

# Écoute Étudiants

## Île-de-France

### Conseils et consultations en ligne

La crise sanitaire a bouleversé nos modes de vie. Il est possible que vous éprouviez en ce moment un sentiment de mal-être, de la tristesse, ou encore que vous ayez du mal à dormir ou à travailler.

Ce n'est pas anormal, et il ne faut pas pour autant laisser ce mal-être durer.

Pour vous aider à faire face, la Fondation FondaMental avec le soutien de la Région Île-de-France propose, aux étudiants franciliens, **ce site totalement gratuit et anonyme, dédié au soutien psychologique et à l'écoute.**

Conçu pour vous par des professionnels du soutien psychologique, **vous trouverez des informations, des conseils, des exercices pratiques** à effectuer chez vous, et vous pourrez bénéficier de téléconsultations (**jusqu'à 3 gratuites**) avec des psychologues.

Ce site a été pensé pour les étudiants de la Région Île-de-France. C'est le vôtre.



Scannez le QR code et accédez au site Web

<http://ecouteetudiants-iledefrance.fr>

