.

Le rôle du psychologue est de vous écouter et de vous aider à prendre du recul sur ce que vous traversez.

Est-ce que mon problème est « assez important » pour appeler ?

Il n'y a **pas de bonne ou de mauvaise raison** de nous contacter.

Vous pouvez appeler par exemple si vous :

- vous sentez stressé-e, dépassé-e, ou seul-e ;
- avez des difficultés dans vos études ;
- traversez une rupture ou des difficultés relationnelles ;
- avez des problèmes familiaux ;
- manquez de confiance en vous ;
- avez du mal à dormir ou à décrocher ;
- vous sentez anxieux-se ou démotivé-e ;
- devez prendre une décision difficile ;
- ne savez pas vraiment ce qui ne va pas ;
- avez simplement besoin de parler à une personne extérieure.

Il n'est **pas nécessaire d'être « au plus mal »** pour appeler.

Comment se passe un appel ?

C'est très simple.

1. Vous appelez le **07 64 27 38 16**
2. Vous indiquez que vous êtes **étudiant-e Eduservices**
3. Vous expliquez, avec vos mots, ce qui vous amène

Vous n'avez rien à préparer. Le psychologue peut vous écouter, vous aider à clarifier une situation, vous donner un premier éclairage ou réfléchir avec vous à la suite la plus adaptée.

Et si vous ne savez pas comment commencer, vous pouvez simplement dire : « **Je ne sais pas trop par où commencer, mais j'avais besoin de parler à quelqu'un** ». Cela suffit.

Est-ce que je dois commencer une thérapie ensuite ?

Non. Vous pouvez contacter le service une seule fois, simplement parce que vous avez besoin de parler à quelqu'un à ce moment-là. Il n'y a **aucune obligation de commencer un suivi psychologique**.

Si, au cours de l'échange, vous réalisez qu'un accompagnement plus régulier pourrait vous aider, le psychologue pourra vous expliquer les différentes possibilités et vous orienter vers une solution adaptée.

Et si j'ai besoin d'un suivi psychologique ?

Domy peut également vous aider à trouver un psychologue adapté à vos besoins. Selon votre situation, différentes solutions de prise en charge peuvent exister, notamment **le dispositif Santé Psy Étudiant**.

Le psychologue pourra vous expliquer les possibilités lors de votre échange et vous aider à vous orienter.

À retenir

- **Besoin de parler ?**

07 64 27 38 16

Lundi → samedi · 9h → 21h

- **Vous préférez écrire ?**

Cliquez ici pour lancer une conversation par tchat sur Whatsapp.

- **Combien ça coûte ?**

0 €. Le service est déjà pris en charge par votre campus.

- **Faut-il prendre rendez-vous ?**

Non. Appelez directement.

- **Et si personne ne répond ?**

Nous vous rappelons dès que possible.

Vous n'avez **pas besoin d'attendre d'aller mal pour demander de l'aide**.