

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.

## AL NAJAT VILLAGE

■ <b>Public :</b>	toute personne qui le désire, sans discrimination d'âge ou de genre
■ <b>Âge :</b>	enfant – adolescent – adulte
■ <b>Prix :</b>	service gratuit
■ <b>Lieu :</b>	Bourj Hammoud – Jbeil – Option en ligne
■ <b>Service psychiatrique :</b>	non
■ <b>Service offert :</b>	mise en place d'un suivi avec un nombre de séances précis, thérapies proposées (multidisciplinaire, TCC, guidance parentale etc.) le cas échéant
■ <b>Liste d'attente :</b>	oui
■ <b>Méthode de prise de rendez-vous :</b>	<a href="https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdzygzMMhUpoluogkBaA8qFSOYzWPGllwsXmT_I2IYZPjtpsw/viewform?usp=send_form">https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdzygzMMhUpoluogkBaA8qFSOYzWPGllwsXmT_I2IYZPjtpsw/viewform?usp=send_form</a>

## DAHER FOUNDATION

■ <b>Public :</b>	toute personne avec un cas facile
■ <b>Âge :</b>	5 ans + De 6 ans à 18 ans pour les tests psychométriques tels que le WISC
■ <b>Prix :</b>	50,000 LL par séance 300,000 LL WISC
■ <b>Lieu :</b>	La Békaa
■ <b>Service psychiatrique :</b>	non
■ <b>Service offert :</b>	mise en place d'un suivi uniquement, pas de traitement thérapeutique
■ <b>Liste d'attente :</b>	oui
■ <b>Méthode de prise de rendez-vous :</b>	76 374 091

## IDRAAC

■ <b>Public :</b>	toute personne qui le désire, sans discrimination d'âge ou de genre
■ <b>Âge :</b>	enfant – adolescent – adulte
■ <b>Prix :</b>	service gratuit ou à prix réduit, dépendamment des cas
■ <b>Lieu :</b>	Centre Médical Universitaire de l'hôpital Saint-Georges, Achrafieh – Option en ligne
■ <b>Service psychiatrique :</b>	oui
■ <b>Service offert :</b>	thérapie (TCC ou analytique)
■ <b>Liste d'attente :</b>	oui
■ <b>Méthode de prise de rendez-vous :</b>	76 100 576 (appel téléphonique ou via WhatsApp)
■ <b>Pour plus de détails :</b>	IDRAAC@IDRAAC.org

## DISPENSARE HÔTEL-DIEU DE FRANCE (HDF)

■ <b>Public :</b>	toute personne orientée par son médecin de famille, sauf en cas d'urgence, et à condition de disposer d'un dossier à l'Hôtel-Dieu de France
■ <b>Âge :</b>	enfant – adolescent – adulte
■ <b>Prix :</b>	60,000 LL par séance
■ <b>Lieu :</b>	Hôtel-Dieu de France
■ <b>Service psychiatrique :</b>	oui
■ <b>Méthode de prise de rendez-vous :</b>	01 604 000 – Ext : 8191

## SERVICE D'AIDE PSYCHOLOGIQUE USJ (SAP)

■ <b>Public :</b>	étudiants de l'USJ
■ <b>Prix :</b>	service gratuit
■ <b>Lieu :</b>	USJ – Campus des sciences médicales – Option en ligne
■ <b>Service psychiatrique :</b>	non – mais peut orienter vers un service psychiatrique
■ <b>Service offert :</b>	mise en place d'un suivi s'étalant sur 15 à 20 séances maximum
■ <b>Liste d'attente :</b>	oui
■ <b>Méthode de prise de rendez-vous :</b>	01 421 000 – Ext : 5132, Campus des sciences humaines, 1 <sup>er</sup> étage

## SIDC

■ <b>Public :</b>	toute personne qui le désire, mais surtout celles appartenant à la communauté LGBT+ et les toxicomanes (28+)
■ <b>Âge :</b>	15-28 – 28 + (doit appartenir à la communauté LGBT+ ou être toxicomane)
■ <b>Prix :</b>	selon les cas, mais en moyenne 20\$ par mois
■ <b>Lieu :</b>	Sin el Fil – Option en ligne
■ <b>Service psychiatrique :</b>	oui
■ <b>Service offert :</b>	thérapie TCC, TCD, analytique et systémique
■ <b>Liste d'attente :</b>	oui
■ <b>Méthode de prise de rendez-vous :</b>	01 491 705/ 76 028 221

## KAFA

■ <b>Public :</b>	tout enfant et toute femme subissant un abus
■ <b>Âge :</b>	3 ans +
	<b>Prix :</b> service gratuit
■ <b>Lieu :</b>	Chtoura – Badaro – Option en ligne pour les personnes dans l'impossibilité de se déplacer
■ <b>Service psychiatrique :</b>	non
■ <b>Service offert :</b>	mise en place d'un suivi, orientation vers un psychologue ou un psychiatre le cas échéant
■ <b>Liste d'attente :</b>	non, surtout en cas d'urgence
■ <b>Méthode de prise de rendez-vous :</b>	01 392 220 ou kafa.kafa@org.lb

## SKOUN

■ <b>Public :</b>	toute personne ayant une addiction aux substances illicites
■ <b>Âge :</b>	non spécifique
■ <b>Prix :</b>	service gratuit
■ <b>Lieu :</b>	La Békaa, Douris – Tripoli – Beyrouth – Option en ligne. À noter que la première visite doit absolument se faire en présentiel
■ <b>Service psychiatrique :</b>	oui
■ <b>Service offert :</b>	mise en place d'un suivi
■ <b>Liste d'attente :</b>	oui : Beyrouth (5 mois +) – Tripoli (1 mois et demi ou 2 mois) – Douris : pas de liste d'attente
■ <b>Méthode de prise de rendez-vous :</b>	01 845 512 (Beyrouth) – 76 509 294 (Douris) – 81 136 026 (Tripoli)

## EMBRACE

■ <b>Public :</b>	toute personne qui le désire
■ <b>Âge :</b>	non spécifique
■ <b>Prix :</b>	service gratuit
■ <b>Lieu :</b>	Hamra
■ <b>Service psychiatrique :</b>	oui
■ <b>Service offert :</b>	thérapie
■ <b>Liste d'attente :</b>	oui
■ <b>Méthode de prise de rendez-vous :</b>	81 003 870 (via WhatsApp) / 01 346 226 / 1564 (hotline)
■ <b>Stay UpToDate on Instagram:</b>	@embrace_lebanon for a free psychiatric consultation – Mobile bus

## BLUE MISSION

■ <b>Public :</b>	toute personne qui le désire
■ <b>Âge :</b>	non spécifique
■ <b>Prix :</b>	service gratuit
■ <b>Lieu :</b>	Saïda
■ <b>Service psychiatrique :</b>	oui
■ <b>Service offert :</b>	thérapie TCC, musicothérapie, yoga etc.
■ <b>Liste d'attente :</b>	oui
■ <b>Méthode de prise de rendez-vous :</b>	03 318 707

## ISLAMIC HEALTH SOCIETY

■ <b>Public :</b>	toute personne qui le désire
■ <b>Âge :</b>	non spécifique
■ <b>Prix :</b>	séance entre 500,000 LL – 900,000 LL
■ <b>Lieu :</b>	Bourj El Brajné
■ <b>Service psychiatrique :</b>	oui
■ <b>Service offert :</b>	thérapie
■ <b>Liste d'attente :</b>	oui
■ <b>Méthode de prise de rendez-vous :</b>	03 064 331

## CIVIL COUNCIL AGAINST ADDICTION (CCAA)

■ <b>Public :</b>	toute personne qui le désire
■ <b>Âge :</b>	non spécifique
■ <b>Prix :</b>	selon les cas, cependant certains services sont gratuits
■ <b>Lieu :</b>	Saïda
■ <b>Service psychiatrique :</b>	oui
■ <b>Service offert :</b>	thérapie
■ <b>Liste d'attente :</b>	selon les cas
■ <b>Méthode de prise de rendez-vous :</b>	07 752 096

## PROUD

■ <b>Public :</b>	LGBT+
■ <b>Âge :</b>	18 +
■ <b>Prix :</b>	service gratuit
■ <b>Lieu :</b>	Jdeidé
■ <b>Service psychiatrique :</b>	non
■ <b>Service offert :</b>	thérapie
■ <b>Liste d'attente :</b>	oui
■ <b>Méthode de prise de rendez-vous :</b>	03 004 572 / 76 608 205

## MDM

■ <b>Public :</b>	toute personne qui le désire
■ <b>Âge :</b>	non spécifique
■ <b>Prix :</b>	service gratuit
■ <b>Lieu :</b>	Tripoli – Hôpital Al Rahma, 2 <sup>e</sup> étage
■ <b>Service psychiatrique :</b>	oui
■ <b>Service offert :</b>	thérapie
■ <b>Liste d'attente :</b>	selon les cas
■ <b>Méthode de prise de rendez-vous :</b>	81 136 026

## LUPD

■ <b>Public :</b>	toute personne handicapée
■ <b>Âge :</b>	18 ans – 60 ans
■ <b>Prix :</b>	service gratuit
■ <b>Lieu :</b>	Beyrouth – La Békaa
■ <b>Service psychiatrique :</b>	non
■ <b>Service offert :</b>	thérapie uniquement à la Békaa. À Beyrouth, une évaluation est mise en place par une équipe multidisciplinaire pour ensuite orienter la personne vers le service adéquat.
■ <b>Liste d'attente :</b>	oui
■ <b>Méthode de prise de rendez-vous :</b>	03 192 979



■ <b>Public :</b>	toute personne qui le désire
■ <b>Âge :</b>	non spécifique
■ <b>Prix :</b>	séance à 100,000 LL
■ <b>Lieu :</b>	Mar Mikhaël Gemmayzé
■ <b>Service psychiatrique :</b>	oui
■ <b>Service offert :</b>	thérapie
■ <b>Liste d'attente :</b>	oui
■ <b>Méthode de prise de rendez-vous :</b>	01 561 098



■ <b>Public :</b>	tout enfant victime d'abus
■ <b>Âge :</b>	0 – 18 ans
■ <b>Prix :</b>	service gratuit
■ <b>Lieu :</b>	Fanar
■ <b>Service psychiatrique :</b>	non
■ <b>Service offert :</b>	thérapie
■ <b>Liste d'attente :</b>	non
■ <b>Méthode de prise de rendez-vous :</b>	03 414 964



■ <b>Public :</b>	toute femme victime d'abus. Possibilité d'offrir un support mental aux hommes.
■ <b>Âge :</b>	18 +
■ <b>Prix :</b>	service gratuit
■ <b>Lieu :</b>	Furn el Chebbak
■ <b>Service psychiatrique :</b>	oui
■ <b>Service offert :</b>	thérapie
■ <b>Liste d'attente :</b>	non
■ <b>Méthode de prise de rendez-vous :</b>	01 283 820 / 76 283 820 (pour les hommes)



■ <b>Public :</b>	toute personne souffrant d'une forme d'accoutumance (alcool, drogue et jeu d'argent)
■ <b>Âge :</b>	18 ans – 55 ans (pour les moins de 18 ans ou plus de 55 ans, le cas sera étudié)
■ <b>Prix :</b>	service gratuit
■ <b>Lieu :</b>	Halat et Dora
■ <b>Service psychiatrique :</b>	oui
■ <b>Service offert :</b>	« Outreach patient program » pour une année, réparti en plusieurs phases
■ <b>Liste d'attente :</b>	non
■ <b>Méthode de prise de rendez-vous :</b>	71 446 746



■ <b>Public :</b>	toute personne qui le désire
■ <b>Âge :</b>	non spécifique
■ <b>Prix :</b>	service gratuit ou payé, selon les cas
■ <b>Lieu :</b>	Achrafieh
■ <b>Service psychiatrique :</b>	oui
■ <b>Service offert :</b>	thérapie
■ <b>Liste d'attente :</b>	oui
■ <b>Méthode de prise de rendez-vous :</b>	76 100 576



■ <b>Public :</b>	toute personne âgée de plus de 5 ans
■ <b>Âge :</b>	5 ans +
■ <b>Prix :</b>	service gratuit
■ <b>Lieu :</b>	Mar Mikhaël-Gemmayzé
■ <b>Service psychiatrique :</b>	oui
■ <b>Service offert :</b>	thérapie, suivi psychologique, orthophonie et psychomotricité
■ <b>Liste d'attente :</b>	oui
■ <b>Méthode de prise de rendez-vous :</b>	71 247 303 / 81 320 976



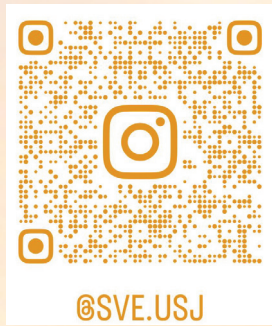
■ <b>Public :</b>	toute personne qui le désire
■ <b>Âge :</b>	non spécifique
■ <b>Prix :</b>	service gratuit pour un soutien émotionnel et payé pour une thérapie à long terme
■ <b>Lieu :</b>	à distance via WhatsApp ou Zoom
■ <b>Service psychiatrique :</b>	non
■ <b>Service offert :</b>	soutien émotionnel et thérapie, interventions de sensibilisation gratuite
■ <b>Liste d'attente :</b>	non
■ <b>Méthode de prise de rendez-vous :</b>	<a href="https://linktr.ee/bebravebeirut">https://linktr.ee/bebravebeirut</a>






<b>Population :</b>	Toute personne (mais avantage aux personnes à grand risque)
<b>Âge :</b>	Non spécifique
<b>Prix :</b>	Gratuit
<b>Localisation :</b>	Tripoli – Furn El Chebbak
<b>Service psychiatrique :</b>	oui
<b>Service Offert :</b>	Thérapie
<b>Liste d'attente :</b>	oui
<b>Méthode de prise de rendez-vous :</b>	à travers les numéros suivants : +961 6 410 577 (Tripoli) – +961 1 291 066 (Furn El-Chebbak)



<b>Population :</b>	Toute personne (mais spécifiquement personne qui souffre d'une dépression et d'anxiété)
<b>Âge :</b>	Non spécifique
<b>Prix :</b>	Gratuit
<b>Service psychiatrique :</b>	Non
<b>Service Offert :</b>	Service national offert par le programme national de la santé mentale, développé en collaboration avec WHO et dont l'hôte est Embrace. Un programme de 5 à 8 semaines d'auto-aide en ligne.
<b>Liste d'attente :</b>	Non
<b>Méthode de prise de rendez-vous :</b>	à travers le lien suivant : <a href="https://step-by-step-program.com">https://step-by-step-program.com</a>



-  [sve.usj](#)
-  [vieetudianteusj](#)
-  [sve@usj.edu.lb](mailto:sve@usj.edu.lb)



**MENTAL**

POUR LE BIEN ÊTRE DES ÉTUDIANTS



-  [mental.usj](#)
-  [mental.sve@usj.edu.lb](mailto:mental.sve@usj.edu.lb)