

KIT DE SURVIE 2026



CONTACT

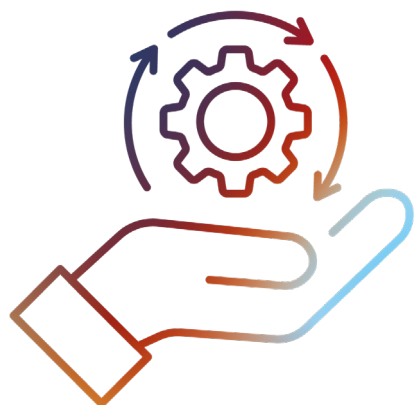
MENTAL@USJ.EDU.LB

Table des matières

1- HOTLINE	3
2- ABRIS, SANTÉ ET BESOINS ESSENTIELS	3
ABRIS	3
SANTÉ MENTALE ET PHYSIQUE	4
SERVICES ESSENTIELS	4
3- RESSOURCES PERSONNALISÉES EN SANTÉ MENTALE	5
4- PRINCIPE DE NON-NUISANCE	5
5- GUIDE D'ADAPTATION EN TEMPS DE GUERRE	8
IDENTIFIEZ VOS ÉMOTIONS	8
UTILISEZ DES TECHNIQUES DE GROUNDING	9
1- EXERCICES DE RESPIRATION	9
2- MÉMOIRE ET SENS	9
3- CATÉGORISATION	9
COMMUNIQUEZ AVEC LES AUTRES	9
1- RECHERCHEZ DE L'AIDE	9
2- REJOIGNEZ DES COMMUNAUTÉS EN LIGNE	9
RESTEZ INFORMÉ, MAIS LIMITEZ VOTRE TEMPS DE CONSOMMATION DE MÉDIAS	10
1- FIXEZ-VOUS DES LIMITES	10
2- CHOISISSEZ DES SOURCES FIABLES	10
OCCUPEZ-VOUS	10
6- SUPPORT MENTAL	11
THÉRAPIE FORMELLE	11
SUPPORT SPIRITUEL	11
LE MESSAGE DU SERVICE DU SPORT	11
LES CONSEILS DE L'OPÉRATION 7 ^E JOUR	11
POUR LES CLUBS D'ÉTUDIANTS	12
7- LE CONSEIL DES ÉTUDIANTS, À L'ÉCOUTE DES ÉTUDIANTS	12

KIT DE SURVIE ÉTUDIANT

Faire face ensemble à l'incertitude



Le kit de survie étudiant a été conçu dans le but d'aider les étudiants de l'USJ à relever le défi de la situation difficile que traverse actuellement le Liban. Le **kit de survie étudiant** est à votre disposition et propose des lignes d'assistance téléphonique (hotline), des stratégies d'adaptation, des pratiques d'autosoins ainsi que des ressources communautaires pour aider chaque étudiant à trouver le soutien dont il a besoin.

1

HOTLINE



Services	Numéro d'appel
Croix-Rouge libanaise	140
Pompiers	175
Défense civile libanaise	125
Ministère de la Santé publique	1787
Forces de Sécurité intérieure (FSI)	112 / 1745

2

**ABRIS,
SANTÉ ET
BESOINS
ESSENTIELS**



ABRIS

Région	Numéro d'appel
Mont-Liban	05 924 225 / 81 033 910
Liban-Sud	81 072 619 / 03 732 656 / 07720081
Liban-Sud - Nabatieh	76 873 806
Liban-Nord - Akkar	79 303 476 / 79 303 470
Liban-Nord	06443120 / 79380421
Beyrouth	01 987 002 / 01 987 001 / 71028975
Békaa	08 808 211 / 81 479 342
Baalbek-Hermel	71017261 / 81479343

Répertoire des résidences et des foyers 2026 sur le site suivant :
<https://www.usj.edu.lb/sve/pdf/REPertoire-DES-RESIDENCES-ET-FOYERS.pdf>

Écoles:

<https://experience.arcgis.com/experience/af252d852fd144ad98242eba8b6d60b3/page/English?draft=true>

<https://961.maps.arcgis.com/apps/dashboards/7b4ac614c7c34a9caf4cc83e71b36f22>

Les citoyens ayant été contraints de quitter leur domicile sont invités à s'inscrire via le lien officiel suivant : www.mosa-relief.com

Cet enregistrement permet aux autorités de faciliter le contact avec les personnes déplacées et de leur fournir l'aide et les services nécessaires.



SANTÉ MENTALE ET PHYSIQUE

Service d'aide psychologique – USJ	01/421 000 ext. 5132 - sap@usj.edu.lb
Centre de médecine de famille – HDF	01/604 000 ext. 8181 WhatsApp : 70/473 323
Clinique des étudiants – HDF	01/604 000 ext. 8181 WhatsApp : 70/473 323
Service de transfusion sanguine	1760
Embrace: Mental health center	1564 / 81 003 870
Ministère de la Santé publique	1214 / 1787



SERVICES ESSENTIELS

Organisation	Numéro d'appel	Services fournis
Ahla Fawda	79 064 125	Aliments, couvertures, vêtements
Beit El Baraka	81 118 812	Aliments, soutien médical, fruits et légumes à prix abordables
Amel Association International	01 317 293	Soins de santé, éducation, protection
Caritas	01 517 012	nourriture et aide de base
Basmeh & Zeitooneh	70 112 034	Abris, nourriture, matelas, couvertures
Anera	01 382 590	Besoins essentiels, eau et repas
Lebanon Rental	81 062 329	Soutien pour la location
Shift Social Innovation Hub	81 578 647	Gestion d'abris collectifs
ShareQ NGO	70 938 913	Nourriture
Arcenciel	03 109 672	dispositifs d'assistance, fournitures médicales, services de réhabilitation, vêtements, repas chauds
Nation Station	76 430 769	Kits alimentaires
Offre Joie	81 383 742	Abris, kits alimentaires
FoodBlessed	81 038 801	Nourriture et repas
Banin Charity Association	81 313 316	Médicaments, premiers secours, nourriture, matelas
Lebanese Food Bank	01 510 499	Repas chauds (uniquement pour certaines écoles ou associations, sinon possibilité de donation)
Animals Lebanon	01 751 678	Soutien et sauvetage des animaux

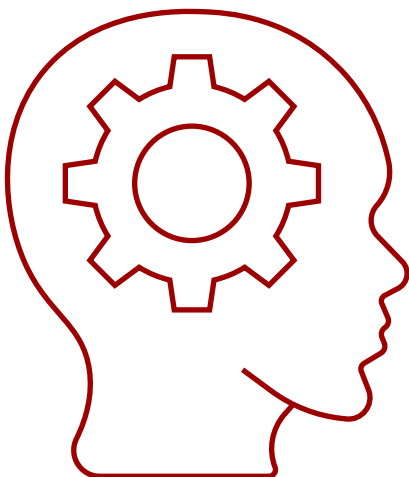
RESSOURCES PERSONNALISÉES EN SANTÉ MENTALE

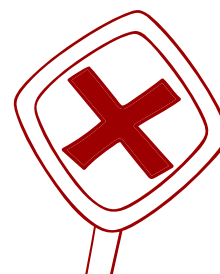


Ressources	Lien
Step-by-Step	https://step-by-step-program.com/en/welcome
Podcast PNSM + auto-assistance	https://resources.nmhp-lb.com/podcasts
4Ws Platform	https://mhis.nmhp-lb.com/#/guest/home
Ordre libanais des psychologues	03 839 275
Abaad	81 788 178
Developmental Action without Borders – Nabaa (<i>soutien psychologique, services liés aux violences basées sur le genre (VBG), protection de l'enfance, aide</i>)	78 965 304
Order of Malta Lebanon (<i>soins de santé, santé mentale, moyens de subsistance, soutien psychosocial (PSS), sécurité alimentaire, bien-être communautaire</i>)	01 494959

PRINCIPE DE NON-NUISANCE

En ce qui concerne la santé mentale, vu que nous sommes toujours dans un état d'urgence, il est normal que les gens ressentent de la détresse en réaction normale aux adversités qu'ils vivent. Il serait trop tôt encore de parler de diagnostics de SSPT ou d'autres problèmes de santé mentale. Cependant, il est important de souligner **que les dépistages massifs et universels des problèmes de santé mentale ne sont pas utiles à l'heure actuelle et peuvent même être nocifs.**





À faire	À ne pas faire
Il est important de ne pas supposer que tout le monde est traumatisé ni de raviver inutilement la souffrance	Utiliser des terminologies telles que traumatisme et SSPT dans cette phase d'urgence pour décrire les personnes déplacées à l'intérieur du pays
Veiller à ce que chacun ait accès à la sécurité, à un abri et aux besoins fondamentaux dans des conditions dignes (la hotline 1787 est disponible pour les besoins de santé dans les abris)	Négliger l'importance de l'accès aux besoins fondamentaux et à la sécurité pour la santé mentale, en particulier dans cette phase d'urgence
Informers les personnes des réactions qu'elles peuvent ressentir ou observer chez leurs enfants face à la situation, et leur fournir des conseils pour les gérer MEDIA AND COMMUNICATION MATERIALS TO PRINT - Google Drive	Procéder à des dépistages universels et à des évaluations de la santé mentale auprès des personnes concernées
Identifier les personnes ayant besoin de soins urgents en santé mentale et les orienter de manière appropriée à l'aide du matériel national prévu à cet effet	Effectuer des diagnostics hâtifs de problèmes de santé mentale, y compris le SSPT, sans prendre en compte les réactions de détresse normales et prévues face à l'adversité à ce stade
Diffuser des informations sur les services disponibles en matière de santé mentale 1- LifeLine 1564 : la ligne d'assistance nationale (hotline) pour le soutien psychologique et la prévention du suicide, gérée par le Programme national de santé mentale (PNSM) en collaboration avec Embrace (disponible 24h/24 et 7j/7) 2- Programme Step-by-Step : programme de soutien psychologique confidentiel et gratuit qui aide à faire face à la dépression et à l'anxiété. Vous pouvez télécharger l'application via ce lien : http://step-by-step-program.com 3- Auto-assistance + Podcast : cinq épisodes d'exercices pratiques pour gérer le stress psychologique. Vous pouvez écouter le podcast via ce lien : https://resources.nmhp-lb.com/podcasts 4- 4Ws Platform : liste des services de santé mentale et de soutien psychosocial disponibles au Liban. Vous pouvez accéder à la liste via ce lien : https://mhis.nmhp-lb.com/#/guest/home	

Identifier et soutenir les personnes qui prennent déjà des médicaments psychotropes et assurer un approvisionnement continu par le biais des canaux appropriés établis par le ministère de la Santé publique via les centres de soins de santé primaires et les PSU concernés.

Organiser des séances de soutien individuelles et de groupe pour les personnes qui pourraient en avoir besoin dans les refuges, en utilisant des interventions fondées sur des données probantes telles, que SH+ et PM+ par des animateurs formés et certifiés aptes à fournir ces interventions

Coordonner avec le groupe de travail psychosocial du ministère de la Santé publique et du CP pour convenir des activités d'intervention psychosociales appropriées dans les abris pour les différents groupes avant de lancer les activités

Signalisation des services, informations et ressources au niveau national des services psychosociaux du ministère de la Santé publique.
[Ressources PNSM \(nmhp-lb.com\)](http://nmhp-lb.com)

Références :
Groupe de travail national du secteur de la santé
Secteur de la santé au Liban
OMS, UNHCR et Amel

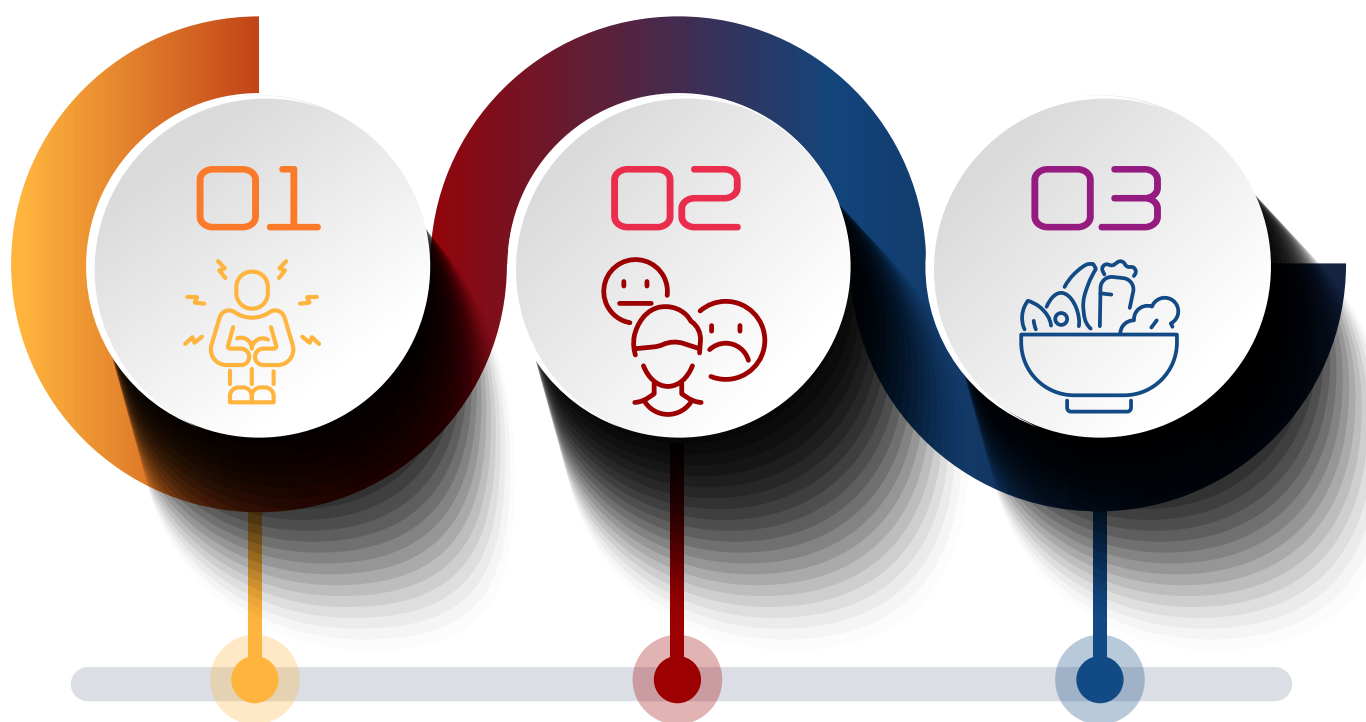


GUIDE D'ADAPTATION EN TEMPS DE GUERRE

En période de crise, il est également essentiel de donner la priorité au bien-être émotionnel. Voici des techniques d'adaptation efficaces à utiliser durant les défis de la guerre. Ces stratégies ont pour objectif de vous aider à gérer vos émotions, à rester rationnel et à maintenir des liens avec les autres.

IDENTIFIEZ VOS ÉMOTIONS

Il est normal de passer par un ensemble d'émotions durant ces moments difficiles. De nombreux rapports indiquent que des circonstances difficiles peuvent entraîner une anxiété accrue et des crises de panique. Reconnaître et admettre ces émotions est la première étape pour les gérer efficacement.



PEUR ET ANXIÉTÉ

En période de crise, la peur et l'anxiété peuvent s'accroître en raison de l'incertitude quant à la sécurité et à l'avenir. Reconnaître ces sentiments peut aider à les normaliser et à réduire leur intensité. Accepter son état émotionnel permet, en effet, de mieux les gérer, au lieu de les refouler.

INSENSIBILITÉ AUX ÉMOTIONS

Être apathique face à une situation peut être une réponse à la suite d'un événement traumatique. Comprendre que l'insensibilité aux émotions est une réaction commune qui peut vous aider à vous sentir moins isolé et vous encourager à affronter vos sentiments au fil du temps.

ALIMENTATION ÉMOTIONNELLE

Le stress est susceptible de déclencher une alimentation émotionnelle comme moyen d'adaptation. En reconnaissant ce schéma, vous pouvez travailler à des stratégies d'adaptation plus saines, en vous concentrant sur la nutrition et le soin personnel.

UTILISEZ DES TECHNIQUES DE GROUNDING

Les techniques de grounding sont des méthodes pratiques qui vous aident à vous recentrer sur le moment présent. De nombreuses personnes ressentent une anxiété intense et des crises de panique en période de crise, ce qui rend, en effet, les techniques de grounding particulièrement bénéfiques.

1- EXERCICES DE RESPIRATION :



- Inspirez profondément en comptant jusqu'à quatre (4)
- Retenez votre souffle pendant quatre secondes (4)
- Expirez lentement en comptant jusqu'à quatre (4)
- Répétez cet exercice plusieurs fois.

***Pourquoi cela aide :** la respiration profonde active la réponse de relaxation du corps, réduisant les sentiments de panique et d'anxiété tout en ralentissant le rythme cardiaque et en abaissant la tension artérielle.*

2- MÉMOIRE ET SENS :



- Installez-vous dans une position détendue et fermez les yeux
- Imaginez un endroit où vous vous sentez en sécurité (par exemple, votre lieu de vacances préféré).
- Faites appel à vos cinq sens :
 - **Vue** : visualisez les couleurs et les formes
 - **Ouïe** : écoutez les sons imaginaires provenant de cet endroit
 - **Odorat** : rappelez-vous les odeurs qui y sont associées
 - **Toucher** : ressentez les textures dans votre esprit
 - **Goût** : pensez à des saveurs réconfortantes

***Pourquoi cela aide :** faire appel à vos sens peut vous distraire des pensées stressantes et favoriser un sentiment de sécurité et de calme.*

3- CATÉGORISATION :



- Choisissez deux choses que vous aimez (par exemple, un animal de compagnie, votre livre préféré)
- Décrivez-les en détail, en vous concentrant sur leurs attributs
- Respirez profondément en formulant vos pensées

***Pourquoi cela aide :** cet exercice aide à organiser les pensées et les émotions, les rendant plus faciles à gérer pendant les périodes difficiles.*

COMMUNIQUEZ AVEC LES AUTRES

L'isolement peut intensifier les sentiments de détresse. Communiquer avec les autres peut vous procurer un soutien émotionnel et un sentiment de tendresse.



- 1- RECHERCHEZ DE L'AIDE :** contactez vos amis et votre famille, même si c'est via des plateformes en ligne. Partager vos pensées et vos sentiments peut apporter un soulagement et renforcer les liens.

***Pourquoi cela aide :** le soutien social est lié à des niveaux de stress et d'anxiété plus faibles. Savoir que vous n'êtes pas seul peut vous offrir un réconfort considérable.*



- 2- REJOIGNEZ DES COMMUNAUTÉS EN LIGNE :** participez à des groupes ou à des forums où vous pouvez partager vos expériences et vous soutenir mutuellement.

***Pourquoi cela aide :** les communautés en ligne peuvent créer un sentiment d'appartenance et de validation, contribuant ainsi à atténuer le sentiment d'isolement.*

RESTEZ INFORMÉ, MAIS LIMITEZ VOTRE TEMPS DE CONSOMMATION DE MÉDIAS

Bien qu'il soit important de rester informé, une exposition constante à des informations perturbantes peut aggraver l'anxiété et conduire à la panique.



1- FIXEZ-VOUS DES LIMITES : fixez des moments précis pour vérifier les mises à jour de l'actualité afin de rester informé sans vous sentir stressé

Pourquoi cela aide : limiter son temps de consommation de médias peut réduire les niveaux d'anxiété, vous permettant de vous concentrer sur d'autres activités qui favorisent le bien-être.



2- CHOISISSEZ DES SOURCES FIABLES : suivez des ressources et des médias fiables pour vous assurer de recevoir des informations exactes

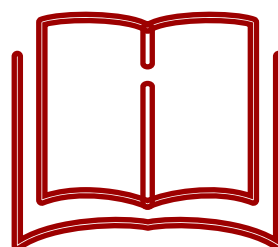
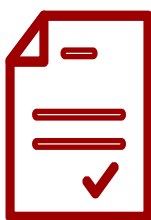
Pourquoi cela aide : l'accès à des informations vérifiées permet de minimiser la désinformation et de mieux comprendre la situation.

OCCUPEZ-VOUS

En temps de guerre, se distraire sainement permet de réduire le stress, de maintenir l'équilibre émotionnel et de procurer un sentiment de contrôle dans le cadre d'une incertitude accablante.



- **Écoutez de la musique :** créez des listes de lecture apaisantes ou stimulantes
- **Faites de l'exercice :** pratiquez des activités comme le yoga, la marche ou des exercices à domicile
- **Lisez un livre :** évadez-vous dans un roman ou apprenez à partir d'ouvrages non romanesques
- **Art et artisanat :** essayez de peindre, de dessiner, de tricoter ou de bricoler
- **Regardez des films ou des séries :** choisissez des films et des programmes réconfortants ou inspirants
- **Pratiquez la méditation ou la respiration profonde :** pratiquez la pleine conscience (mindfulness) pour calmer votre esprit
- **Cuisinez ou faites de la pâtisserie :** essayez de nouvelles recettes ou préparez des plats réconfortants
- **Mettez-vous aux puzzles et aux jeux cérébraux :** résolvez des mots croisés, des sudokus ou des puzzles
- **Tenez un journal :** notez vos pensées, vos sentiments ou vos idées créatives
- **Faites du jardinage :** prenez soin des plantes ou faites pousser un petit jardin intérieur
- **Jouez d'un instrument de musique :** pratiquez ou apprenez à jouer d'un nouvel instrument de musique
- **Échangez avec vos amis par téléphone ou vidéo :** restez en contact avec vos proches
- **Apprenez quelque chose de nouveau :** essayez de suivre un cours ou un tutoriel en ligne concernant un sujet qui vous intéresse
- **Faites du bénévolat ou aidez les autres :** soutenez des initiatives communautaires ou faites du bénévolat en ligne.



SUPPORT MENTAL



THÉRAPIE FORMELLE

- Consultez le SAP (Service d'aide psychologique – USJ)
- Le [guide mental](#) pour une thérapie formelle, si nécessaire

SUPPORT SPIRITUEL

L'Aumônerie de l'USJ demeure à votre disposition pour vous offrir un accompagnement spirituel. En ces temps de guerre, marqués par l'incertitude, l'angoisse et la fatigue intérieure, il est naturel de se sentir éprouvé. Dans de telles circonstances, être écouté et pouvoir exprimer ce que l'on porte peut devenir un véritable soutien.

Les aumôniers de l'USJ sont disponibles pour vous écouter avec bienveillance en offrant un espace d'écoute aux personnes qui ressentent le besoin de parler, de partager ou simplement d'être accompagnés.

- Père Antoine Ghazal : 71-264178
- Père Elie Saliba : 71-725439
- Père Fadi Jandah : 70-535733
- Père Jad Chebly s.j. : 76-189698
- Sœur Liza Kareh : 03-825588
- Père Rabih Hourany s.j. : 03-586452
- Sœur Raymonda Saadé : 71-007861
- Père Tony Homsy s.j. : 76-451966
- Père Walid Mallah : 70-010056
- Père Zaki Sader s.j. : 03-348486

LE MESSAGE DU SERVICE DU SPORT



Le Service du Sport reste disponible pour vous accompagner.

Convaincus que le sport est essentiel pour notre communauté, surtout en temps difficiles, nos installations au Campus des Sciences et Technologies – Mar Roukoz restent ouvertes 7 jours sur 7, de 8h à 23h.

Pour toute assistance ou information :

Mail : sports@usj.edu.lb

Instagram : [usjsport](#) (message direct)

LES CONSEILS DE L'OPÉRATION 7^E JOUR



Dans le contexte actuel et face aux défis et incertitudes que chacun peut rencontrer, il est important de veiller à sa sécurité, à son bien-être personnel et à la continuité de son parcours académique. Durant cette période, rester informé, maintenir le lien avec la communauté universitaire et organiser son travail peuvent aider à mieux gérer la situation. Les conseils suivants ont pour objectif de vous accompagner au quotidien et de vous offrir quelques repères pour préserver votre équilibre, rester engagé dans vos études et avancer pas à pas malgré les circonstances.

Pour toute information ou demande de soutien liée aux actions de l'Opération 7e jour, les étudiants peuvent contacter directement leurs cellules.

Coordonnées du coordinateur :

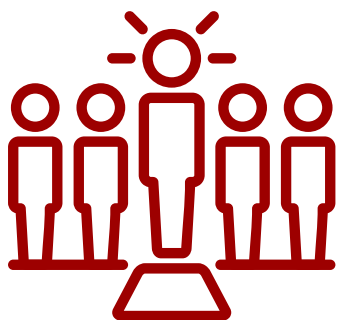
- joe.hatem@usj.edu.lb - o7@usj.edu.lb
- +961 1 421 000 ext : 2309
- Campus des sciences médicales – Bâtiment A – 1^{er} étage -

POUR LES CLUBS D'ÉTUDIANTS :

- Together To Gather : Le club féministe et le club laïque ont repris l'initiative humanitaire montée en 2024, visant à distribuer des produits d'hygiène aux personnes déplacées grâce à des dons monétaires et des collectes en supermarchés dans toutes les régions, en collaboration avec divers clubs. Si vous souhaitez vous associer à nos efforts, contactez-nous au 70/010420, ainsi qu'au email Clubs.sve@usj.edu.lb
- Face à l'urgence, nous lançons une campagne de distribution de kits d'hygiène pour soutenir les familles contraintes de quitter leur foyer. Que vous soyez membre de la LeMSIC ou simplement étudiant en médecine, votre aide est précieuse : vous pouvez vous engager comme volontaire sur le terrain, faire des dons de produits essentiels ou contribuer financièrement via OMT/Whish Money. Chaque geste compte pour apporter un peu de répit à ceux qui en ont le plus besoin.
Plus d'infos : +961 76 934 858, +961 79 168 106

7

LE CONSEIL DES ÉTUDIANTS, À L'ÉCOUTE DES ÉTUDIANTS



Nous sommes conscients de la situation difficile que traverse le pays et du poids que cela peut représenter dans votre cœur et votre esprit. Nous sommes là pour vous écouter et sommes prêts à vous offrir notre soutien. N'hésitez pas à nous contacter, quels que soient vos besoins.

CSS et CIS : Charbel Chemaly : 81 753 840 et Charbel Fares : 70 295 384

CSM et HDF : Samir Ghafari : 70 063 556 et Camilio Samneh : 78 945 434

CSH : Hala Dalloul : 76 053 999

CST : Tony Abdelsater : 76 357 760 et Jean-Paul Achkouti : 81 809 293

CLN : Adam Naaman : 76 595 962

CLS : Kamal Hanna : 81 640 787

Campus Zahlé : Elie Sadek : 71 789 996

Service de la vie étudiante, numéro Whatsapp : 81 207 462

Email : sve@usj.edu.lb

Avec le support de :



Université Saint-Joseph de Beyrouth
Opération 7^e jour



Aumônerie de l'USJ



ainsi que le comité de santé mentale :



Université Saint-Joseph de Beyrouth
Faculté de médecine
Institut supérieur de santé publique



Université Saint-Joseph de Beyrouth
Service d'aide psychologique