

Programme de sensibilisation
pour le bien-être des étudiants

BASE DE DONNÉES

Le bien être psychique est
un **parcours** pas une destination

« Mental » est un espace de bien-être et de développement personnel lancé par le Service de la vie étudiante. C'est un programme de sensibilisation qui vise à développer le bien-être des étudiants.

Cette initiative vise à fournir les outils pratiques et les ressources nécessaires pour aider les étudiants à comprendre, à améliorer et à prendre soin de leur bien-être psychique et physique. Ce programme de sensibilisation sera développé via diverses activités en collaboration avec les délégués académiques, les Clubs d'étudiants et les Bureaux des amicales d'étudiants ainsi qu'avec des structures externes comme les ONG et les centres visant à établir un développement personnel, à renforcer les connaissances des étudiants autour des différents thèmes et à les encourager à adopter des habitudes quotidiennes liées à leur bien-être.

L'objectif de ce guide est de faciliter l'accès à des services d'aide à prix réduit, voire parfois même à titre gratuit pour les étudiants.

Dernière mise à jour effectuée : Le lundi 2 février 2026

AL NAJAT VILLAGE

• Public :	Toute personne
• Âge :	Enfant - adolescent - adulte
• Prix :	Service gratuit
• Lieu :	Dekweneh - Option en ligne
• Service psychiatrique :	Non
• Service offert :	Thérapie
• Liste d'attente :	Oui
• Méthode de prise de rendez-vous :	https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdzygzMMhUpoluogkB_aA8qFSOYzWPGIlwsXmT_I2lYZPjtpsw/viewform?usp=send_form

(N.B : en cas d'innaccessibilité du lien cela signifie qu'il ne sont pas disponible en se moment même)

DAHER FOUNDATION

• Public :	Toute personne (surtout en les personnes les plus en besoin)
• Âge :	4 ans + / De 6 ans à 18 ans pour les tests psychométriques tels que le WISC
• Prix :	250,000 L.L par séance psychologique 300,000 L.L par séance d'orthophonie 12\$ par séance de psychomotrie Le service psychiatrique est gratuit 20\$ pour le WISC
• Lieu :	Bekaa
• Service psychiatrique :	Oui
• Service offert :	Suivi psychologique, psychomotrice, orthophoniste
• Liste d'attente :	Oui
• Méthode de prise de rendez-vous :	76 374 091



• Public :	Toute personne
• Âge :	Enfant - adolescent - adulte
• Prix :	Service gratuit ou à prix réduit, dépendamment du cas
• Lieu :	Centre Médical Universitaire de l'hôpital Saint-Georges (Achrafieh) -Option en ligne
• Service psychiatrique :	Oui
• Service offert :	Thérapie (TCC ou analytique)
• Liste d'attente :	Oui
• Méthode de prise de rendez-vous :	76 100 576 (appel téléphonique ou via WhatsApp)

Pour plus de détails : IDRAAC@IDRAAC.org

DISPENSARE HÔTEL-DIEU DE FRANCE (HDF)

• Public :	Toute personne orientée par le médecin de famille, sauf en cas d'urgence.
• Âge :	Enfant - adolescent - adulte
• Prix :	900,000 L.L par séance
• Lieu :	Hôtel-Dieu de France
• Service psychiatrique :	Oui
• Service offert :	Thérapie
• Liste d'attente :	Oui
• Méthode de prise de rendez-vous :	01 604 000 - Ext : 8191 ou via Whatsapp 70 593 175

SERVICE D'AIDE PSYCHOLOGIQUE USJ (SAP)

• Public :	Étudiants de l'USJ
• Prix :	Service gratuit
• Lieu :	USJ Campus des Sciences Médicales - Option en ligne
• Service psychiatrique :	Non, mais peut orienter vers un service psychiatrique
• Service offert :	Suivi s'étalant sur 15 à 20 séances maximum
• Liste d'attente :	Oui
• Méthode de prise de rendez-vous :	01 421 000 - Ext : 5132

SIDC

• Public :	Toute personne, surtout celles appartenant à la communauté LGBT+, les toxicomanes, et victimes d'abus
• Âge :	15 ans +
• Prix :	10 à 25 \$ par séance
• Lieu :	Sin El Fil - Option en ligne
• Service psychiatrique :	Oui
• Service offert :	Thérapie TCC, TCD, analytique et systémique et harm reduction center
• Liste d'attente :	Oui
• Méthode de prise de rendez-vous :	01 491 705 - 76 028 221



• Public :	Toute femme subissant un abus et ses enfants, ainsi que les conjoints violents
• Âge :	18 ans +
• Prix :	Service Gratuit
• Lieu :	Chtoura - Badaro - Option en ligne
• Service psychiatrique :	Non
• Service offert :	Mise en place d'un suivi, orientation vers un psychologue ou un psychiatre, orthophoniste
• Liste d'attente :	Non, surtout en cas d'urgence
• Méthode de prise de rendez-vous :	01 392 220 ou kafa.kafa@org.lb Hotline : 03 018 019



• Public :	Toute personne ayant une addiction aux substances illicites
• Âge :	Enfant - adolescent - adulte
• Prix :	Entre 30 et 100\$ par séance
• Lieu :	Hôpital El Harriri (Jneh)
• Service psychiatrique :	Oui
• Service offert :	Mise en place d'un suivi psychologique
• Liste d'attente :	Oui
• Méthode de prise de rendez-vous :	01 845 512

EMBRACE

• Public :	Toute personne
• Âge :	Enfant - adolescent - adulte
• Prix :	Service gratuit ou à prix réduit dependement du cas
• Lieu :	Hamra
• Service psychiatrique :	Oui
• Service offert :	Thérapie
• Liste d'attente :	Oui
• Méthode de prise de rendez-vous :	81 003 870 (via WhatsApp) / 01 346 226 / 1564 (hotline, disponible 24/7)

Stay up to date on Instagram: @embrace_lebanon

PROUD

• Public :	LGBT+ community
• Âge :	18 ans +
• Prix :	Service Gratuit
• Lieu :	Jdeideh
• Service psychiatrique :	Non
• Service offert :	Thérapie
• Liste d'attente :	Oui
• Méthode de prise de rendez-vous :	03 004 572 - 76 608 205

LUPD

• Public :	Toute personne handicapée
• Âge :	18 ans - 60 ans
• Prix :	Service Gratuit
• Lieu :	Beyrouth - Bekaa - Jnoub
• Service psychiatrique :	Non
• Service offert :	Support social, mise en place d'un programme de bien-être et psychothérapie, et une équipe multidisciplinaire pour ensuite orienter la personne vers le service adéquat
• Liste d'attente :	Oui
• Méthode de prise de rendez-vous :	01 807 366

APEG

• Public :	Toute personne
• Âge :	Enfant - adolescent - adulte
• Prix :	Séance à 10\$
• Lieu :	Mar Mikhaël - Gemmayze
• Service psychiatrique :	Oui
• Service offert :	Thérapie
• Liste d'attente :	Oui pour une séance de thérapie, mais pour service psychiatrique c'est plus rapide
	01 561 098 ou
• Méthode de prise de rendez-vous :	apeg2008@gmail.com

HIMAYA

• Public :	Tout enfant victime d'abus
• Âge :	0 - 18 ans
• Prix :	Service Gratuit
• Lieu :	Fanar
• Service psychiatrique :	Non
• Service offert :	Intervention social
• Liste d'attente :	Non
• Méthode de prise de rendez-vous :	03 414 964

ABAAD

• Public :	Toute personne victime d'abus
• Âge :	18 ans +
• Prix :	Service Gratuit
• Lieu :	Furn El Chebbak et toutes les régions du Liban
• Service psychiatrique :	Non
• Service offert :	Thérapie
• Liste d'attente :	Non
• Méthode de prise de rendez-vous :	81 788 178



• Public :	Toute personne souffrant d'une forme d'accoutumance (alcool, drogue et jeu d'argent)
• Âge :	16 ans + pour le outreach patient program 8 ans + pour le mental health assesment
• Prix :	Service Gratuit
• Lieu :	Halat
• Service psychiatrique :	Non
• Service offert :	Outreach patient program» pour une année, réparti en plusieurs phases et un mental health assesment
• Liste d'attente :	Non
• Méthode de prise de rendez-vous :	71 446 746



• Public :	Toute personne
• Âge :	5 ans +
• Prix :	Service Gratuit
• Lieu :	Mar Mikhaël - Gemmayze
• Service psychiatrique :	Oui
• Service offert :	Thérapie, suivi psychologique, orthophonie et psychomotricité
• Liste d'attente :	Oui
• Méthode de prise de rendez-vous :	71 247 303

RESTART

- **Public :** Toute personne (mais avantage aux personnes à grand risque)
- **Âge :** 5 ans +
- **Prix :** Gratuit
- **Lieu :** Tripoli - Furn El Chebbak
- **Service psychiatrique :** Oui
- **Service offert :** Thérapie, psychomoteur, orthophoniste, éducateur
- **Liste d'attente :** Oui
- **Méthode de prise de rendez-vous :** à travers les numéros suivants :
06 410 577 (Tripoli) - 01 291 066 (Furn El Chebbak)

STEP BY STEP

- **Public :** Toute personne
- **Âge :** Enfant - adolescent - adulte
- **Prix :** Service Gratuit
- **Service psychiatrique :** Non
- **Service offert :** Support psychologique offert par le programme national de la santé mentale, développé en collaboration avec WHO. Un programme de 5 semaines d'auto-aide en ligne (application sur leur website)
- **Liste d'attente :** Non
- **Méthode de prise de rendez-vous :** à travers le lien suivant
<https://step-by-step-program.com>



• Public :	Les personnes ayant souffert d'abus au niveau des droits humains
• Âge :	18 ans +
• Prix :	Service gratuit
• Lieu :	Dora, Tripoli et Bekaa
• Service psychiatrique :	Oui
• Service offert :	Thérapie et suivi psychiatrique
• Liste d'attente :	Non
• Méthode de prise de rendez-vous :	01 240 023 - Ext : 107 ou 108



• Public :	Toute personne
• Âge :	5 ans +
• Prix :	Service Gratuit
• Service psychiatrique :	Bekaa, Sud, Nord, Beirut et Mont Liban
• Service offert :	Thérapie, service psychiatrique et consultations
• Liste d'attente :	Oui
• Méthode de prise de rendez-vous :	81 831 448 (Ersal, Bekaa) - 81 991 329 (Kamed El Loz, Bekaa) 71 531 380 (Machghara, Bekaa) 71 427 765 (El Ain, Bekaa) - 81 847 280 (Bourj El Barajneh) - 81 006 813 (Khiam) 71 542 704 (Tyre) - 76 831 107 (Bazourieh)

MARSA

• Public :	Toute personne
• Âge :	18 ans +
• Prix :	Selon le cas
• Lieu :	Badaro – Option en ligne
• Service psychiatrique :	Non
• Service offert :	Thérapie de groupe, individuel, et accompagnement psychologique et psychosocial
• Liste d'attente :	Oui
• Méthode de prise de rendez-vous :	01 380 515

IMAM SADR FOUNDATION

• Public :	Toute personne
• Âge :	Tous les ages
• Prix :	900,000 pour consultation et pas de prix spécifique pour les séances de thérapie
• Service psychiatrique :	Oui
• Service offert :	Thérapie
• Liste d'attente :	Oui
• Méthode de prise de rendez-vous :	03 741 610 (Whatsapp disponible)

ARCENCIEL

• Public :	Toute personne
• Âge :	Enfant - adolescent - adulte
• Prix :	Service gratuit pour les personnes qui ne sont pas dans la mesure de payer
• Lieu :	Jnoub, Saïda, Bint Jbeil et Sour
• Service psychiatrique :	Non
• Service offert :	Thérapie, guidance parentale et MHPPS
• Liste d'attente :	Non
• Méthode de prise de rendez-vous :	01 565 655

Programme de sensibilisation
pour le bien-être des étudiants

BASE DE DONNÉES

Le bien être psychique est
un **parcours** pas une destination

NOTRE PAGE
INSTAGRAM

