

TO KEEP IN MIND

Nous t'incitons à faire de ta santé mentale une priorité <3

Nous avons la chance d'avoir des super professionnel-le-s à disposition des étudiant-e-s <3

Conseil psychologique aux étudiants de l'université

La première consultation est offerte par l'Université. À partir de la 2ème séance c'est CHF 20.- pour les étudiant-e-s et les doctorant-e-s

Demander un rendez-vous :
conseilpsychologique@unifr.ch
ou au +41 26 300 70 41

Si tu recherches un espace (ouvert à tous les croyants et non-croyants) pour te reposer, te recueillir ou méditer <3

Aumôneries de l'université

site de l'UNIFR

- 📍 organisation
- 📍 services académiques
- 📍 aumoneries

Tu peux sauver des vies si tu connais ces signaux d'alerte :

- **L'isolement social**
- **Les troubles du sommeil**
- **La perte d'intérêt**
- **Les changements d'humeur**
- **Les abus de substance**
- **Les troubles de l'alimentation**

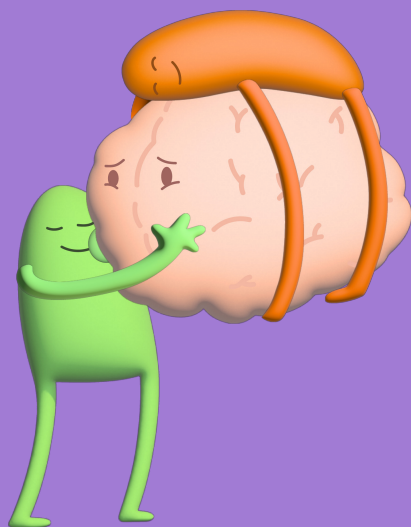
Des sites cools si tu aimerais chatter avec des spécialistes et leur demander des conseils sans jugement et de manière anonyme <3

La Main Tendue : 143.ch ou appelle le 143

147 Pro Juventute : 147.ch ou appelle le 147

ciao.ch

ontecoute.ch



En cas d'urgence :

Ambulance
144

Réseau fribourgeois de santé mentale
026 308 08 08