



Wellness MAG

2025-2026

En partenariat avec

HEYME



NEOMA
BUSINESS SCHOOL

REIMS · ROUEN · PARIS

SOMMAIRE

ABOUT TEAM	Créateurs de bien-être	3
SANTÉ	Prenez soin de votre capital santé	5
PRÉVENTION	Évitez les situations à risque	13
HANDICAP	Renseignez-vous sur vos droits	25
ÉGALITÉ, DIVERSITÉ & INCLUSION	Encouragez le «vivre ensemble»	37
SOCIAL & SOLIDAIRE	Maîtrisez votre budget	51
ÉMOTIONNEL	Gérez vos émotions	61
NUTRITIONNEL	Mangez bien et sain	68
PHYSIQUE	Bougez, c'est bon pour la santé !	75
LES INDISPENSABLES	Informez-vous !	79

ABOUT TEAM WELLNESS :

Notre équipe Wellness s'emploie à améliorer le bien-être des étudiants en fournissant une gamme de services complets dans un environnement propice à la qualité de vie. Notre objectif est d'être le principal fournisseur de services novateurs corps-esprit à la fois pratiques et abordables dédiés à toute la communauté étudiante de NEOMA.

Nous comprenons l'importance d'une bonne santé et d'une bonne qualité de vie. Nous sommes fiers d'offrir une sélection exceptionnelle de services de soins, de bien-être et de conseils dans divers contextes. Nous aspirons à éduquer et à fournir le moyen de vivre chaque jour au maximum tout en trouvant un équilibre sain entre travail et vie personnelle.



ROUEN



Matthieu LUCAS
Directeur de la Vie Etudiante
(Ao20)



Hind LAKHAL
Coordinatrice Bourses
& Aides Financières
(Ao22)



Marine LEROY
Infirmière
Coordinatrice
(B105)



Karine TRIBOULT
Référente Wellness
& Handicap
(Ao22)



REIMS



Christine CAZOR
Responsable Pôle Wellness
(C2-2B032)



Marine GRUSON-DUFOUR
Infirmière
(C2-2Ao26)



Marine JOBART
Coordinatrice Bourses
& Aides Financières
(C2-2B032)



Adeline LEBOUVIER
Référente Wellness
& Handicap
(C2-2B032)



PARIS



Léa DECORDIER
Infirmière
(214 / 2^{ème} étage)

LE CENTRE WELLNESS DE NEOMA

SANTÉ



Infirmières
Psychologues
Prévention des risques

SOCIAL ET SOLIDAIRE



Logement, Assurances, Site de
petites annonces Post&Buy, Bons
plans vie étudiante, Bons plans
vie internationale, Bons plans vie
professionnelle

SERVICES AUX ÉTUDIANTS



Bourses, Aides financières, Prêt
bancaire, Aides à la mobilité
internationale, Jobs étudiants,
Prêt d'ordinateurs

HANDICAP



Référentes Handicap
Aménagements des études
Aides financières

ÉGALITÉ, DIVERSITÉ ET INCLUSION



Lutte contre les violences,
le harcèlement et
les discriminations,
Changement de nom, prénom et/ou
d'identité de genre,
Aménagement sportifs de haut
niveau et autres régimes

ÉVÉNEMENTS



Welcome Days
Health Day, Happy Day

wellness@neoma-bs.fr

SANTÉ



Centres de santé

Infirmière de REIMS :
Marine Gruson-Dufour
03 26 77 88 54
07 64 38 99 59
Campus 2 – Bureau 2A026

.....
Infirmière Coordinatrice de
ROUEN :
Marine LEROY
02 32 82 17 42
07 64 38 81 09
Bâtiment B – Bureau B105

.....
Infirmière de PARIS :
Léa DECORDIER
01 73 06 98 33
06 99 09 76 21
Bureau 214 - 2ème étage

.....
Mail :
wellness@neoma-bs.fr

POUR PRENDRE
RDV



1

Les centres de santé s'articulent autour de 4 axes

- Prodiguer des soins curatifs de tout problème de santé physique, psychique et social.
- Réaliser votre bilan de santé avant de contacter les référentes handicap.
- Organiser la prévention pour la santé (dépistage sexualité, santé mentale, comportements à risques, consommation d'alcool, etc...).
- Vous orienter dans le système de soins adapté à votre besoin.

2

L'infirmière soumise au secret médical

vous accompagne dans la prise en charge de votre santé et de manière plus générale, votre bien-être et votre épanouissement.

3

Les centres de santé sont des lieux «REFUGE» au coeur de l'établissement

où sont accueillis sans jugement tous les étudiants pour quelque motif que ce soit y compris d'ordre relationnel ou psychologique dès lors qu'il y a incidence sur la santé ou la scolarité, un malaise, une maladie ponctuelle ou chronique, une situation de handicap.

Dans ce lieu, vous êtes accueillis en toute confidentialité, accompagnés et orientés vers d'autres structures si nécessaire.

> <https://outlook.office365.com/owa/calendar/NEO-MABSCentredeSoins%4oneoma-bs.com/bookings/>



SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

Au cours de son parcours d'études à NEOMA, tout étudiant peut se sentir, à un moment donné, en situation de stress psychologique. Cette situation peut avoir des sources diverses liées à un évènement de la vie, une situation de stress, une situation d'isolement ou de précarité, un sentiment d'exclusion, une difficulté d'intégration, des difficultés relationnelles, un questionnement sur son parcours de vie, ...

Une structure de soutien est à votre disposition : des permanences gratuites sont tenues par une psychologue à l'attention des étudiants de NEOMA, sur les campus rémois, parisien et rouennais. Ainsi, chaque semaine, vous pouvez prendre rendez-vous avec une

psychologue qui en toute confidentialité vous apportera écoute et échange sur les difficultés que vous pouvez rencontrer.

Si dans votre entourage, vous constatez qu'un ou une ami(e) a besoin d'aide, n'hésitez pas à l'encourager à prendre rendez-vous. La prise de rendez-vous est simple, par un contact direct via Booking avec la psychologue ou par téléphone ou mail envoyé au Centre Wellness. Seuls les référents et les psychologues auront connaissance de la prise de rendez-vous. Aucun autre membre de l'administration de l'école n'en aura connaissance dans un souci du respect de la liberté individuelle.

Pour rencontrer le/la psychologue, vous pouvez :

> Prendre un RDV sur Booking :

<https://outlook.office365.com/owa/calendar/EcoutepsychologiquelcampusReims%40neoma-bs.com/bookings/>

> Venir sans RDV pendant les heures de permanence. Si la psychologue est disponible, elle laissera la porte du bureau ouverte et recevra les étudiants sans rdv.

> **Contactez directement le Centre Wellness :** wellness@neoma-bs.fr

POUR PRENDRE RDV



SANTÉ PSY ÉTUDIANT :

L'ALTERNATIVE DÉDIÉE AUX ÉTUDIANTS

Pour tous les étudiants qui ne peuvent pas forcément profiter de **Mon Soutien Psy**, notamment à cause des pénuries potentielles de professionnels, il existe une autre solution : **Santé Psy Étudiant**.

Le seul prérequis ? **Être inscrit dans un établissement d'enseignement supérieur.**

L'avantage de **Santé Psy Étudiant** est de proposer 12 séances gratuites sur une année académique - du 1er septembre au 31 août.

Autre spécificité du dispositif : la gratuité totale, **sans avance de frais**, des séances chez le psychologue. **Sur Santé Psy Étudiant**, il est possible de vérifier son éligibilité, obtenir des conseils ou trouver un professionnel partenaire.

Plus d'infos ?

Je suis étudiant et j'ai besoin d'une aide psychologique. Que dois-je faire ?

Après vous être assuré de votre éligibilité, vous pouvez vous rendre sur l'annuaire des psychologues partenaires du dispositif et prendre rendez-vous directement avec un psychologue.

J'ai déjà un suivi, puis-je cependant bénéficier du dispositif ?

Les étudiants qui ont déjà un suivi sont éligibles au dispositif Santé Psy Étudiant. Ils devront cependant pour cela aller consulter un psychologue partenaire du dispositif.

Je n'ai pas de numéro INE mais j'ai bien une carte étudiante.

Le numéro INE est fortement recommandé. Si vous êtes étudiant dans le supérieur vous pouvez avoir accès au dispositif en présentant votre carte d'étudiant ou tout document équivalent attestant de votre statut étudiant.

Je ne suis pas de nationalité française, mais étudiant en France. Suis-je éligible au dispositif ?

Oui, le dispositif Santé Psy Étudiant concerne tous les étudiants inscrits dans un établissement d'enseignement supérieur français, sans considération de nationalité. La liste des psychologues participant au dispositif publié sur le site <https://santepsy.etudiant.gouv.fr> précise les langues pratiquées par ces derniers.

Je suis de nationalité française, mais étudiant à l'étranger. Suis-je éligible au dispositif ?

Oui, le dispositif Santé Psy Étudiant concerne tous les étudiants français. L'ensemble des psychologues participant au dispositif sont cependant uniquement localisés en France, mais plusieurs permettent la téléconsultation.

Je ne suis pas éligible au dispositif Santé Psy Étudiant, que puis-je faire ?

Comme toute personne à partir de 3 ans, vous pouvez bénéficier du dispositif Mon soutien psy permettant l'accès jusqu'à 12 séances par an.

La lettre d'orientation est-elle obligatoire ?

Non, la lettre d'orientation n'est plus obligatoire pour démarrer les séances depuis le 1er juillet 2024. Une carte étudiant ou tout document équivalent attestant de votre statut étudiant suffit pour bénéficier jusqu'à 12 séances.



AIDE, SOUTIEN, CONSEILS

S'aider soi-même en cas de détresse :

Reconnaître : Avez-vous des comportements ou des sentiments inhabituels ?



- Pensez-vous souvent à vous faire du mal ou envisagez-vous sérieusement le suicide ?
- Manquez-vous la majorité de vos cours ?



- Evitez-vous votre famille, vos collègues et vos amis ou avez-vous un sentiment d'isolement ?
- Avez-vous cessé de vous soucier de votre hygiène ou de prendre soin de vous en général ?
- Avez-vous vécu une situation imprévue, comme un décès ou un accident ?
- Trouvez-vous un refuge dans la consommation de substances psychoactives comme l'alcool ou la drogue ?



- Est-ce que vos études génèrent chez vous un sentiment d'accablement ?
- Avez-vous des problèmes familiaux ou relationnels ?
- Avez-vous de la difficulté à vous concentrer ou à dormir ?

Intervenir : Faites appel aux ressources proposées :

Les référentes Handicap et les Infirmières sont là pour aider, en toute confidentialité, les étudiants qui vivent des difficultés ayant des répercussions sur leurs études.

Vous pouvez vous présenter sans rendez-vous ou les contacter via l'adresse mail : wellness@neoma-bs.fr

Contacts

Le gouvernement a également mis en place une plateforme ainsi qu'un numéro national de lutte contre le suicide : <https://3114.fr/>

Si vous êtes en détresse et/ou avez des pensées suicidaires, si vous voulez aider une personne en souffrance, vous pouvez contacter le numéro national de prévention du suicide, le 3114 (accessible 24H/24, 7j/7 gratuitement)



AIDE, SOUTIEN, CONSEILS

Aider une personne en détresse :

Reconnaître les comportements inhabituels :

• Avez-vous observé des changements dans le comportement d'une personne ? Sachez que l'intervention précoce constitue un aspect important du traitement des troubles de santé mentale.

Intervenir avec intérêt et empathie :

Voici quelques façons d'engager la conversation avec compassion et sans jugement :

« J'ai remarqué... »

« Je m'inquiète de... »

« Je comprends ce que tu dis... »

« Comment puis-je t'aider à... »

Aiguiller la personne vers des ressources :

Voici quelques façons d'engager la conversation avec compassion et sans jugement :

« De quoi as-tu besoin pour... »

« Puis-je te suggérer... »

« Le Wellness Centre de l'école dispose de beaucoup de ressources. Allons le voir ensemble... »

Contactez : wellness@neoma-bs.fr

Risque élevé

Comportement violent, destructeur, dangereux, agressif ou menaçant envers soi-même ou autrui
Situation d'urgence.

Risque modéré

Changements dans l'apparence ou l'hygiène, humeur maussade, tendance à éviter les gens, consommation possible de substances psychoactives, pensées désorganisées, signes de désespoir, allusions au suicide.

Risque faible

Difficultés scolaires, problèmes familiaux ou relationnels, problèmes de santé chroniques, troubles de la concentration ou du sommeil, conflits interpersonnels fréquents.



SOMMEIL

10 règles d'or pour bien dormir

D'après certaines études, 22.5 % des étudiants déclarent « mal » ou « très mal » dormir. On note également une forte augmentation de la proportion d'étudiants ayant des troubles du sommeil. De plus, trois étudiants sur quatre déclarent ressentir de la somnolence au cours de la journée.

Parce que bien dormir est vital, voici les règles à respecter :

- 1 Apprenez à connaître vos besoins. Notez vos horaires de sommeil lors d'une période de vacances par exemple : êtes-vous plutôt du soir ou du matin, gros dormeur ou petit dormeur ? Essayez de respecter votre rythme et d'aménager pour vous-même un espace propice au sommeil.
- 2 Maintenez des horaires de sommeil les plus réguliers possibles, en particulier pour le lever.
- 3 Aménagez votre réveil pour être plus en forme : douche, petit déjeuner, lumière, etc.
- 4 Soyez attentif aux signes du sommeil : bâillement, paupières lourdes, étirements, yeux qui picotent, etc. L'organisme vous indique qu'il est l'heure de se mettre au repos. Ne résistez pas à la fatigue, allez au lit.
- 5 Evitez les excitants le soir : café, thé, vitamine C, sodas à la caféine, cigarettes, etc.
- 6 Evitez les repas trop copieux le soir et l'abus d'alcool au dîner.
- 7 Arrêtez le sport ainsi que toute activité très stimulante une heure avant de vous coucher.
- 8 Lecture, techniques de relaxation, boissons chaudes, etc... à chacun ses rituels pour se préparer à dormir. En répétant ces mêmes gestes, vous vous conditionnez au sommeil et cela permet de raccourcir la durée d'endormissement.
- 9 Créez un environnement calme et apaisant où il fait bon dormir : pièce aérée chaque jour, si possible bien isolée, calme, température autour de 18-20°C, bonne literie, etc.
- 10 Evitez les stimulations auditives, visuelles (luminosité, veilleuses) ou intellectuelles fortes. Le lit devrait être l'endroit réservé au sommeil et à l'intimité.

PROFESSIONNELS DE SANTÉ

Vous souhaitez contacter un professionnel de santé ? Pendant ou en dehors des heures d'ouverture ? Vous recherchez un établissement de santé ?

Un établissement pour personne en situation de handicap ?

Un médecin agréé ? Une pharmacie de garde ? Un représentant d'utilisateur ?

ameli.fr

Nous savons que beaucoup d'entre vous n'habitent pas dans la région et plus problématique encore dans le même pays !

Nous savons donc qu'il est difficile pour vous de consulter votre médecin traitant installé à quelques kilomètres voire à plusieurs milliers de kilomètres de votre école,

Recherchez, trouvez, comparez les professionnels de santé et les établissements de soins avec l'annuaire santé d'Ameli, un service de l'Assurance maladie.

<http://annuaresante.ameli.fr/>

Ta Santé en un Clic s'investit dans la mise en place d'actions de prévention et d'éducation pour la santé en répondant aux besoins des étudiants et en agissant à trois niveaux :

La mise en place d'actions de prévention ciblées au sein des établissements d'enseignement supérieur sous forme de Forums santé.

- La prévention continue en ligne via son site internet : www.tasanteenunclik.org

- La recherche épidémiologique, permettant de renforcer les connaissances et d'adapter les actions de prévention aux besoins et attentes des étudiants.



PRÉVENTION

**SAFETY
FIRST**



ALCOOL

L'alcool et la santé

Cette partie ne vise ni à vous juger ni à vous sanctionner, il s'agit simplement de faire un focus sur les conséquences et les risques sur votre santé en cas d'abus.

A partir de quelle quantité d'alcool met-on sa santé en danger ?

Une consommation modérée est généralement considérée comme à moindre risque. Une seule condition : ne pas dépasser les seuils définis par l'OMS (cf. seuils de consommation : le « 2340 »). D'un point de vue médical, au-delà de 2,4g/l de sang, le foie ne peut plus jouer son rôle de « brûleur d'alcool ». Au-delà de 3g/l, il y a risque de coma, et au-delà de 5g/l, risque de mort.

Est-il possible de faire descendre son alcoolémie plus vite ?

C'est impossible ! Il n'y a pas de recette miracle... Ni café, ni douche froide ne vous aideront ! La seule solution est la patience. Le taux d'alcoolémie atteint son niveau maximal en 30 minutes après le dernier verre si vous êtes à jeun, puis il décroît lentement, au rythme de 0,15g/l par heure. Par exemple, après avoir bu un demi de bière, il vous faudra 1 à 2 heures pour revenir à une alcoolémie nulle !

L'alcool protège-t-il le cœur ?

Tout est une question de niveau de consommation ! Pris à petites doses et régulièrement, l'alcool peut avoir des effets protecteurs contre les maladies cardio-vasculaires. Mais la consommation abusive d'alcool est néfaste pour le cœur et les risques d'accidents cardio-vasculaires de multiplier. Quoiqu'il en soit, si d'habitude vous ne buvez pas d'alcool, inutile de vous forcer à consommer !

Comment savoir si l'on est dépendant ?

Premier signal d'alarme : le besoin d'alcool dès le matin. A jeun, on éprouve des symptômes de sevrage : tremblements, sueurs ou nausées... Même avec la gueule de bois, on n'envisage pas d'arrêter. Si l'on ne boit pas, on dort mal, le caractère change, on est anxieux irritable... et on perd toute capacité à moduler sa consommation ! On « remet ça », seul comme avec ses amis.



L'ALCOOL : IDÉES REÇUES

L'alcool et la santé

Ajouter un soda dans son whisky, c'est plus sûr

Faux : ajouter du soda ou de l'eau ne modifie en rien le volume d'alcool pur contenu dans le verre.

Prendre un café, boire de l'eau, faire du sport... ça dessaoule !

Faux : seul le temps élimine les effets de l'alcool. Alors inutile de se précipiter sous une douche froide ou de boire une cuillère d'huile... Ça ne sert à rien ! Un conseil : restez dormir sur place ou faites-vous raccompagner par une personne sobre. C'est le seul moyen de pouvoir dégriser en toute sécurité.

L'alcool donne des forces

Faux : l'alcool procure parfois un effet euphorisant qui peut diminuer la sensation de fatigue pendant l'effort. Cependant, ces effets sont de courte durée et n'ont pas d'impact réel sur la force physique.

Une heure suffit pour être de nouveau apte à conduire

Faux : avant que les effets de l'alcool ne disparaissent, le conducteur doit attendre un certain laps de temps, qui varie en fonction de la quantité d'alcool absorbée, mais aussi de son poids, son sexe, son âge... De manière générale, il faut environ 1h pour éliminer 0,15 g d'alcool.

Un digestif favorise la digestion

Faux : malgré son appellation, le digestif n'aide en aucun cas à digérer. Pour favoriser la digestion, il est préférable de manger léger et équilibré.

Toutes les bières se valent

Faux : les bières ont des teneurs en alcool différentes. Certaines sont fortement alcoolisées (8 à 12°). Vendues notamment en canette de 50 cl, elles contiennent 4 fois plus d'alcool qu'une bière classique commercialisée en canette de 25 cl.

Un whisky est plus dangereux qu'une bière

Faux : il y a autant d'alcool dans un demi de bière (25 cl) que dans un verre de whisky (3 cl), ou encore un verre de vin (10 cl). Pourquoi ? Parce que la bière (environ 5°) a un taux d'alcool moindre que le vin (12°) ou le whisky (40°), mais le volume est plus important. Souvenez-vous qu'un verre de bière, de vin, de champagne ou d'alcool fort (whisky, gin, vodka...), tels qu'ils sont habituellement dosés dans les cafés et bars, contiennent approximativement la même quantité d'alcool pur. Et faites attention aux doses quand vous êtes chez vous : les verres servis en privé sont souvent plus remplis.

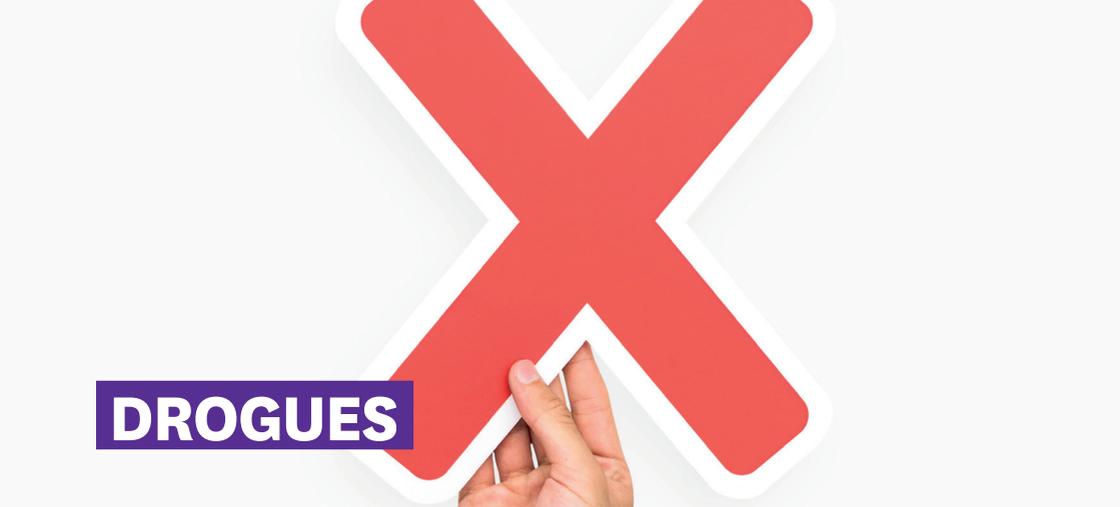
Quand j'ai bu, je me sens plus à l'aise au volant

Faux : il s'agit d'une illusion. Les conducteurs ont le cerveau « anesthésié » par l'alcool et peuvent avoir le sentiment de mieux conduire. Or, leur organisme est perturbé et les réflexes diminués.

L'alcool réchauffe

Faux : c'est une idée très répandue mais c'est pourtant le contraire qui se produit. La sensation de « chaud » vient du fait que l'alcool déplace la chaleur interne et l'amène à la surface de l'organisme, du fait de la vasodilatation des vaisseaux sanguins sous-cutanés. En réalité, la température corporelle s'abaisse.





DROGUES

Qu'est-ce qu'une drogue ?

On appelle « drogue » toute substance qui modifie la manière de percevoir les choses, de ressentir les émotions, de penser et de se comporter. Les dangers liés à l'usage varient selon les substances, les individus, les façons de consommer, les quantités, etc.

Des drogues légales et illégales

Il existe des drogues autorisées mais réglementées, comme l'alcool et le tabac ou encore certains médicaments, et des drogues interdites dont la loi proscrit l'usage et la vente, comme le cannabis, l'héroïne ou la cocaïne. Enfin de nouvelles drogues apparaissent sur le marché sans que leur statut soit encore clairement défini.

Des effets différents

Les drogues sont également classées selon le type d'effets qu'elles procurent.

- « **Dépresseur du système nerveux** » : elles agissent sur le cerveau en ralentissant certaines fonctions ou sensations. Un ralentissement de la fonction respiratoire et l'endormissement sont souvent des effets secondaires de ces drogues.
- « **Stimulant** » : elles accroissent les sensations et certaines fonctions organiques comme le rythme cardiaque ou encore la sensation d'éveil... Leur action « stimulante » est souvent suivie d'un contre-coup avec par exemple des sensations inverses de fatigue et d'irritabilité.

- « **Hallucinogène** » : elles modifient les perceptions visuelles, auditives et corporelles. Ces modifications sont très dépendantes du contexte et de la personne qui utilise de telles drogues.
- « **Stimulants-hallucinogènes** » : elles stimulent les sensations et certaines fonctions organiques tout en produisant des distorsions des perceptions, mais de manière moins marquée qu'avec un hallucinogène.

Les drogues difficiles à classer (on parle par défaut de « perturbateurs ») : elles peuvent avoir les effets de plusieurs des catégories précédentes sans avoir rien de spécifique.

Des dangers différents

La **dangerosité** des drogues est une autre manière de classer les drogues. Se pose alors le problème des critères de dangerosité retenus. Parmi ceux-ci, il peut y avoir notamment la dépendance (physique et/ou psychologique), la toxicité pour la santé, le risque d'accident, ou encore la « nocivité sociale » (délinquance, coût des soins, coût pour la collectivité, etc.). Le potentiel de dangerosité d'une drogue n'est pas forcément le même d'un critère à l'autre. Une consommation problématique est une consommation qui entraîne chez l'utilisateur des difficultés physiques, psychologiques, affectives, familiales ou professionnelles. Malheureusement, il n'est pas toujours évident de s'en rendre compte. Cette prise de conscience suppose d'avoir un certain recul sur sa consommation.



Une consommation qui se modifie ?

Votre consommation de drogue peut rester très occasionnelle et ne pas vous poser de problème. Toutefois, sans être dépendant, votre consommation peut devenir problématique : les quantités de drogues absorbées sont de plus en plus importantes, la fréquence augmente et les conséquences sociales sont de plus en plus nombreuses. Vous pouvez être dépendant : prendre des drogues devient un besoin, vous ne pouvez plus vous en passer. Vous finissez par consommer pour ne plus être en manque.

Des signes inquiétants ?

Des remarques répétées de la part de vos proches peuvent également constituer des signaux d'avertissement. Même subjectives, ces observations vous permettent de vous poser certaines questions : « Êtes-vous sujet aux sautes d'humeur ? », « Vous arrive-t-il d'être absent à l'école ou au travail ? ». Tenir compte de ces remarques et comprendre pourquoi votre entourage vous en parle peut vous alerter sur le caractère problématique de votre consommation.

Suis-je dépendant ?

Pour savoir si votre consommation est problématique, voire si vous êtes dépendant, vous abstenir de consommer pendant un certain temps peut vous permettre d'obtenir une réponse concrète à votre question. Si vous ne ressentez pas de difficulté particulière, alors vous pouvez penser que vous maîtrisez votre consommation, ce qui ne signifie pas qu'elle n'est pas sans risque pour votre santé. Le cas contraire peut vous amener à vous poser des questions sur la place qu'occupe la drogue dans votre vie et qui rend si compliqué l'arrêt.

0 800 23 13 13 de 8h à 2h,
appel gratuit depuis un poste fixe

DROGUES INFO SERVICE.FR



**Scannez ou cliquez sur
le QR code pour voir la vidéo**

CYBER ADDICTION

la cyberdépendance qu'est-ce que c'est ?

C'est un type d'addiction né avec le développement de l'utilisation d'Internet qui a pour conséquence une perte des relations sociales et une forme de dépression.

L'internaute cherche à se connecter en permanence au réseau informatique afin de communiquer, de s'informer ou encore d'y trouver du sexe ou des jeux virtuels. Il éprouve une anxiété s'il n'arrive pas à se connecter. A l'image d'un toxicodépendant, le cyberdépendant ressent un manque quand il ne peut se connecter, même s'il refuse souvent de le reconnaître.

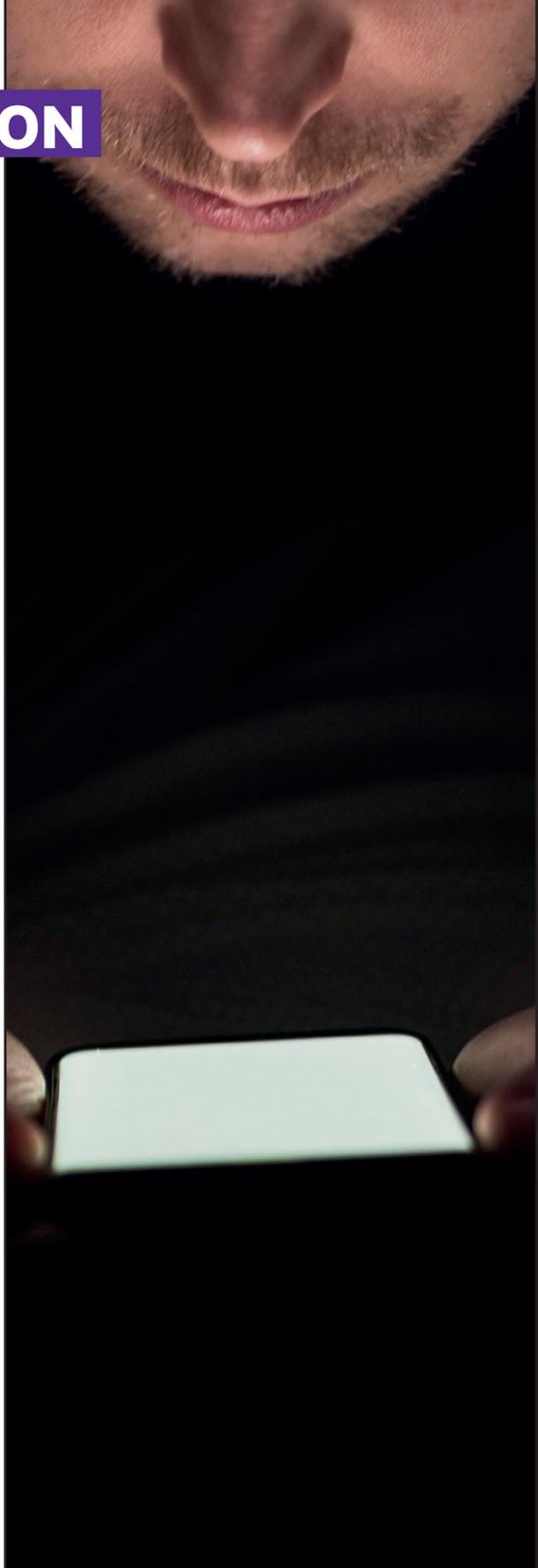
Quels sont les symptômes rencontrés ?

Une personne dépendante va éprouver deux types de symptômes :

- symptômes physiques,
- symptômes psychologiques.

Dans les symptômes physiques, on retrouve les yeux secs, maux de tête et de dos ainsi que le syndrome du tunnel carpien (douleur au niveau du poignet à cause de la pression sur le nerf médian). Puis arrive la mauvaise hygiène personnelle, les repas deviennent irréguliers ou sont tout simplement sautés et pour finir apparaissent les insomnies ou les changements du cycle du sommeil.

Les symptômes psychologiques sont plus difficiles à détecter par l'entourage de l'internaute. Il va mentir à sa famille à propos du temps d'utilisation d'Internet car il est dans l'incapacité à cesser ou à diminuer l'usage d'Internet. Il a un besoin constant d'augmenter le temps de connexion. Il ressent un sentiment de bien-être et d'euphorie quand il est connecté mais a un sentiment de vide, de dépression, d'anxiété ou encore d'irritabilité quand il en est privé.



CONTACTS ADDICTIONS

REIMS



Le pôle d'addictologie propose une offre de soins spécialisée reconnue de niveau 3, déployée sur l'ensemble du département de la Marne. Il a pour mission de permettre aux personnes présentant des conduites addictives d'accéder à une prise en charge graduée, de proximité (dispositif ambulatoire) et d'avoir recours à un plateau technique spécialisé (dispositif résidentiel) selon la sévérité de l'addiction. Il concerne l'ensemble des conduites addictives avec produits (alcool, tabac, cannabis, opiacés, cocaïne, etc.) et sans produit (jeux pathologiques, achats compulsifs, addiction au sexe, etc.). Un accueil et un accompagnement sont proposés aux familles et à l'entourage de la personne présentant une addiction. Son dispositif comprend des soins résidentiels en hospitalisation complète, programmée, des consultations, un service de soins médicaux et de réadaptation et des équipes de liaison.

Contact :

**Centre d'Addictologie
Médico-Psychologique (CAMP)
12, rue des Élus 51100 Reims
Téléphone : 03 26 88 45 35
Mail : addictologie.reims@epsm-marne.fr**

PARIS



Le CSAPA est un Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie situé dans le 13ème arrondissement de Paris Ouvert à toute personne, comme à son entourage, souhaitant gérer des :

- Problèmes de consommations de produits psychoactifs licites ou illicites ;
- Difficultés d'addiction sans produit (jeu de hasard, d'argent ou vidéos, internet, addictions sexuelles).

Contact

**<http://emergencetolbiac.fr/consultations-adultes/>
6, rue Richemont — 75013 Paris
Tel : 01 53 82 81 70**

ROUEN



Le service d'addictologie vous propose une prise en charge des addictions aux produits (alcool, tabac, drogues...) et comportementales (jeux, cyberaddiction, sexe...). L'offre de soins est variée : il peut vous être proposé des consultations, des hospitalisations de jour, des hospitalisations complètes pour sevrage selon vos besoins. Pour cela le service s'engage à vous donner un rendez-vous rapide afin d'évaluer votre demande. Pour vous accompagner, nous vous proposons une prise en charge pluridisciplinaire avec la présence sur place des médecins, infirmières, assistante sociale, psychologues, secrétaires, aides-soignantes, ergothérapeute, art-thérapeute, diététicienne. Afin de répondre aux besoins de soins de proximité, nous sommes présents sur différents sites du CHU de Rouen (Charles-Nicolle, Saint-Julien) et au Centre hospitalier du Rouvray.

Nos specialites :

Addiction à l'alcool | Addiction au tabac |
Addiction au cannabis | Addiction à l'héroïne
Addiction à la cocaïne | Addiction aux médicaments | Addiction aux jeux d'argent
Addiction aux écrans | Addiction aux nouveaux produits de synthèse
Addiction au sexe / hypersexualité

Contact :

**<https://www.chu-rouen.fr/service/alcoologie-addictologie/>
Consultations**

- Centre de soins d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA)
- Le CSAPA est un lieu de consultation.
- L'accueil se fait du lundi au vendredi.
- Vous pouvez prendre rdv directement par téléphone de 9h à 17h : Hôpital de Charles Nicolle (ROUEN) : 02 32 88 90 43
Hôpital de Petit-Quevilly (Saint-Julien) : 02 32 88 65 20

CSAPA La Boussole

<https://laboussole.asso.fr>

SANTE FEMININE

Contraception, que choisir ?

Si le préservatif est le moyen de contraception le plus courant et qu'il demeure indispensable, il en existe de nombreux autres...

Les moyens de contraception

Pour vous renseigner sur les différentes solutions qui existent, une seule adresse : **Choisir sa contraception**. Ce site offre une documentation complète et détaillée sur tous les différents moyens auxquels vous pouvez accéder.

Besoin d'une contraception en urgence ... comment faire ?

Oubli de pilule, préservatif qui craque... Vous ne savez ce qu'il faut faire ? Rendez-vous sur **Contraception d'urgence** pour avoir les réponses à toutes vos questions !

Et si vous avez une grossesse non prévue ?

La première démarche à faire :

Si le rapport sexuel date de moins de 72 heures, vous pouvez avoir recours à la contraception d'urgence, dite « la pilule du lendemain ». C'est un comprimé pris en une fois qui est délivrée sans ordonnance par les pharmacies et les centres de planification. Elle est gratuite pour les mineures.

Attention : la pilule du lendemain n'est pas un moyen de contraception, sa prise doit rester occasionnelle.

Si le rapport sexuel date de plus longtemps : utilisez un test de grossesse disponible en pharmacie. Il permet d'être rapidement fixé et il est fiable. Si vous avez un doute, vous pouvez en faire plusieurs. Vous pouvez obtenir un test de grossesse gratuitement dans un centre de planification familiale.

Les points à retenir

L'IVG est un droit pour toutes, majeures ou mineures. Il existe deux types d'IVG, médicamenteuse ou instrumentale, selon votre situation. Il n'y a plus de délai de réflexion minimal entre votre demande et l'IVG. Il y a deux consultations médicales durant lesquelles vous devez confirmer votre demande d'IVG par écrit et remettre votre consentement au médecin ou à la sage-femme. L'IVG est toujours confidentielle.

Et si vous êtes mineure : comment se passe l'IVG ?

En tant que mineure, vous avez le droit à l'IVG. Votre anonymat est respecté. Vous pouvez demander cette intervention vous-même. Vous devez être accompagnée par une personne majeure de votre choix. L'autorisation des parents n'est pas obligatoire. Vous aurez obligatoirement un entretien psycho-social. L'IVG est gratuite : vous bénéficiez de la couverture de vos parents si vous avez leur consentement. Sinon l'IVG est prise en charge à 100 % sans avance de frais. Des questions sur la contraception, la sexualité ou sur l'interruption volontaire de grossesse ? Le numéro vert 0 800 08 11 11 répond à toutes les questions. L'appel est gratuit. Les sites d'information sur l'avortement Le tchat du site ivg-contraception-sexualites.org répond à toutes vos questions

<https://ivg.gouv.fr/aide-avortement-jappelle-le-numero-vert-0-800-08-11-11-ou-contacte-le-tchat-ivg-contraception>

Bon à savoir :

En France, toute personne enceinte, majeure comme mineure, bénéficie du droit à l'avortement. La loi permet d'avoir recours à l'interruption volontaire de grossesse (IVG) jusqu'à 14 semaines de grossesse, soit 16 semaines depuis le début des dernières règles.

Les culottes menstruelles, serviettes réutilisables et «cups» peuvent être remboursées sur prescription médicale (à 60% pour les personnes de moins de 26 ans avec 40% restants se trouvant dans la majorité des cas compensés par votre mutuelle santé). Consultez votre médecin pour obtenir une ordonnance et rendez-vous en pharmacie pour les obtenir. A noter : cette mesure ne concerne que les protections périodiques réutilisables.



INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES

En France, de nombreuses personnes vivent encore avec le virus du sida sans le savoir. Cette maladie n'est cependant pas la seule infection sexuellement transmissible. Chlamydia, hépatites B et C...

Protection

Face aux dangers que représentent les Infections Sexuellement Transmissibles (IST) et tout particulièrement le virus du SIDA, il est nécessaire d'être parfaitement informé sur les bonnes pratiques afin de réduire au maximum les risques de contamination.

Sortez couvert !

Pour lutter contre les Infections sexuellement Transmissibles et surtout contre le virus du SIDA, le préservatif masculin reste la meilleure solution. Le préservatif féminin est également disponible mais son utilisation s'avère légèrement moins efficace que le préservatif masculin. On ne le dira jamais assez : protégez-vous ! Depuis le 1er janvier 2023, les jeunes âgés de moins de 26 ans peuvent obtenir des préservatifs masculins gratuitement en pharmacie. Depuis le 9 janvier 2024, c'est également le cas des préservatifs féminins.

Plus d'infos : <https://www.service-public.fr/particuliers/actualites/A17051>

Bon à savoir :

Rapports sexuels à risque : c'est-à-dire non protégés par un préservatif, sans avoir effectué de dépistage récent. Un seul rapport sexuel sans préservatif peut suffire pour être contaminé par le VIH, ou une autre IST (Infection Sexuellement Transmissible).

Et si vous avez eu un rapport sexuel à risque ? La 1ère démarche à faire :

- Se rendre impérativement dans les 48h dans un service d'urgence ou dans un hôpital pour bénéficier d'un entretien avec un professionnel de santé et décider de l'éventuelle mise en place d'un traitement d'urgence.
- Se faire dépister dans les 3 mois suivants le rapport non-protégé pour les IST.
- Si votre test est positif, prévenez votre (ou vos) partenaires sexuels, afin qu'eux aussi se fassent dépister et ne « propagent » pas le virus.

À titre préventif

Pour vous faire dépister, vous pouvez vous tourner vers les CeGIDD, les centres de planification familiale, vers votre médecin traitant. Certains centres proposent des tests de dépistages gratuits et anonymes. C'est le cas des CeGIDD. Pour les moins de 26 ans, plusieurs dépistages IST sont gratuits en laboratoire avec ou sans ordonnance.

IDENTITÉ SEXUELLE

L'identité sexuelle est propre à chaque individu. Elle va généralement de pair avec son orientation sexuelle qui désigne un désir affectif, une attirance vers une personne de sexe opposé, de même sexe ou pour les deux sexes.

Non aux discriminations !

Si, en France, l'orientation sexuelle est libre, elle n'en reste pas moins source de discrimination voire même de mal-être dans certains cas. Sachez d'une part que ces discriminations (à l'embauche, pour un logement, injures verbales ou écrites...) sont passibles de sanction. En outre, pour vous aider à mieux vivre votre situation, il existe de nombreux sites d'écoute et de conseils.

Trouver un soutien, une écoute

Sur le chat individuel de Fil Santé Jeunes, vous pouvez communiquer gratuitement avec un professionnel: médecins, psychologues, éducateurs et conseillers se relaient tous les jours afin de répondre à vos demandes.

Le chat individuel de Fil Santé Jeunes est ouvert tous les jours de 9 h à 22h. S'il n'est pas disponible, vous avez la possibilité de les appeler au 0800 235 236 ou leur poser une question à partir de l'espace Pose tes Questions (lien cliquable : <https://www.filsantejeunes.com/boites-a-questions>)

N'hésitez pas à vous rendre dans les associations « LGBT » (Lesbienne, Gay, Bi et Trans) qui offrent conseils, soutien et écoute.

Pour en parler, LEIA est là ! 7jrs/7 de 8h à 23h et c'est gratuit au 0800 004 134 ou par mail ou par livechat : <https://leiaestla.fr>



Fiertés Colorées, centre LGBTI+ Rouen :

Est une association loi 1901 qui défend les droits des personnes lesbiennes, gays, bisexuelles et transidentitaires sur le territoire Normand. Le centre est à l'initiative de plusieurs actions comme des dépistages VIH et la Marche des Fiertés LGBTQI Caennaise. Le Centre entend aussi fédérer les associations LGBTQI situées en Normandie. L'association cherche à lutter contre l'homophobie et la transphobie (interventions en milieu scolaire, charte contre l'homophobie...), à prévenir les risques sanitaires comme le suicide ou la contamination au VIH et à offrir à ses associations membres comme à ses sympathisants des locaux conviviaux où peuvent être trouvés écoute et conseils.

Le Diable au Corps – 100 rue Saint Hilaire, 76000 Rouen

**www.fiertescolorees.org
contact@fiertescolorees.org**

Le Refuge :

un havre de paix et de prévention des risques pour jeunes victimes d'homophobie. Le Refuge est la seule structure en France, conventionnée par l'État, à proposer un hébergement temporaire et un accompagnement social, médical, psychologique et juridique aux jeunes majeurs victimes d'homophobie ou de transphobie.

**<https://www.le-refuge.org/>
Ligne d'écoute :
06 31 59 69 50
(appel ou sms)
7jrs/7 8h à minuit**

Exaequo :

Est une association de type loi 1901, ouverte aux personnes Gay, Lesbienne, Bi et Trans ainsi qu'à leurs ami-e-s depuis 1996. Elle est membre de la Fédération des Centres LGBT et est agréée par le Rectorat depuis 2010 pour intervenir en milieu scolaire. Exaequo lutte contre toute forme de discrimination fondée sur l'orientation sexuelle et/ou l'identité de genre. Exaequo agit pour la défense des droits des personnes LGBT au regard des textes législatifs nationaux et européens. Exaequo propose un dialogue aux personnes LGBT pour les aider à vivre mieux et à s'épanouir.

**> 25 Rue du Jard, 51100 Reims - 03 26 86 52 56 - contact@exaequo.fr
<https://exaequoreims.fr/>
Ligne d'écoute :
06 42 04 56 14**



HANDICAP





Vous avez besoin d'un accompagnement ou d'aménagements spécifiques en raison d'une situation liée à votre santé, que ce soit de façon permanente ou temporaire : prenez contact avec la référente Handicap de votre campus.

Préparer l'avenir de talents sans discrimination liée au handicap.

Au cours de votre scolarité, vous avez peut-être déjà eu besoin d'aménagements vous permettant de suivre vos études dans de bonnes conditions. Votre situation peut aussi être récente, liée à la déclaration d'une maladie, à un diagnostic posé tardivement ou à un accident de la vie.

A NEOMA, il est possible de poursuivre ou mettre en place un aménagement :

- lors des examens, des contrôles continus et durant vos périodes de cours .
- dans la construction d'un parcours d'études adapté .
- dans la gestion de vos périodes d'absences.

Prenez contact le plus tôt possible avec la référente Handicap pour initier votre demande, qui peut requérir des délais d'analyse et de mise en œuvre.

Cette démarche est personnelle et volontaire de votre part.

En toute discrétion, la référente handicap échangera avec vous et sera le relais auprès des services impactés.

Dans sa mission, la référente handicap s'appuie sur un réseau de relais handicap, dans chaque service, sensibilisés et informés sur les procédures, identifiables par ce logo :





LES RÉFÉRENTES

Pour un accompagnement durant toute la durée de vos études :

Campus de Reims et Paris :

Adeline LÉBOUVIER

Bureau 2B033 (campus 2)

03 26 77 47 55

Les contacter par mail :

wellness@neoma-bs.fr

Campus de Rouen :

Karine TRIBOULT

Bureau A022

02 32 82 17 64

Ou prendre
un rdv :



Pour les stages :

Tatiana DUBOULOZ

Campus de Rouen - Bureau E122

02 32 82 58 44

Pour la mobilité internationale :

Adeline SAMOY

Campus de Rouen - Bureau G238

02 32 82 58 54

**Pour l'alternance
(Contrats d'apprentissage et
de professionnalisation) :**

Christelle KRAJEWSKI

Campus de Reims - Bureau 2B010

03 26 77 47 29



LA PROCÉDURE

> L'étudiant prend rdv avec l'infirmière de son campus .Le médecin du SSE (Service de Santé Etudiante) désigné par la CDAPH rédige un avis médical sur les aménagements demandés, tenant compte de vos demandes, des justificatifs fournis et des possibilités d'aménagements et le remet à l'étudiant.

Attention : s'il manque des documents indispensables, votre demande restera en attente, jusqu'à ce que vous fournissiez les justificatifs demandés par le médecin du SSE (Service de Santé Etudiante).

- > L'étudiant transmet l'avis médical au Référent Handicap. Le Référent Handicap prend connaissance de l'avis médical.
- > Si la demande nécessite la réunion d'une équipe plurielle (à laquelle vous participerez de plein droit), le Référent Handicap l'organise. Cette réunion a notamment pour but de préciser les aménagements qui peuvent être proposés, en tenant compte de votre situation et des exigences académiques de votre programme.

> Sinon, le Référent Handicap transmet l'avis médical au service concerné :

- Centre des examens pour l'aménagement des examens finaux,
 - Direction de programme pour l'aménagement des contrôles continus, l'aménagement de scolarité et la dispense d'assiduité,
 - Hub pour la dispense d'assiduité.
- > Le Référent Handicap vous communique les aménagements accordés.

LES DIFFÉRENTS TYPES

La loi française du 11 février 2005 définit le handicap comme suit :

« Constitue un handicap, au sens de la présente loi, toute limitation d'activité ou restriction de participation à la vie en société subie dans son environnement par une personne en raison d'une altération substantielle, durable ou définitive d'une ou plusieurs fonctions physiques, sensorielles, mentales, cognitives ou psychiques, d'un polyhandicap ou d'un trouble de santé invalidant. » La personne qui présente une altération de l'une de ces fonctions peut donc se retrouver en situation de handicap.

La loi établit de grandes familles de handicap :

Le handicap moteur

Le handicap moteur est caractérisé par la limitation de certaines fonctions physiques d'un individu. Il recouvre l'ensemble des troubles (troubles de la dextérité, paralysie, ...) pouvant entraîner une atteinte partielle ou totale de la motricité, notamment des membres supérieurs et/ou inférieurs (difficultés pour se déplacer, conserver ou changer une position, prendre et manipuler, effectuer certains gestes).

Le handicap sensoriel

La déficience visuelle et la déficience auditive sont les deux formes de handicap sensoriel les plus connues.

Le handicap visuel

Myopie, presbytie, strabisme, rétinite, daltonisme... Le handicap visuel a de nombreuses origines (congénitale, due à une maladie ou un accident). Il se caractérise par une perte de l'acuité visuelle pouvant aller jusqu'à la cécité.

Le handicap auditif

Acouphène ou surdité légère à profonde, la perte auditive totale est rare et la plupart des déficients auditifs possèdent des restes auditifs. Elle se caractérise par une difficulté, voire une impossibilité à percevoir et localiser les sons et la parole.

Le handicap mental, ou déficience intellectuelle

Le handicap mental se traduit par une déficience intellectuelle stable, durable et irréversible. Les causes du handicap mental sont variées : anomalies chromosomiques, maladies génétiques, problèmes neurologiques, accidents de la vie... Il se manifeste par des difficultés dans l'apprentissage.

Le handicap psychique

Le handicap psychique regroupe un ensemble de pathologies touchant le psychisme. Les psychoses, la dépression, les névroses et les dépendances sont qualifiées de handicaps psychiques. Celui-ci entraîne une dépendance envers autrui, avec une perte d'autonomie, des problèmes relationnels, des troubles de l'attention, des obsessions et des compulsions. Le handicap psychique altère souvent la relation aux autres et donc la vie en société.



LES DIFFÉRENTS TYPES

Les maladies ou troubles invalidants

Il s'agit de troubles de la santé pouvant atteindre les organes internes vitaux (cœur, poumons, reins...). Ce sont des maladies organiques comme : l'insuffisance respiratoire (mucoviscidose...), l'insuffisance cardiaque, rénale, immunitaire (sida...), les cancers, certaines maladies rhumatoïdes, des troubles musculosquelettiques (douleurs articulaires...) ou des maladies comme le diabète. Ces maladies peuvent être momentanées, permanentes ou évolutives.

Si la maladie ne constitue pas un handicap, ses conséquences comme la lourdeur des traitements, la fatigabilité conduisent la personne à être en situation de handicap. La maladie est considérée comme permanente et donc induit une situation de handicap lorsqu'elle s'inscrit dans la durée (au-delà de 6 mois/1an).

Ces grandes familles de handicap ont été détaillées et complétées depuis avec :

Les troubles cognitifs :

Un trouble ou déclin cognitif correspond à une altération d'une ou plusieurs fonctions cognitives, quel que soit le mécanisme en cause, son origine ou sa réversibilité. Un trouble cognitif peut avoir une origine neurologique, psychiatrique, médicamenteuse, etc. Ils vont se manifester par des troubles de la mémoire, de la perception, des ralentissements dans la pensée ou des difficultés pour résoudre des problèmes. On retrouve dans cette définition la maladie d'Alzheimer, la maladie de Parkinson, apraxie, agnosie, aphasie. ...



Les troubles Dys ou TSLA

Troubles Spécifiques du Langage et de l'Apprentissage :

En grec, "dys" signifie difficulté. En médecine, il renvoie à la difficulté d'acquisition d'une fonction. "Dys" est en fait un raccourci du terme générique qui désigne l'ensemble des troubles spécifiques de l'apprentissage dont le nom débute par le préfixe "dys" :

- La dysphasie
- La dyscalculie
- La dyslexie
- La dysorthographe
- La dyspraxie
- La dysgraphie

Le trouble autistique

L'autisme n'est pas une maladie, c'est un trouble du développement d'origine neurologique. L'autisme se manifeste principalement par une altération des interactions sociales et de la communication et par des intérêts restreints et répétitifs. Ces troubles peuvent provoquer un comportement inadapté dans certaines situations.

Focus sur le syndrome d'Asperger : Le syndrome d'Asperger est une forme d'autisme sans déficience intellectuelle ni retard de langage. Il fait partie des Troubles du Spectre Autistique. Il affecte essentiellement la manière dont les personnes communiquent et interagissent avec les autres.

Quelques notions importantes :

80% des handicaps sont invisibles : Le handicap invisible n'est pas une famille de handicap mais une appellation regroupant des handicaps.

85% des handicaps surviennent au cours de la vie en raison d'un accident, du vieillissement, ...



LES AMENAGEMENTS

Les aménagements possibles* au sein de NEOMA :

- Tiers temps (pour les écrits, oraux et préparation des oraux)
- Utilisation d'un ordinateur avec logiciel spécifique
- Tolérance orthographique / Tolérance syntaxique
- Autorisation d'utilisation d'un lexique en anglais
- Utilisation de la calculatrice
- Sorties autorisées / Pauses autorisées
- Accès à la salle de soins
- Autorisation de prendre des médicaments / Autorisation de se sustenter
- Mise en place d'un scripteur et/ou d'un lecteur
- Composition dans une petite salle / Composition seul(e) dans une salle
- Sujet dans une police spécifique / Sujet en A3
- Mise en place de table PMR
- Aménagements de parcours (en accord avec les programmes).
- Dispense d'assiduité (hors étudiants alternants).

Le matériel disponible* :

- 2 fauteuils ergonomiques et 2 tables d'école adaptables (Stockés dans les bagageries – mobilier à roulettes),
- 1 équipement audio portable émetteur/récepteur pour personne malentendante, même non appareillée (à disposition au Hub sur réservation – pour Reims, sur le campus 2),
- 1 télé-agrandisseur avec synthèse vocale dans la Library + 1 clavier à gros caractère (Installé sur un ordinateur spécifique),
- 1 loupe électronique pour la Library (à disposition à la banque des prêts de livres),

*Liste non exhaustive



LES BOURSES

Bourses Handinamique :

Les bourses Handinamique ont pour objectif d'appuyer les parcours de formation vers l'emploi des jeunes handicapés qui ne trouvent pas toujours les solutions de financement pour compenser les besoins liés à leur situation.

Ce soutien encourage les étudiants en situation de handicap à optimiser leur potentiel et à concrétiser leurs projets d'études et professionnels.

Qui peut candidater ?

Sont éligibles à l'appel à candidatures des bourses Handinamique :

- les jeunes en situation de handicap de moins de 35 ans
- les jeunes en situation de handicap inscrits en France dans un établissement d'études supérieures (écoles ou universités) ou lycéens de terminale souhaitant poursuivre leurs études
- les jeunes en situation de handicap poursuivant leurs études.

Période du dépôt des candidatures : début février jusque début avril de l'année en cours.

<https://www.handinamique.org/bourses/>

Bourses mobilité internationale de la CGE :

La bourse attribuée par la CGE est une bourse d'encouragement à la mobilité internationale des étudiants en situation de handicap. La subvention est à utiliser uniquement pour le financement des surcoûts liés au handicap dans le cadre de la mobilité internationale :

- Médical, paramédical, soins
- Logement
- Déplacements / transports
- Aide humaine
- Matériel adapté

Elle est accordée dans la limite des fonds disponibles, après examen des pièces transmises lors du dépôt de dossier de demande de bourse et selon décision du Comité d'attribution. Dossier de candidature à retourner à : sophie.odone@cge.asso.fr

Les candidatures doivent généralement être soumises avant mi-avril.



LES ORGANISMES DE SOUTIEN

La fédé 100% Handinamique

La fédé 100% Handinamique, est une fédération nationale étudiante, à but non lucratif, sans affiliation partisane ni confessionnelle. Elle se donne pour mission d'agir en faveur d'une société inclusive, en facilitant notamment les conditions de vie, d'études, d'intégration sociale et d'insertion professionnelle des jeunes en situation de handicap. Pour y parvenir, elle s'emploie à organiser le mouvement des jeunes bénévoles engagés et mobilisés autour de cet enjeu, et à inclure dans cette dynamique les acteurs qualifiés désireux de soutenir leur démarche.

<https://www.handinamique.org/>



@talentEgal



Créée en 2010, l'association @talentEgal accompagne les étudiants en situation de handicap du baccalauréat à l'obtention de leur diplôme d'études supérieures (BAC+2 à BAC+4/5) jusqu'à la validation de la période d'essai de leur premier emploi.

<https://www.atalentegal.fr/>

Handisup



En 1998, Handisup crée un dispositif innovant destiné aux lycéens, étudiants et jeunes diplômés en situation de handicap. L'objectif du dispositif est d'assurer à chaque jeune handicapé haut-normand des conditions optimales pour poursuivre des études dans l'enseignement supérieur, construire un projet professionnel réaliste et avoir un emploi correspondant à son niveau de compétences.

Ils peuvent notamment accompagner les étudiants dans l'organisation des départs à l'étranger (stage/échange) mais aussi dans la construction des dossiers MDPH.

<https://www.handisup.fr/>

MDPH



Créées par la loi pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées du 11 février 2005, les Maisons Départementales des Personnes Handicapées (MDPH) sont chargées de l'accueil et de l'accompagnement des personnes handicapées et de leurs proches. Il existe une MDPH dans chaque département, fonctionnant comme un guichet unique pour toutes les démarches liées aux diverses situations de handicap.

<https://mdphenligne.cnsa.fr/>



LA RECONNAISSANCE DE LA QUALITÉ DE TRAVAILLEUR HANDICAPÉ

La Reconnaissance de la Qualité de Travailleur Handicapé (RQTH) permet d'être reconnu officiellement comme travailleur handicapé et d'accéder aux mesures mises en place pour favoriser l'insertion professionnelle des personnes handicapées.

Les formalités de demande de RQTH s'effectuent auprès de la MDPH (Maison départementale des personnes handicapées). La décision sera prise par le biais de la Commission des droits et de l'autonomie des personnes handicapées (CDAPH).

Le public concerné

Est considérée comme travailleur handicapé « toute personne dont les possibilités d'obtenir ou de conserver un emploi sont effectivement réduites par suite de l'altération d'une ou plusieurs fonctions physiques, sensorielles, mentales ou psychiques ».

Une procédure de reconnaissance de la qualité de travailleur handicapé est désormais engagée à l'occasion de l'instruction de toute demande d'attribution ou de renouvellement de l'AAH.

Le sens de la reconnaissance du handicap

Demander la reconnaissance de la qualité de travailleur handicapé (RQTH), c'est faire reconnaître officiellement par la Commission des droits et de l'autonomie des personnes handicapées (CDAPH) son aptitude au travail, suivant ses capacités liées au handicap. Cette reconnaissance s'accompagne d'une orientation vers un établissement ou service d'aide par le travail, vers le marché du travail ou vers un centre de rééducation professionnelle.

L'orientation vers un établissement ou service d'aide par le travail, vers le marché du travail ou vers un centre de rééducation professionnelle vaut reconnaissance de la qualité de travailleur handicapé.

La commission des droits et de l'autonomie des personnes handicapées (CDAPH) peut ne pas reconnaître la qualité de travailleur handicapé. Dans ce cas, elle conclut soit à l'impossibilité d'accéder à tout travail soit, à l'inverse, à la possibilité d'accéder normalement à un travail (absence de handicap reconnu).

Avantages liés à la reconnaissance de la qualité de travailleur handicapé (RQTH)

Être reconnu travailleur handicapé RQTH permet, notamment, de bénéficier des mesures suivantes :

- › l'orientation, par la CDAPH vers un établissement ou service d'aide par le travail, vers le marché du travail ou vers un centre de rééducation professionnelle – le soutien du réseau de placement spécialisé Cap Emploi – l'obligation d'emploi, l'accès à la fonction publique par concours, aménagé ou non, ou par recrutement contractuel spécifique, les aides de l'Agefiph.
- › La reconnaissance de la qualité de travailleur handicapé donne également une priorité d'accès à diverses mesures d'aides à l'emploi et à la formation.
- › En cas de licenciement, la durée du préavis légal est doublée pour les bénéficiaires de l'obligation d'emploi des personnes handicapées, sans toutefois que cette mesure puisse avoir pour effet de porter au-delà de trois mois la durée du préavis. Toutefois, ces dispositions ne sont pas applicables lorsque les règlements de travail, les conventions ou accords collectifs de travail ou, à défaut, les usages prévoient un préavis d'une durée au moins égale à trois mois.

Les démarches à accomplir pour obtenir la RQTH

Il appartient aux personnes intéressées de faire une demande de reconnaissance de la qualité de travailleur handicapé auprès de la Commission des droits et de l'autonomie des personnes handicapées de leur département, en remplissant le formulaire de demande unique.

Tous les renseignements sur ce point peuvent être obtenus auprès des « Maisons départementales des personnes handicapées » constituées dans chaque département et qui exercent, notamment, une mission d'accueil, d'information, d'accompagnement et de conseil des personnes handicapées et de leurs familles. Les coordonnées de ces maisons départementales peuvent être obtenues auprès des services du Conseil général.

Les parents de la personne handicapée, ses représentants légaux ou les personnes qui en ont la charge effective peuvent également présenter une demande à la CDAPH, de même que le directeur départemental des affaires sanitaires et sociales, le directeur départemental du travail, de l'emploi et de la formation professionnelle, l'ANPE (avec l'accord de la personne), l'organisme de sécurité sociale, etc.

Dans une volonté d'accompagner chaque étudiant tout au long de son parcours, du concours d'entrée à son intégration en entreprise, également pendant l'expérience à l'international, NEOMA mobilise l'ensemble des acteurs engagés.

Pendant toute la durée des études, NEOMA construit avec l'étudiant une passerelle permettant de se préparer dans de bonnes conditions à l'arrivée dans le monde professionnel, en s'appuyant sur un réseau d'organisations partenaires.

Plus d'infos :

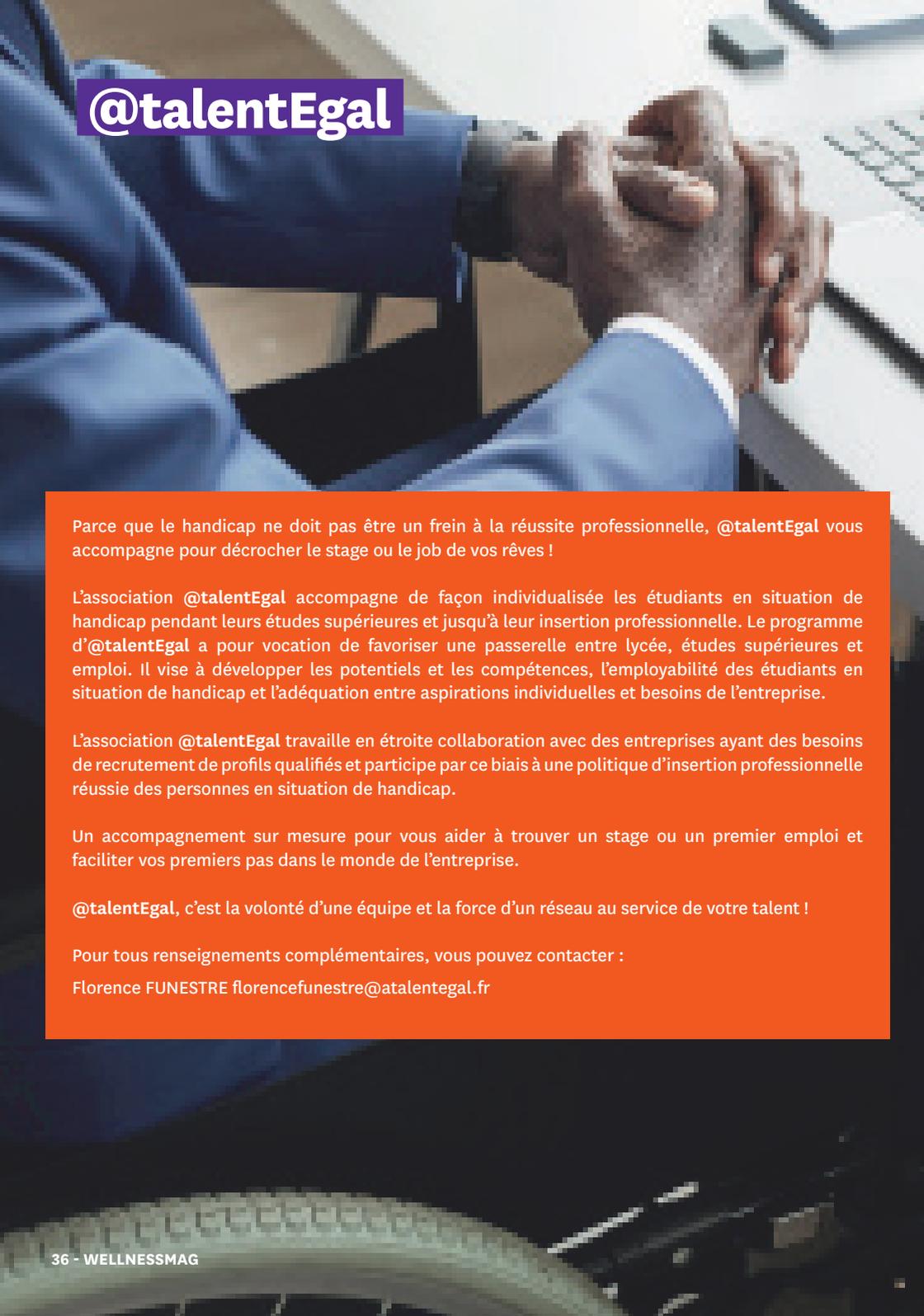
<https://neoma.sharepoint.com/sites/myneomagora/FR>

Vos besoins spécifiques ne doivent pas devenir un obstacle au bon déroulement de votre scolarité.

Les partenaires de la Mission

Handicap accompagnent NEOMA pour l'acquisition de matériel, la sensibilisation ou la professionnalisation des étudiants. Les premiers investissements sont maintenant installés et à disposition des étudiants sur réservation auprès de la référente Handicap de votre campus.



A close-up photograph of two individuals in blue business suits shaking hands. The background is slightly blurred, showing a desk with a laptop and other office equipment. The lighting is bright, creating a professional and positive atmosphere.

@talentEgal

Parce que le handicap ne doit pas être un frein à la réussite professionnelle, **@talentEgal** vous accompagne pour décrocher le stage ou le job de vos rêves !

L'association **@talentEgal** accompagne de façon individualisée les étudiants en situation de handicap pendant leurs études supérieures et jusqu'à leur insertion professionnelle. Le programme d'**@talentEgal** a pour vocation de favoriser une passerelle entre lycée, études supérieures et emploi. Il vise à développer les potentiels et les compétences, l'employabilité des étudiants en situation de handicap et l'adéquation entre aspirations individuelles et besoins de l'entreprise.

L'association **@talentEgal** travaille en étroite collaboration avec des entreprises ayant des besoins de recrutement de profils qualifiés et participe par ce biais à une politique d'insertion professionnelle réussie des personnes en situation de handicap.

Un accompagnement sur mesure pour vous aider à trouver un stage ou un premier emploi et faciliter vos premiers pas dans le monde de l'entreprise.

@talentEgal, c'est la volonté d'une équipe et la force d'un réseau au service de votre talent !

Pour tous renseignements complémentaires, vous pouvez contacter :

Florence FUNESTRE florencefunestre@atalentegal.fr

ÉGALITÉ, DIVERSITÉ & INCLUSION



VIVRE ENSEMBLE

Les valeurs humaines sont les valeurs qui créent le lien à autrui en touchant l'humanité de l'autre à partir de notre propre humanité. Ces valeurs humaines sont notamment le respect, l'acceptation, la considération, l'appréciation, l'accueil, l'ouverture, l'entraide, la réciprocité, la solidarité, l'écoute, la bienveillance, l'empathie, la fraternité, l'affection et l'amour envers les autres. C'est avec ces valeurs humaines qu'il devient réellement possible de mettre en pratique ses valeurs éthiques, telles que la justice, l'intégrité et le refus de la violence. Le rationnel est dans ces cas renforcé par l'affectif. Ce sont les valeurs humaines qui nous permettent de vivre ensemble en bonne harmonie.



Accepter, respecter, considérer, apprécier

Accepter, respecter, considérer et apprécier l'autre, tous les autres humains, aussi différents de nous soient-ils, et aussi soi-même.

Écoute, ouverture, bienveillance, empathie

Être à l'écoute de l'autre, être dans la bienveillance, développer des relations chaleureuses, en privilégiant l'ouverture, l'empathie.

Prendre soin

Prendre soin de l'autre, apporter du soutien, s'entraider, voler au secours.

Privilégier la réconciliation, en sachant présenter ses excuses

Dépasser sa rancœur, sa haine ou ses sentiments négatifs pour en être libéré.

Partager et transmettre ses valeurs humaines

Partager avec les autres ses valeurs, les limites personnelles qu'on s'est fixées, et aussi ses questionnements et ses dilemmes éthiques. Transmettre ses valeurs et ses limites aussi explicitement et régulièrement que possible et favoriser le dialogue

Contribuer personnellement à des relations et un climat de paix

S'impliquer personnellement pour la paix dans la vie de tous les jours, comme dans des situations de tensions sociales ou géopolitiques.

Développer ses réflexes de paix et aussi ceux de l'autre, en donnant plus de chaleur humaine et en dépassant ses sentiments négatifs.

VIVRE ENSEMBLE

Elle pourrait parler moins fort ; avec son téléphone portable, elle dérange tous les passagers du bus ! Il aurait pu ramasser les saletés de son chien ! Il ne va quand même pas prendre cette place, alors qu'il y a une personne âgée qui s'approche ! Une personne qui crache par terre, jette un papier, alors qu'elle est à un mètre d'une poubelle publique, se gare sur un trottoir ou un passage pour piétons, ne remercie pas qu'on lui ait tenu la porte ouverte, etc. La liste des incivilités qui nous choquent est longue...

La **civilité** est un ensemble de règles de conduite qui visent le bien-être des membres d'une organisation par des conduites empreintes de : respect, collaboration, politesse, courtoisie et savoir-vivre. Il s'agit donc d'un comportement qui contribue à maintenir les normes de respect mutuel établies dans le milieu du travail.

Voici plus spécifiquement à quoi peuvent ressembler les comportements de civilité et d'incivilité :

Civilité :

- considérer les opinions des autres
- utiliser un ton de voix convenable
- respecter la hiérarchie
- être ponctuel
- s'entraider entre collègues
- être positif et réceptif
- partager ses idées et connaissances
- accepter les changements et s'y adapter
- donner la chance aux autres de s'exprimer
- respecter les divergences d'opinions
- avoir une bonne écoute, être réceptif
- s'assurer que le message est bien compris
- partager l'information à temps.

L'**incivilité** fait référence à un manque de civilité et se définit comme un comportement déviant qui va à l'encontre des normes de respect mutuel, créant un inconfort important dans le milieu de travail et ayant un impact négatif sur le climat de travail.

Incivilité :

- de pratiquer le jugement et les sous-entendus
- de s'attribuer la réalisation du travail d'un autre
- d'être condescendant ou arrogant
- de se montrer indisponible pour ses collègues
- d'agir de manière individualiste
- de ne pas écouter les autres
- d'être sur la défensive
- de tenir à ses idées à tout prix, de ne pas essayer de bien comprendre les changements qui se produisent
- de faire des commentaires négatifs non constructifs et des remarques désobligeantes
- de communiquer la mauvaise information ou négliger de mentionner l'information pertinente
- d'adopter un comportement provocant.

VIOLENCES, HARCELEMENT ET DISCRIMINATIONS

Dans le cadre du plan national d'action contre les violences sexistes et sexuelles dans l'enseignement supérieur et la recherche, NEOMA réaffirme son engagement fort pour lutter contre ce fléau.

Avec notre **Centre Wellness** dédié au bien-être des étudiants, notre Ecole applique un ensemble de mesures :

Prévenir

Campagnes de sensibilisation, ateliers de prévention, cours dédiés sur les thématiques d'égalité, d'inclusion et de lutte contre les discriminations...

Accompagner

Cellule de veille et de lutte contre les violences, le harcèlement et les discriminations sur chaque campus. Pour tout signalement : angela@neoma-bs.fr

Agir

Tolérance zéro à l'égard de tout acte répréhensible dont elle a connaissance. Face à une situation de violence, de harcèlement ou de discrimination, la cellule d'écoute transmet le signalement interne à la commission d'instruction, avec l'ouverture d'une enquête si la situation l'exige. Le règlement intérieur permet également à l'Ecole de prendre des mesures conservatoires et de protection.



L'école s'engage à former des managers éthiques et responsables, conscients et convaincus que le respect, l'égalité, la diversité et l'inclusion sont des enjeux centraux faisant progresser notre société. NEOMA Business School est engagée depuis de nombreuses années sur les questions de diversité et de respect d'autrui. Une tolérance zéro vis-à-vis de tout manquement à ces valeurs est clairement affichée au sein de l'établissement.

1

Un cadre clair et structuré pour répondre à toutes les formes de violence et de discrimination

1. Un socle de mesures structurantes dès 2019

Notre école a fait de la lutte contre les actes et violences sexuelles une de ses priorités, à travers une série de mesures pérennes déployées dès 2019 :

- La mise en place d'un Centre Wellness, véritable acteur de la santé estudiantine et de la prévention des risques sur nos campus. La création d'une commission diversité au sein du comité RSE co-animée par les étudiants et les services concernés de l'école.
- La mise en place d'une cellule de veille et de lutte contre les violences, les discriminations et le harcèlement (cf. détails ci-dessous en point 4.) Des actions santé co-brandées avec la mutuelle étudiante HEYME Des événements de sensibilisation sur les stéréotypes de genre portés par les Alumni, le Talent et Carrières ainsi que les associations.

2. Une refonte du règlement intérieur et le déploiement d'une charte de la vie associative

NEOMA a travaillé à la refonte de son règlement intérieur et également formalisé une charte de la vie associative ainsi qu'un guide des bonnes pratiques ayant pour vocation de combattre toutes formes de violences, qu'elles soient basées sur le sexe, le genre, la religion, l'origine ou l'ethnie. Les valeurs décrites dans la Charte s'appliquent ainsi à l'ensemble des événements organisés par les associations. Au-delà, elles ont vocation à impacter le fonctionnement même de la vie associative, notamment au moment du recrutement de nouveaux membres ou encore lors de la nomination des responsables. Les élèves y sont donc tous sensibilisés chaque année à l'occasion des journées d'accueil.

L'ensemble des présidents d'associations étudiantes s'engagent à diffuser et respecter cette charte. Ils sont informés du fait que leur responsabilité juridique est engagée en cas d'incident ayant lieu dans le cadre de leurs activités associatives.

A ce titre, une formation orchestrée par un organisme spécialisé leur est dispensée chaque année. Dans une approche à la fois théorique et pratique (mises en situation / jeux de rôles) cette formation leur apportera les outils pour prévenir et répondre par une posture et un discours adaptés aux éventuelles situations litigieuses.



3. Des échanges nombreux et fréquents avec d'autres écoles et le Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche

NEOMA participe avec d'autres Écoles à l'Observatoire des Violences Sexuelles et Sexistes dans l'Enseignement Supérieur.

NEOMA travaille également en collaboration étroite avec le Ministère de l'Enseignement et de la Recherche sur ces sujets, et a mis en place un retour d'expériences chiffré et détaillé de tous les cas de violence et de harcèlement constatés et traités sur ces campus qui est systématiquement transmis au Ministère.

4. La mise en place d'une cellule dédiée

Lorsqu'un comportement contraire à nos valeurs et règlements survient, les étudiants peuvent se tourner vers une cellule dédiée. Celle-ci s'inscrit dans le périmètre global de son Centre Wellness : un accompagnement spécifique et personnalisé, ainsi que des initiatives pour favoriser le bien-être et le soutien aux étudiants orchestrés par des psychologues, des infirmières ainsi que du personnel administratif qualifié.

Cette dernière est composée de 8 membres issus des membres de l'administration en lien direct avec les étudiants.

CAMPUS DE ROUEN



Sophie MALHAIRE

Responsable
Communication
Événementielle
Bureau : A249

Téléphone : 02 32 82 58 90



Ophélie SERVAIS

Responsable Promotion et
Recrutement
Bureau : AO18

Téléphone : 02 32 82 58 28



Karine TRIBOULT

Coordnatrice Wellness &
Référente handicap
Bureau : AO22

Téléphone : 02 32 82 17 64

CAMPUS DE REIMS



Helen VALLERAND-MASTRI
Experte Carrière
Bureau : 2Bo16
Téléphone : 03 26 77 46 43



Sylvie THUILLIER
Cheffe de projet
Vie associative
Bureau : 1Co34
Téléphone : 03 26 77 47 36



Adeline LEBOUVIER
Coordinatrice Wellness &
Référente handicap
Bureau : 2Bo33
Téléphone : 03 26 77 47 55

CAMPUS DE PARIS



Chloé ALAUZET
Cheffe de projet
Vie Associative
Bureau : 210
Téléphone : 07 62 20 51 03



Alexandra CHERIF
Responsable Pôle
Relations Etudiants
Bureau : 212
Téléphone : 01 73 06 98 00

La durée de l'engagement des membres de la cellule d'écoute est d'une année et est renouvelable. Les membres de la cellule auront suivi une formation spécifique afin d'être en mesure d'identifier les situations préoccupantes, recueillir les informations nécessaires, puis de rédiger un signalement interne en cas de besoin.

Notre politique d'écoute renforcée permet donc d'une part de traiter et instruire rapidement tout signalement interne, et d'autre part d'accompagner adéquatement les personnes concernées. Nous pouvons ainsi agir et réagir en conséquence. Nous veillons tout d'abord à accompagner les victimes et à leur apporter tout le soutien psychologique et juridique nécessaire. Lorsque la situation l'impose, une procédure disciplinaire est ouverte.

L'ampleur de ces dispositifs s'inscrit en cohérence avec la vision de NEOMA Business School sur ces sujets : aucun acte violent, a fortiori sexiste, discriminatoire, sexuel, lié à une religion ou à des valeurs morales, ne saurait être toléré dans notre école.

2 Plan d'action

Afin de matérialiser et de formaliser notre réflexion articulée autour de 3 grands axes (une tolérance zéro, une politique active de prévention et un accompagnement des victimes par une cellule dédiée), l'école déploie un plan d'action autour de ces 3 grands piliers : « Prévenir », « Accompagner », « Agir » une posture et un discours adaptés aux éventuelles situations litigieuses.

Prevenir

Depuis la rentrée, NEOMA déploie des campagnes de sensibilisation et des supports d'information co-construits avec les associations, plus particulièrement avec les étudiants du parcours impact et associatif (PIA).

Sur la base du volontariat, des étudiants relais sont recrutés et formés afin de renforcer le maillage 'sur le terrain' et d'optimiser le déploiement du dispositif.

Des sessions d'information et des ateliers de prévention animés par les professionnels de santé du Centre Wellness (infirmières et psychologues) sont déployés prioritairement auprès des responsables associatifs puis à l'ensemble des cohortes étudiantes dès leurs intégrations.

Les risques de violences liés à la consommation d'alcool, la question du consentement ou encore les notions de respect et de discrimination y sont notamment abordées.



Au-delà des efforts qu'elle mène déjà pour développer les compétences relationnelles et interculturelles de ses étudiants, NEOMA intègre de plus en plus les thématiques d'égalité, d'inclusion, de lutte contre les discriminations au coeur de ses programmes avec un focus donné aux biais cognitifs, aux stéréotypes de genre et leurs conséquences.

A titre d'exemple académique, la capsule 1 s'adresse aux étudiants de Prémaster dès leur premier semestre. Elle regroupe un ensemble de cours au choix consacrés aux problématiques de l'éthique du monde contemporain et notamment un cours intitulé Genre et société : Comment réduire les inégalités homme/femme dans l'entreprise?

Des travaux sont également menés autour de la sensibilisation à la thématique en milieu professionnel et une conférence a été mise en place durant les International Days pour aborder le sujet en lien avec le parcours à l'international de nos étudiants.



Accompagner

La cellule de veille et de lutte contre les violences, le harcèlement et les discriminations est au coeur du dispositif d'accompagnement sur chacun des 3 campus de NEOMA.

Chacun de ces acteurs bénéficie comme chaque année d'une formation actualisée pour accueillir, écouter et informer les élèves sur les ressources disponibles, les procédures et leurs droits sur nos campus, parallèlement aux campagnes d'information et de prévention menées à l'attention des étudiants.

Afin que l'ensemble du personnel de l'école puisse s'imprégner du sujet, en comprendre et en appréhender toutes les dimensions, il est aussi proposé à tous ses membres de se former dans le cadre de la formation continue.

Pour contacter l'un des membres de la cellule, plusieurs options complémentaires sont possibles :

- S'adresser directement aux infirmières ou aux psychologues, dans un cadre où le secret médical s'appliquera donc pleinement et où aucun signalement ne sera effectué (sauf demande expresse de la victime).
- S'adresser aux référents administratifs, ce qui pourra permettre le déclenchement d'un signalement et la mise en place, le cas échéant, de poursuites et de sanctions des auteurs des faits répréhensibles.

Sur l'intranet de l'école, les étudiants trouveront une communication sur l'ensemble du dispositif. En un clic, ils accéderont à ses acteurs et aux différents moyens de les contacter – adresse mail générique, un numéro de téléphone dédié et les coordonnées individuelles.

Ainsi si une victime choisit de s'adresser directement aux infirmières ou aux psychologues tenues au secret médical, aucun signalement ne sera fait à la cellule et sa situation pourra rester confidentielle.

À la différence de ces professionnels de santé, les référents administratifs ne sont pas soumis au secret médical et peuvent, au regard des faits portés à leur connaissance, joindre la cellule d'écoute via l'adresse : angela@neoma-bs.fr (reprenant le concept «Ask for Angela» développé en Angleterre, et déployé en France via l'association HeForShe mis en place pour lutter contre le harcèlement sexuel et sexiste et notamment le harcèlement de rue).



La cellule d'écoute suit ensuite le protocole suivant :

- Elle recueille le signalement interne et propose aux étudiants un accompagnement spécifique, répond à leurs questions et les oriente en fonction de leurs besoins.
- Le signalement interne est ensuite transmis à une commission d'instruction qui étudie tous les cas qui lui parviennent et permet à la Direction Générale de prendre, le cas échéant, toutes les mesures appropriées.
- Lorsqu'un cas relevant d'une qualification pénale est signalé, la cellule d'écoute propose systématiquement le dépôt de plainte à la personne à l'origine du signalement interne. L'absence de procédure pénale de la part de l'étudiant n'empêche pas le traitement de l'alerte sur le plan disciplinaire par la commission d'instruction (les deux procédures, pénales et disciplinaires, étant indépendantes).

Agir

L'école applique un principe de tolérance zéro à l'égard de tout acte répréhensible dont elle a connaissance ; ainsi, lorsque la commission d'instruction est saisie, elle évalue si la situation exige l'ouverture d'une enquête, et peut demander à être épaulée par des « membres invités ». Ces membres invités sont choisis par la commission d'instruction en fonction de leur expertise ou de leur fonction. Le choix des « membres invités » à l'enquête est discuté dans le cadre de la mise en place du dispositif de traitement des signalements internes.

Afin de veiller à la confidentialité de l'enquête, les acteurs impliqués s'assurent de définir les modalités d'échanges et de traitements des données à caractère confidentiel. Quels que soient les outils de traitements sélectionnés par NEOMA, l'ensemble des éléments évoqués sont clarifiés dans la procédure de traitement des signalements internes.

Un rappel systématique du cadre légal sera opéré ainsi qu'une présentation des sanctions encourues appliquées par notre établissement. La présomption d'innocence doit toujours être respectée : une infraction n'est pas établie par la seule dénonciation.

Sans preuve, la personne visée par la dénonciation ne doit pas être traitée comme coupable.

Pas de sanction sans preuve. Il ne faut jamais oublier l'existence du délit de dénonciation calomnieuse. Toute infraction étant pénalement punissable, il convient de proposer à la personne qui se dit victime de déposer une plainte auprès :

- du Parquet directement par une LRAR adressée au Procureur dont les bureaux se trouvent dans le tribunal judiciaire,
- ou des services de Police qui transmettront au Parquet,
- ou par le biais d'une association d'aide aux victimes qui pourra elle-même déposer une plainte .

ASSOCIATIONS D'AIDE AUX VICTIMES

LE MARS :

14B Allée des Landais
51100 REIMS
Tél. : 03 26 89 59 30
Mail : contact@lemars.fr
<https://lemars.fr/>

AVIPP :

1 Rue Guillaume
le Conquérant
76000 ROUEN
Tél. : 02 35 70 10 20
Mail : avipp76@gmail.com
<https://www.avipp.fr/>

PAV75 :

12 Rue Charles Fourier
75013 PARIS
01 87 04 21 36
Mail : contact13@pav75.fr
<http://www.pav75.fr/>



Tout particulièrement en cas d'agression sexuelle ou de viol, il convient d'essayer au maximum de convaincre la victime de déposer une plainte car les faits sont particulièrement graves. L'assistance psychologique pourra toujours être proposée à la victime ou l'auteur présumé. Dans tous les cas, le règlement intérieur permet à l'école de prendre des mesures conservatoires.

Une mesure conservatoire permet à la Direction de l'Ecole de mettre en place temporairement ou définitivement un aménagement permettant :

- D'empêcher que l'infraction puisse se reproduire ou se poursuivre,
- De séparer les présumés auteurs et victimes afin de cesser les tensions,
- De calmer les troubles à l'ordre public.

Ces mesures conservatoires peuvent consister, par exemple :

- En des changements de groupes d'étudiants, réaménagement des horaires,
- Interdiction de rencontrer la personne ayant formulé une plainte (changement de campus, ...)

Ces mesures conservatoires sont purement académiques et ne peuvent être contestées. Elles peuvent se dérouler avant, pendant et après le déroulement de l'enquête interne.

Si les faits se sont déroulés en dehors de l'Ecole, il est recommandé d'envisager l'adoption de mesures conservatoires. Cependant, NEOMA n'a pas vocation à se substituer à la Justice et l'Ecole ne peut pas sanctionner des faits extérieurs à NEOMA, d'autant plus que la présomption d'innocence s'impose.

CHANGEMENT DE PRÉNOM ET/OU D'IDENTITÉ DE GENRE

Chez NEOMA, le bien-être de nos étudiants est essentiel et l'inclusion est l'une de nos priorités.

Conformément aux recommandations du Ministère de l'Enseignement Supérieur, de la Recherche et de l'Innovation ainsi que du Défenseur des droits, tout individu qui le souhaite peut changer de prénom et / ou d'identité de genre.

Qui est concerné ?

• Tout étudiant(e) qui estime subir un préjudice ou vit une situation de mal-être en raison de son prénom et / ou du sexe mentionnés sur ses papiers d'identité

Quels documents sont concernés par le changement de prénom et/ou d'identité de genre sans modification de l'état civil ?

- La carte étudiante
- Les listes d'émargement pour les cours et les examens
- L'adresse mail NEOMA
- Votre photo pourra également être changée

Quels documents resteront inchangés sans modification de l'état civil ?

- Les relevés et bulletins de notes
- Le certificat de scolarité
- Les conventions de stage
- Les attestations de présence en formations
- Le(s) diplôme(s)

Comment demander le changement de prénom et / ou d'identité de genre au sein de l'école ?

- Complétez le formulaire en ligne sur MyNEOMAgora
- Contactez les référentes wellness@neoma-bs.fr

Comment demander le changement de prénom et ou d'identité de genre sur son état civil ?

Vous trouverez en lien ci-dessous, les démarches légales à suivre pour demander un changement de prénom sur votre état civil :

<https://www.demarches.interieur.gouv.fr/particuliers/changement-prenom>

Vous trouverez en lien ci-dessous, les démarches légales à suivre pour demander un changement de sexe sur votre état civil :

<https://www.demarches.interieur.gouv.fr/particuliers/changement-sexe-actes-etat-civil>

Une équipe à votre écoute pour vous accompagner :

Prendre rendez-vous avec l'infirmière de votre campus :

<https://outlook.office365.com/owa/calendar/NEOMABSCentredeSoins%4oneoma-bs.com/bookings/>

Prendre rendez-vous avec la psychologue :

<https://outlook.office365.com/owa/calendar/EquipepsychologiquecampusReims%4oneoma-bs.com/bookings/>



DISPOSITIFS PARTICULIERS

Sportifs de haut niveau

La valorisation des talents est un atout au service du rayonnement culturel de NEOMA et de ses territoires.

Afin de permettre aux sportifs de haut niveau de concilier leurs activités sportives et la poursuite de leurs études, NEOMA offre à ces étudiants la possibilité de bénéficier d'un aménagement du parcours d'études personnalisé permettant un étalement du cursus adapté à leurs contraintes.

Comment être reconnu sportif de haut niveau ?

Les étudiants sportifs de haut niveau ont un statut particulier qui s'obtient en étant inscrit sur :

- Les listes ministérielles dans les catégories Élite, Senior, Relève et Reconversion ;
- La liste des sportifs et sportives Espoirs
- La liste des sportifs et sportives des collectifs nationaux.

Quels aménagements peuvent vous être proposés ?

- L'organisation de l'emploi du temps
- Un accompagnement santé mentale et santé physique proposé par nos infirmières
- Un soutien psychologique
- Un suivi par les responsables de la vie associative

Comment en bénéficier ?

- Compléter le formulaire en ligne sur **MyNEOMAgora**
- Contactez les référentes **wellness@neoma-bs.fr**

Aménagements de cursus

Chez NEOMA, nous avons à cœur de vous accompagner dans toutes vos dimensions.

C'est pourquoi, les étudiants qui pratiquent des activités annexes et / ou vivent des situations particulières doivent pouvoir compter sur le soutien de l'école pour conjuguer leur vie personnelle avec leur vie étudiante.

Des aménagements de cursus personnalisés peuvent être proposés pour faciliter votre parcours et réussir vos études.

A qui s'adresse le dispositif ?

- Artiste
- Apprenant engagé dans une activité professionnelle
- Apprenant engagé dans la vie de l'Ecole
- Apprenant accomplissant une activité militaire dans la réserve opérationnelle
- Apprenant accomplissant une mission dans le cadre du service civique ou un volontariat militaire
- Apprenant élu dans les conseils des établissements et des CROUS
- Apprenant engagé dans plusieurs cursus
- Femme enceinte
- Chargé de famille / Proche aidant

Quels aménagements peuvent vous être proposés ?

- L'organisation de l'emploi du temps
- Un accompagnement santé mentale et santé physique proposé par nos infirmières
- Un soutien psychologique

Comment en bénéficier ?

- Compléter le formulaire en ligne sur **MyNEOMAgora**
- Contactez les référentes **wellness@neoma-bs.fr**

SOCIAL & SOLIDAIRE





PRÊT D'ORDINATEUR PORTABLE

Grâce au soutien financier du CROUS, La Direction de la Vie Etudiante a mis en place un dispositif de prêt d'ordinateurs portables à tous les étudiants inscrits à NEOMA Business School qui ne disposent pas de matériel informatique adéquat pour mener à bien leurs études. Chaque étudiant concerné peut déposer une demande afin de bénéficier de ce dispositif. Le prêt est consenti à titre gracieux pour l'année universitaire en cours pour une durée maximale de 6 mois, après examen de votre dossier et dans la limite des stocks disponibles.

Durée du prêt

Les ordinateurs sont prêtés sur une courte ou longue durée, avec des délais à ne pas dépasser, entre septembre de l'année en cours et juin de l'année à venir.

> Courte durée (base 30 jours/mois) = entre 30 jours minimum à 60 jours maximum

> Longue durée (base 30 jours/mois) = entre 61 jours minimum à 180 jours maximum

Dans tous les cas, le matériel prêté devra être impérativement restitué avant le 30 juin, dernier délai.

Faire une demande de prêt

La demande d'emprunt s'effectue par mail à bourses.aides.partenariats@neoma-bs.fr via le formulaire de demande de prêt disponible sur MyNEOMAgora. Si un ordinateur est disponible, la Direction de la Vie Etudiante vous proposera un rdv pour procéder aux formalités d'emprunt.

Documents à fournir obligatoirement lors du rdv

- La charte d'engagement datée et signée
- Une copie du certificat de scolarité
- Une copie de la pièce d'identité (carte nationale d'identité, passeport ou titre de séjour)
- Une attestation d'assurance de responsabilité civile à son nom, garantissant les risques encourus par le prêt
- **Un chèque de caution de 300€ (trois cents euros). Ce chèque ne sera pas débité si l'étudiant respecte toutes les conditions liées au prêt.**

Aucun prêt ne sera accordé sans ces documents.

Restitution du matériel

Quelques jours avant la date de restitution, vous devrez contacter la Direction de la Vie Etudiante via bourses.aides.partenariats@neoma-bs.fr pour convenir d'un rdv.

Le matériel prêté devra être impérativement restitué avant le 30 juin, dernier délai.

Toutes vos données informatiques personnelles devront être effacées.

Après vérification de l'état matériel et de fonctionnement du matériel prêté, un état des lieux est dressé et signé par l'étudiant et la Direction de la Vie Etudiante de NEOMA.

En cas de retard, non restitution du matériel emprunté, matériel dégradé ou incomplet, perte, vol ou destruction accidentelle, la Direction de la Vie Etudiante de NEOMA se réserve le droit d'encaisser le chèque de caution et d'engager des poursuites administratives et/ou judiciaires à l'encontre de l'emprunteur.



BUDGET

Évaluez votre budget mensuel

Pas toujours facile de boucler les fins de mois quand on est étudiant, surtout lorsqu'on n'habite plus chez ses parents. Voici quelques indications pour établir votre budget mensuel selon vos postes de dépenses : logement, nourriture, sorties... Attention, il ne s'agit que d'une moyenne !

Les frais de logement

Si vous habitez en résidence universitaire du Crous, le loyer ne sera pas très élevé : environ 200 à 500 € selon la surface et la localisation. Mais si vous n'avez pas cette chance, les prix peuvent très vite augmenter : s'il est possible de trouver un studio pour 350 ou 500 € en province, difficile d'en obtenir un pour moins de 800 € à Paris.

Téléphone et internet

Tout dépend de votre gourmandise ! Avec les nouvelles offres low-cost, et si vous ne perdez pas votre téléphone tous les 6 mois, vous pouvez vous en tirer à bon compte... Si vous êtes - et c'est souvent le cas - amateurs de smartphone et gros consommateur, ce budget peut doubler.

Les repas

L'ensemble des étudiants boursiers sur critères sociaux, et les étudiants non boursiers attestant de difficultés financières graves constatées par les services sociaux des Crous (Centres régionaux des œuvres universitaires et scolaires), peuvent bénéficier d'un repas complet dans les restaurants universitaires au tarif de 1 €. Les épiceries solidaires étudiantes se développent, une bonne piste pour se nourrir à peu de frais.

Entretien et hygiène

Entre 50 et 100€ par mois.

Les transports en commun

Selon la ville et les distances parcourues, la fourchette peut être très large, de 20 à 50 €. Pour la région parisienne, le prix pour les forfaits Imagine R est d'environ 375 € par an.

Divers (pharmacie, sorties, livres, vêtements, sorties, etc.)

La part la plus variable bien sûr ! Disons que si vous êtes raisonnable, vous pouvez vous en tirer pour 200 € à 300€ par mois. Le montant de la Contribution Vie Etudiante s'élève à 103€ pour l'année universitaire 2024/2025. Comme pour se loger, Paris offre plus de possibilités... Mais toujours plus chères. Logement, nourriture, sorties...

À NOTER :

Attention au premier mois universitaire : entre les inscriptions, la CVEC, les cautions et les frais d'agence pour le logement, les assurances, etc., ce budget peut vite doubler, voire tripler.

BUDGET

Gérez votre budget en temps réel !

Au quotidien, entre, vos dépenses courantes, vos abonnements, votre loyer, les imprévus, la gestion de l'argent n'est pas toujours évidente. Vous devez jongler entre vos différents comptes, vos entrées et sorties d'argent et si vous avez le malheur d'oublier quelque chose, vous pouvez perdre votre équilibre budgétaire. Heureusement pour vous, il existe de nombreuses applications mobiles pouvant vous aider. En voici quelques unes...

L'application de ma banque

Les banques proposent toujours une application et elles perfectionnent leur système tous les jours.



PiloteBudget

Mieux connaître et améliorer votre budget, c'est possible avec l'appli Pilote Budget. Elaborée avec la participation de la Banque de France, l'application mobile PiloteBudget permet de faire le point sur son budget et de connaître le montant de son reste à vivre mensuel ou hebdomadaire (la somme qu'il vous reste après avoir payé toutes vos factures).



Bankin'

L'une des meilleures applications de gestion budgétaire sur le marché est incontestablement l'application bankin'. Laissez vous guider et économisez avec Bankin' : suivez vos dépenses, gérez votre budget et découvrez les recommandations du Coach !



BUDGET



Linxo

Grâce à toutes ses fonctionnalités, Linxo dépasse la simple application de votre banque. Vous prenez en main vos dépenses et votre épargne. Une technologie 100% sécurisée, agréée par la banque de France.. Linxo est synchronisable avec plus de 320 banques.



Tricount

Partagez facilement les dépenses avec vos amis ou vos colocataires. Tricount est la solution la plus simple pour suivre et régler les dépenses partagées entre amis. L'application permet de répartir le montant dû ou à recevoir sur le solde total.



TRUCS ET ASTUCES

5 conseils pour éviter de stresser à la rentrée

Le budget est souvent le nerf de la guerre de votre vie d'étudiants. Ne pas se laisser dépasser par ses dettes et le manque de ressources passe par une bonne information concernant les aides auxquelles vous avez droit et quelques techniques pour ne pas trop stresser...

1- Établir précisément son budget

Loyer, courses, frais universitaires et de santé, sorties... Faites la liste de toutes vos dépenses. Vous pouvez vous aider des articles en ligne ou encore de vos relevés bancaires passés si ce n'est pas votre première année. Puis, dressez la liste de vos revenus : bourses, prêts étudiants, salaires, aides familiales... Comparez les deux, tentez de les faire se rapprocher le plus possible. Il peut être utile, même si votre budget est bien sûr très serré, de mettre un petit peu d'argent de côté chaque mois en cas de coup dur... Ou de coup de cœur ! Dans tous les cas, avoir une bonne estimation de vos revenus comme de vos ressources vous aidera à gérer plus sereinement votre budget.

2- Se renseigner sur les bourses et les aides

Trop d'étudiants passent à côté de leur droit à une bourse par manque d'informations, parce qu'ils ne pensent pas pouvoir y prétendre. Les bourses publiques, comme les bourses sur critères sociaux, sont la plupart du temps délivrées sur conditions de ressources. Les bourses et aides privées, elles, s'adressent souvent à une catégorie bien précise (genre, domaine, niveau) et sous réserve de résultats.

3- Profiter des bons plans !

Les étudiants jouissent souvent de tarifs réduits. Banque, transport, Carte internationale étudiante, cinéma... Profitez des avantages de votre statut ! Pour éviter un certain nombres de dépenses, cherchez le système D.

4- Trouver un job étudiant adapté

Si vous constatez que votre budget ne tient pas, ne laissez pas les mois passer, cherchez un job dès la rentrée. Mais attention : essayez de choisir un travail étudiant qui ne nuira pas à vos études par sa pénibilité, ses horaires trop décalées ou simplement trop lourdes. L'idéal étant un travail en lien avec vos études et qui ne dépasse pas 15h par semaine...

5- Penser aux prêts étudiants

Futurs travailleurs diplômés, les banques octroient des prêts à des taux avantageux aux étudiants. Vous devez être inscrit dans un établissement de l'enseignement supérieur et ouvrir un compte. À condition, là-encore, de ne pas multiplier les dettes, ces crédits peuvent être un vrai coup de pouce. Les prêts étudiants sont considérés comme des prêts personnels ce qui signifie que vous pourrez utiliser la somme comme bon vous semble. Vous devrez la rembourser : évaluez bien vos besoins futurs (loyer, nourriture, matériel...) et fixez un montant raisonnable. Plusieurs options de remboursement vous seront proposées, renseignez-vous sur la formule qui vous convient le mieux.

Besoin de conseils ?



contactez ou prenez rdv avec nos
conseillères financières :

<https://outlook.office365.com/owa/calendar/NEOMABSConseilleresBoursesetAidesfinancieres%4oneoma-bs.com/bookings/>



SERVICE SOCIAL

REIMS

Des assistantes sociales sont à votre écoute.
Leur rôle, leurs domaines d'interventions :

- Vous accueillir et vous écouter en cas de difficulté, quelle qu'en soit la nature (personnelle, familiale, psychologique, médicale, administrative, financière...)
 - Vous accompagner dans vos démarches et dans la recherche de solutions, tout au long de vos études
 - Vous informer sur les formalités concernant la vie étudiante (budget, logement, couverture sociale, travail, problèmes administratifs, situations particulières...)
 - Vous orienter vers tous les services spécialisés
- Vous aider à constituer vos demandes d'aides financières
 - Les assistant(e)s de service social instruisent les demandes d'Aides Spécifique Allocation Ponctuelle (ASAP) et les Aides Spécifiques Allocation Annuelle (ASAA)
 - Les assistant(e)s de service social travaillent en liaison avec les services administratifs du Crous, des Universités et d'autres organismes. Tenu(e)s au secret professionnel, l'assistant(e) de service social vous propose un espace confidentiel de parole et d'écoute préalable à la recherche de solution

Service social du crous

Service social du Crous de Reims - 14b allée
des landais - 51100 Reims
Sur rendez-vous uniquement :
<https://mesrdv.etudiant.gouv.fr/fr>





SERVICE SOCIAL

ROUEN

Écoute, soutien, conseil, information, accès aux droits, orientation. Les assistants du service social ont pour mission l'accompagnement des étudiants. Ils sont soumis au secret professionnel, dans le cadre du code civil et du code de déontologie. Ils exercent leur activité dans une équipe pluridisciplinaire et ont un rôle actif dans la prévention et la promotion de la santé.

Les assistants de service social reçoivent sur rendez-vous les étudiants en difficultés :

- problèmes personnels, psychologiques, familiaux, de santé, de handicap
- d'orientation et/ou relatifs à leurs conditions de vie étudiante
- d'aides matérielles : outils pédagogiques, sur dossier et après accord de la commission du FSDIE (Fonds de Solidarité et de Développement des Initiatives Etudiantes)
- d'aides financières ponctuelles, sur dossier CROUS
- de logement : CROUS, Auberge de jeunesse, Carrefour des Solidarités, 115 (Urgence Sociale)

L'objectif visé étant de construire avec l'étudiant un projet personnel le conduisant vers l'autonomie. Dans ce cadre, les assistants de service social proposent aux étudiants des entretiens individuels permettant d'aborder leurs préoccupations.

Service social du crous

Les étudiants sont reçus uniquement sur rendez-vous.

Rendez-vous et renseignements au Crous de Rouen Normandie

135 boulevard de l'Europe

76100 Rouen

02 32 08 50 89

ou en ligne sur :

<https://mesrdv.etudiant.gouv.fr/fr>





SERVICE SOCIAL

PARIS

service social du crous

Afin de contribuer à la réussite des étudiants parisiens, quels que soient votre parcours universitaire et de vie, votre situation sociale et familiale, le Service social du Crous de Paris est à votre disposition.

Vous avez des difficultés financières passagères ou pérennes ?

- Vous pouvez peut-être accéder à une aide financière. Prenez contact avec les assistants sociaux dédiés pour discuter de votre situation, en toute confidentialité.

Vous avez besoin de conseils, vous rencontrez des difficultés (sociales, familiales, psychologiques, administratives, financières...)?

- Vous pouvez prendre rendez-vous avec les assistants sociaux du Crous de Paris qui vous informeront de l'ensemble des dispositifs concernant la vie étudiante (bourse, logement, législation sociale...), vous accompagneront et vous orienteront dans vos démarches auprès des services administratifs, des services des universités et des services sociaux.

Des assistants sociaux vous reçoivent au sein même du siège du Crous de Paris.

Adresse
39 Avenue Georges Bernanos
75005 Paris

<https://mesrdv.etudiant.gouv.fr/fr>

Moyens de transport : RER B arrêt Port Royal



les Crous

ÉMOTIONNEL



Comment gérer son stress ?

Situation d'urgence, examens, prise de parole en public... Voici quelques solutions pour vivre sereinement et apaiser les tensions de la vie quotidienne. Comment se débarrasser du stress et de l'anxiété ? Vous avez des crises d'angoisse ? Vous avez des troubles du sommeil ? Vous vous retrouvez dans des situations stressantes ? Sachez que ce n'est pas une fatalité. Apprendre à gérer son stress nécessite parfois seulement de changer certaines de nos mauvaises habitudes afin de transformer ce mauvais stress en bon stress. La difficulté à gérer son stress et ses émotions résulte souvent de certains changements brutaux. Voici quelques méthodes anti stress pour préserver votre bien-être.

Que peut provoquer le stress ?

Qu'est-ce que le stress chronique ?

Le stress chronique s'installe dans la durée, pouvant provoquer un épuisement physique et psychologique. Les effets du stress chronique sur l'organisme se caractérisent par de l'hypertension, de la nervosité, de la fatigue, allant même jusqu'à la dépression. L'état de stress n'est donc pas à négliger : il peut avoir des impacts sur votre santé physique (troubles digestifs, tension artérielle, maux de tête etc..) et mentale dans votre vie quotidienne.

Comment faire pour mieux gérer son stress en situation d'urgence ?

Les situations de stress aigu peuvent découler d'un événement imprévisible, d'une situation qui échappe à tout contrôle. Gérer son stress en situation d'urgence est une priorité et vous pouvez y parvenir. Voici quelques conseils lors d'un pic de stress :

- **Respirez de la bonne manière** : la respiration abdominale soulage les angoisses, la respiration thoracique fait baisser la pression et la cohérence cardiaque évacue les tensions.

- **Relaxez-vous différemment** : pratiquez des exercices simples tel que le "yoga des mains" (mudra) pour vous apaiser ou écoutez une musique appropriée qui vous permettra de faire le vide dans votre tête.

En mettant l'accent sur l'aspect positif de la respiration, ces techniques peuvent non seulement apporter un soulagement immédiat, mais aussi favoriser une meilleure gestion du stress à long terme.

Comment gérer son stress chronique ?

Alors, comment gérer son stress chronique rapidement et avec des méthodes naturelles ?

- **Dites oui aux tisanes et huiles essentielles** : il existe de nombreuses tisanes, la menthe poivrée et la camomille infusée, par exemple, sont très efficaces. Il est aussi recommandé de mettre une goutte d'huile essentielle de lavande sur vos poignets, qui a des vertus décontractantes.

- **Déconnectez-vous un jour par semaine** : la télévision, l'ordinateur et le smartphone sont parfois intrusifs et sont donc des facteurs de stress. En effet, ils augmentent le taux de cortisol, une hormone liée au stress, qui peut contribuer à la diminution de l'espérance de vie. Passez du temps avec vos proches ou adonnez-vous à une activité physique régulière qui vous fait du bien.

- **Rire** : Le rire diminue les niveaux de cortisol, une hormone associée au stress. En plus de ces bienfaits hormonaux, rire favorise la détente musculaire, améliore la respiration, et peut même renforcer le système immunitaire.

Gestion du stress : comment déstresser avant un examen ?

Vos études représentent une étape importante, mais temporaire. Pour gérer son stress à l'examen et relativiser, voici nos recommandations à appliquer avant et après.

Comment gérer son stress avant l'examen :

Pour gérer son stress avant l'examen, il faut miser sur la confiance en soi, l'hygiène de vie et l'organisation.

- **Ne sautez surtout pas de repas** : ils structurent votre journée de révision et permettent au corps d'obtenir les apports énergétiques nécessaires. La veille d'un examen, privilégiez un repas léger et sain pour faciliter la digestion tout au long de la nuit, par exemple un plat de pâtes ou du riz, avec légumes, accompagnés d'une portion de viande ou de poisson.

- Ne faites pas des nuits blanches consacrées à vos révisions : sans repos, votre cerveau sera incapable de fonctionner correctement. Pour une bonne nuit de sommeil avant un examen, évitez les sodas ou les boissons contenant de la caféine. Couchez-vous avant minuit : le premier cycle de sommeil est le plus réparateur.

- Eteignez tous vos écrans une heure avant le coucher et créez-vous un environnement favorable à l'endormissement et à la détente. Votre cerveau a besoin de savoir qu'il est l'heure de se mettre en off et d'aller se reposer. Les écrans ont des effets néfastes sur votre organisme et sont facteurs de stress, ils vous empêcheront de vous endormir rapidement.

Gérer son stress pendant l'examen :

Gérer son stress pendant l'examen est parfois difficile, mais nécessaire pour votre concentration et vos performances.

- Faites abstraction de ce qui vous entoure : ne pensez pas aux autres, mais à vous, ne vous laissez pas perturber par les éléments extérieurs

- Prenez un en-cas pour éviter le coup de pompe : un fruit, une poignée d'amandes et une bouteille d'eau vous permettront de recharger les batteries et de faire une pause « plaisir » dans un effort intellectuel important.

- N'oubliez pas votre porte-bonheur : munissez-vous d'un objet auquel vous tenez particulièrement et qui vous rassurera durant les épreuves.

Combattre son stress au travail :

nos conseils pour le réduire Adoptez une organisation quotidienne. Aménagez un planning, et listez clairement vos priorités de la semaine.

- Évitez de procrastiner et de travailler dans l'urgence.

- Fixez des limites et ne laissez pas votre travail envahir vos activités personnelles.

- Gérez les conflits pouvant survenir sur votre lieu de travail. Ne laissez pas une situation dégénérer et parlez-en directement à la personne concernée.

Comment lutter contre le stress à l'oral ?

Vous appréhendez de devoir prendre la parole en public ? Si vous suivez ces 4 étapes, gérer son stress à l'oral deviendra un jeu d'enfant.

Répétez plusieurs fois à voix haute (si cela est possible, enregistrez-vous avec un dictaphone. Ainsi, vous pourrez corriger certaines erreurs ou tics de langage).

- Faites appel à vos proches : l'occasion de réaliser une mise en situation, se nourrir de leurs feedbacks et de leurs conseils.

- Préparez une tenue dans laquelle vous vous sentez à l'aise et qui vous met en confiance.





Stressé ?



Inspirez



**Gardez l'air,
puis expirez**



**Vous êtes
relaxé !**

• Adoptez la règle des 4 : la voix, en ajustant votre timbre, le regard fixe au-dessus des têtes, le souffle avec la respiration ventrale et profonde, et enfin, la posture droite (tête droite, épaules en arrière et pieds bien ancrés au sol).

Comment arrêter de stresser : quelques astuces pour calmer son stress

Il existe des astuces efficaces pour apprendre à gérer son stress au quotidien.

• Faites du sport : pratiquer une activité physique régulière est bénéfique pour la gestion du stress et pour sa santé mentale. L'activité sportive permet de libérer des endorphines et de la sérotonine, des hormones qui contribuent au sentiment de bien-être dans votre corps.

• La respiration : en cas de stress, l'utilisation de la respiration ventrale a un effet immédiat sur le stress. Inspirez profondément en gonflant votre ventre, gardez cet air pendant quelques secondes, puis expirez lentement l'air de votre ventre.

• Ecoutez de la musique : La musique fait partie des techniques de relaxation. Certains types de musiques, comme la musique classique, ralentissent le rythme cardiaque, diminuent les niveaux d'hormones du stress, et vous aide à faire le vide.

• Bien manger : avoir une alimentation saine et variée apporte l'énergie dont le corps a besoin au quotidien est un moyen efficace pour son bon fonctionnement afin de rester en bonne santé.

• La méditation : installez-vous dans un endroit calme. Vous pouvez fermer vos yeux si vous le souhaitez. Inspirez et expirez profondément, vous allez sentir votre corps se calmer instantanément.

• Bien dormir : ne négligez pas votre sommeil ! Coupez vos écrans, lisez un livre et installez-vous dans un environnement propice au calme et à l'endormissement. Le cerveau a besoin de savoir que c'est le moment de se reposer.

Vous l'aurez compris, gérer son stress efficacement, c'est avant tout en connaître la provenance et les facteurs de stress, vous serez ainsi mieux armé pour rester calme en toutes circonstances et éviter les répercussions sur votre santé, au travail ou dans votre vie personnelle.

Confiance en soi

La confiance et l'estime de soi ne sont pas des qualités innées, et si on en manque, cela peut générer d'importantes souffrances psychologiques ainsi que des conséquences dans notre vie amoureuse, professionnelle et sociale. « Vais-je réussir ces études ? » « Puis-je séduire cette personne qui me plaît ? » « Suis-je capable de réussir quoi que ce soit dans la vie ? ». Ces questions sont typiques des cas où nous manquons d'estime de nous-mêmes. Voici donc quelques astuces et conseils pour booster votre confiance en vous et vous aider à exploiter tout votre potentiel !

Sachez ce qu'est la confiance en soi

Non, avoir de l'assurance et de la confiance en soi ne veut pas dire être une personne frimeuse, prétentieuse et qui pense que le monde tourne autour de soi. La confiance en soi est simplement une qualité qui vous permet de ne pas vous déprécier inutilement, qui vous permet de vous voir à votre juste valeur, d'être à l'aise dans beaucoup de situations et d'interagir avec votre environnement avec plus de sérénité. La confiance en soi est donc aussi le fruit de notre expérience, des manières avec lesquelles nous vivons et interprétons nos échecs, réussites ou difficultés dans la vie.

Agissez

C'est très simple : si vous n'agissez pas, alors vous penserez à la place, et c'est tout le problème. L'inaction va générer des pensées qui vont provoquer de la peur, une surestimation des risques, des fausses justifications pour ne pas agir et ainsi une perte de temps qui aurait pu être employée à augmenter votre confiance en vous. La meilleure méthode pour vaincre la peur de l'autre, du travail, de l'amour ou de quoi que ce soit d'autre, c'est donc d'y aller pour obtenir une vision objective et réelle de la situation, et ne plus être emprisonné par ses craintes et angoisses.

Créez le contact

Rassurez-vous, le fait de créer le contact avec une personne inconnue génère un petit trac chez la majorité d'entre nous. Seulement il y a une différence entre engager la conversation avec une personne pour lui demander un petit renseignement, et le faire pour lui demander son numéro de téléphone. Supposons donc que vous soyez à l'extérieur, et que vous aimeriez savoir où se trouve la gare. Vous pouvez utiliser votre smartphone, mais vous pouvez aussi volontairement demander à une personne de vous l'indiquer, juste pour vous habituer à parler aux gens. Créer le contact pour des petites choses que personne ne refuse vous aidera à désacraliser le fait d'aborder une personne inconnue, et vous apportera plus d'aisance et de confort en public.

Ne fuyez pas le regard

Lorsque vous discutez avec une personne, vous pouvez vous sentir plus à l'aise si vous portez votre regard au loin pendant que vous lui parlez. Ce sentiment est justifié par le fait qu'en parlant, la moindre expression du visage de l'autre personne peut être interprétée comme un jugement négatif sur ce que l'on dit. Mais sachez au contraire que regarder au loin ne devrait pas améliorer votre communication ou le jugement de la personne sur vous, et qu'au contraire un regard confiant ne fera que renforcer son opinion positive.

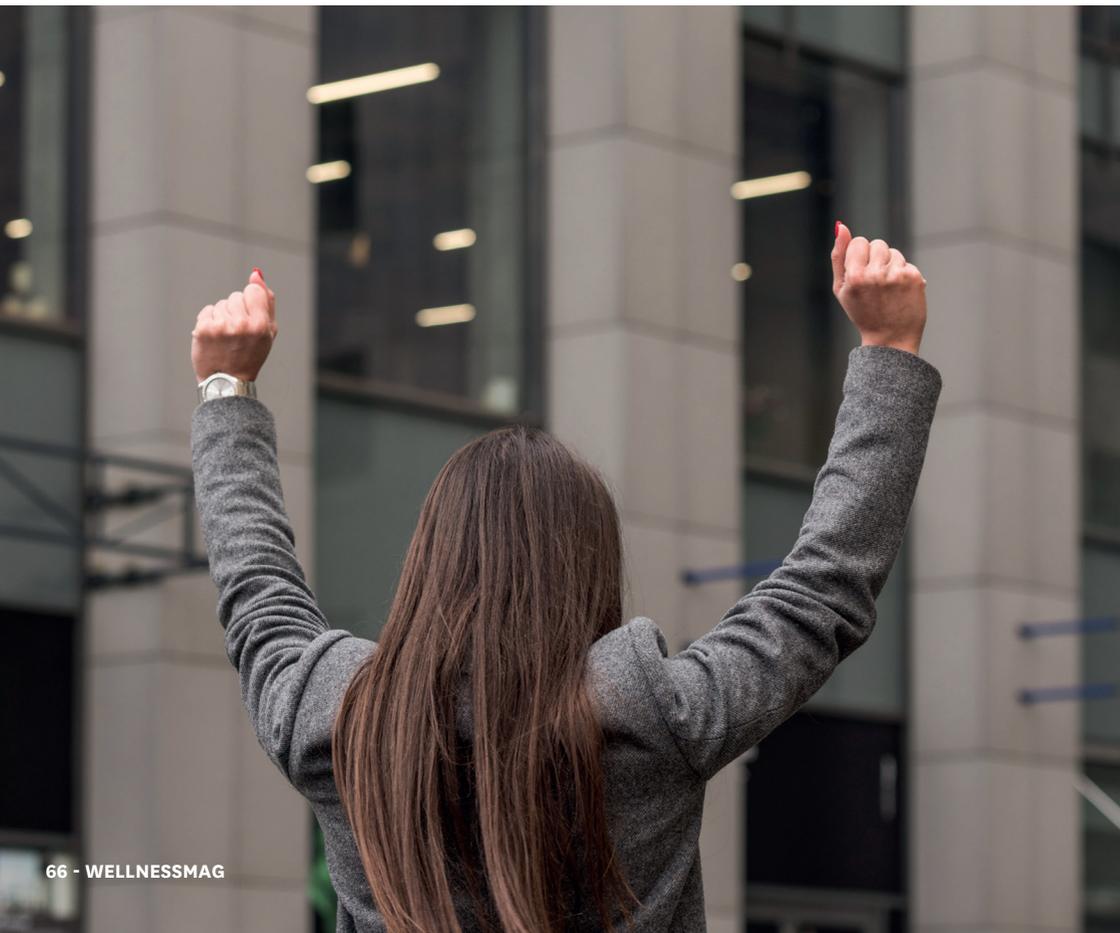


Adoptez des pensées positives

La méthode Coué, basée sur la pensée positive, n'est évidemment pas une recette miracle pour régler ses problèmes d'ego, mais elle a au moins pour effet positif de vous priver de son contraire : les pensées négatives qui elles ont un réel effet dévastateur : « je suis nul », « je n'y arriverai pas », « je vais me faire jeter ». A défaut de totalement vous convaincre que vous êtes fantastique, la méthode Coué aura donc au moins le mérite de taire les pensées rabaisantes qui vous empêchent d'avancer.

Acceptez les compliments

Et pas que les compliments, acceptez aussi les cadeaux et attentions. Beaucoup de personnes souffrant de manque de confiance en soi sont gênées lorsqu'on les complimente (parce qu'elles n'y croient pas) et encore plus gênées lorsqu'une personne leur offre un cadeau (parce qu'elles pensent ne pas le mériter). Prenez au contraire l'habitude de remercier ces attentions, et d'y voir la preuve que manifestement, vous êtes doté(e) de qualité qui mériteraient d'augmenter votre assurance et votre foi en vous !





Ayez des objectifs réalistes

Si votre seule ambition est de devenir champion(n)e olympique, vous risquez de mal vivre les prochaines années et de souffrir d'un manque de confiance en vous et vos capacités. Adoptez donc des objectifs, des croyances et ambitions en adéquation avec vos compétences, vos limites ainsi que vos perspectives d'évolution. N'hésitez pas à vous fixer des petits objectifs intermédiaires, cela stimulera votre dopamine, génèrera des petites réussites qui en amèneront d'autres, et qui augmenteront votre confiance en vous.

Apprenez à dire Non

Dire systématiquement oui et faire sans cesse des efforts pour satisfaire les autres peut, intuitivement, nous donner l'impression que cela facilitera nos relations sociales. Mais ce n'est pas aussi simple : le fait d'accepter de faire une chose que l'on n'a pas envie de faire nous place dans une situation de contrainte, de soumission, et nous donne l'impression de ne pas être maître de nous-mêmes, d'être inférieur aux autres, bref cela réduit notre confiance en soi. Si vous apprenez à dire « non », si vous vous affirmez et expliquez pourquoi vous refusez de faire une chose, vous cesserez de vous placez derrière les autres, et ces mêmes personnes cesseront de se considérer au-dessus de vous !

Dire « non » peut donc être un bon moyen d'éviter de vivre des comportements de rabaissements et de dominations de la part de personnes mal intentionnées.

Acceptez l'échec

Vous vous êtes lancé(e), vous avez écouté tous les conseils sur la confiance en soi et la pensée positive, et hélas la personne a décliné votre proposition, ou vous avez échoué à votre examen ? Bonne nouvelle : faire des erreurs est la meilleure manière de ne plus en faire, car elles vous permettent d'identifier les choses à améliorer ou à éviter, elles vous permettent de vous entraîner et de faire mieux la prochaine fois ! Acceptez donc qu'être imparfait est normal, et que cela ne veut pas dire être nul, mais cela veut dire que vous serez meilleur la prochaine fois, si vous vous en donnez les moyens.

NUTRITIONNEL





MANGER SAIN !

Pourquoi faut-il manger des fruits et légumes ?

Qu'ils soient frais, surgelés ou en conserve, ils nous apportent divers éléments en quantité importante pour protéger notre santé et rester en forme : Des fibres : qui participent au bon fonctionnement intestinal ; De l'eau : qui contribue à notre hydratation en plus de celle que nous buvons. De plus, sa présence dans les fruits et légumes en fait des aliments peu caloriques. Des éléments nutritifs : Vitamines, minéraux, antioxydants, sucre... indispensables au fonctionnement de notre corps.

Variété, le maître mot en nutrition

La consommation excessive de viande pourrait à long terme favoriser l'apparition de maladies. 100 à 150 g par jour sont donc suffisants. Veillez également à consommer davantage les viandes les moins grasses : volailles (poulet, dinde...) ou lapin. De même les poissons gras (saumon, hareng, maquereau, sardine...) sont très intéressants sur le plan nutritionnel, car ils sont riches en acides gras insaturés dont les oméga 3, qui participent notamment au bon fonctionnement du système cardiovasculaire. De plus, on a longtemps pensé que les œufs augmentaient le cholestérol sanguin. Ce n'est le cas que dans certaines situations précises. Donc sauf avis contraire de votre médecin, vous pouvez consommer des œufs régulièrement.

Un coût pas forcément élevé

Surgelés ou en conserves, comme le thon ou la sardine, le poisson est souvent moins cher et possède les mêmes qualités nutritionnelles que le frais. Attention néanmoins aux poissons panés ou aux poissons en sauce, souvent riche en matière grasse. Souvenez-vous que les poissons de saison sont moins chers. Par ailleurs, certains poissons, comme la sardine, le maquereau ou le lieu noir sont abordables. Parmi les viandes les moins chères, on trouve également la volaille (poulet, dinde...), les steaks hachés ou encore du jambon blanc. Et n'oubliez pas les œufs ! En plus d'être abordables, ils se prêtent à de très nombreuses recettes.

Végétarien ?

C'est en réalisant des associations judicieuses entre les autres aliments que vous pourrez satisfaire vos besoins en protéine. Associez dans un même plat des céréales et des légumes secs (semoule de couscous et pois chiches, haricots rouges et maïs, riz et lentilles, riz et soja). Vous pouvez également compléter cette association par des produits laitiers.



A TABLE !

P'tit déj !

Du petit déjeuner au diner, tous les repas sont importants pour garder de l'énergie au cours de votre journée, parfois chargée.

Les repas rythment votre journée. Le petit déjeuner revêt une importance capitale dans votre alimentation. En effet, après une bonne nuit de sommeil, votre corps a besoin d'énergie pour entamer une longue journée.

Pour votre petit déjeuner, pensez à prendre le temps de vous nourrir en choisissant 2 à 3 aliments parmi les aliments suivants :

- 1 produit céréalier tel que du pain complet ou aux céréales, des céréales pas trop sucrées.
- 1 produit laitier tel qu'un verre de lait, un yaourt ou du fromage blanc.
- 1 fruit ou un jus de fruit 100% pur jus.
- 1 boisson pas trop sucrée (café, thé, eau).

Healthy déj !

Vous êtes un adepte inconditionnel du « menu sandwich » ?

Si tel est le cas, jouez sur la variété en favorisant :

Le pain complet ou aux céréales, plutôt que les pains blancs ou viennois.

Le poulet, le thon, le saumon, le jambon, les œufs, le fromage, etc... N'oubliez pas également que charcuterie et beurre ne font pas bon ménage sur le plan nutritionnel et que le jambon cuit ou le bacon, sont bien moins gras que le saucisson ou le pâté.

Les crudités : salade verte, tomates, concombre, etc. C'est-à-dire toutes formes de légumes crus ou même cuits qui contribueront à atteindre l'objectif nutritionnel d'au moins 5 fruits et légumes par jour. De même, avec les sandwiches grecs, turcs ou libanais, à la viande, favorisez l'accompagnement de salade plutôt que les frites.

Les cornichons ou la moutarde plutôt que la mayonnaise, le beurre ou les sauces grasses pour donner du goût.

Évitez de consommer une boisson alcoolisée ou un soda comme boisson d'accompagnement et buvez de préférence de l'eau. Et pour le dessert, optez pour un fruit ou une compote plutôt que pour une pâtisserie ou une viennoiserie.



Un en-cas ?

Une petite faim dans l'après-midi ?

Pourquoi ne pas prendre un fruit pour compenser l'envie de biscuits, viennoiseries ou barres de chocolat ? Vous pouvez choisir 1 à 2 éléments parmi les fruits, les produits céréaliers et les produits laitiers en veillant à respecter les recommandations journalières.

Bon à savoir :

Si certaines recettes restent jalousement gardées par certains, d'autres, par bonheur, les partagent... c'est le cas de toutes les recettes réalisées et testées par et pour les étudiants : www.cuisine-etudiant.fr

Dîner léger !

Le dîner seul, à deux ou en famille ? Que vous soyez seul, en famille ou entre amis, un bon dîner, tout comme le déjeuner, peut se composer de la manière suivante pour chaque convive :

1 portion de légumes (80 à 100 g) : en crudité et/ou accompagnement du plat principal.

De la viande, du poisson ou des œufs (environ 100 g). Des féculents : pain complet, riz, pomme de terre au four, pâtes, lentilles.

1 portion de produit laitier : fromage (30 g), un yaourt, un fromage blanc.

1 fruit en dessert : en quartier, en compote.

Un dessert sucré de temps en temps : une part de tarte « maison », de gâteau aux fruits ou au yaourt, etc.

De l'eau à volonté : c'est la boisson incontournable à table !

Le dîner vous permet aussi de rééquilibrer vos apports nutritionnels de la journée en insistant sur :

Les légumes et les fruits sous toutes leurs formes.

Les produits laitiers, si vous n'avez pas encore atteint la recommandation de 2 produits laitiers par jour, en privilégiant le yaourt ou le fromage blanc si votre sandwich était au fromage le midi.

Le poisson, à consommer deux fois par semaine.

Manger mieux et sans gaspi !

1. Anticiper avant d'aller faire ses courses

Avant de partir faire ses courses, on fait l'inventaire de son frigo et de ses placards et on prévoit ses repas pour la semaine. En préparant à l'avance votre liste de courses et vos menus, on gère mieux les quantités et les restes. Moins d'achats inutiles, moins de gaspillage et plus d'économies !

4. Consommer local et de saison

On privilégie l'achat des fruits et légumes de saison auprès des producteurs locaux ou les circuits courts. En achetant directement aux producteurs, vous faites des économies puisqu'il n'y a pas d'intermédiaire mais vous bénéficiez de produits plus sains et qui ont une empreinte carbone moindre. En effet, ces produits subissent moins de traitement : hors saison les fruits ou légumes viennent soit de pays lointains où les produits phytosanitaires ne sont pas forcément aussi réglementés qu'en Europe soit ont été cultivés sous serre. Et puis dernier point non négligeable, vous retrouverez le vrai goût des produits !

2. Acheter en vrac

Pour faire de réelles économies, réduire ses déchets et éviter de jeter le surplus, l'achat en vrac est une vraie aubaine. Vous contrôlez les quantités dont vous avez réellement besoin et vous payez moins cher que les produits emballés, que demander de mieux ?

5. Se mettre au jardinage

Et si vous faisiez pousser vos propres légumes ou fruits ? Économique, gratifiant et extrêmement reposant, cultiver soi-même ses produits est aussi très simple. Nul besoin de jardin pour vous y mettre, un balcon, un rebord de de fenêtre ou même un petit espace dans votre appartement suffit ! Certains fruits et légumes sont faciles à produire soi-même comme les fraises, les tomates, les tomates-cerise, les herbes aromatiques, les salades...

3. Réduire sa consommation de viande

En réduisant sa consommation de viande, on agit en conscience sur la condition animale, on se nourrit sainement et on fait également des économies. Pour remplacer votre apport de protéines animales, adoptez les légumineuses (pois chiches, lentilles, haricots, rouges, pois cassés...). Les protéines végétales reviennent moins chères à l'achat et sont meilleures pour la santé.

6. Se rendre en fin de marché

En se rendant en fin du marché, on peut bénéficier de prix bradés sur les fruits, les légumes et même le poisson ! Certains producteurs offrent également leurs produits un peu abîmés ou trop mûrs.

Et si vous avez trop d'aliments dans votre réfrigérateur, ne les jetez pas mais congelez les !



TRUCS ET ASTUCES !

L'achat en vrac !

Moins de gaspillage

Le vrac vous permet d'acheter le produit de votre choix dans la quantité de votre choix.

Moins d'emballages

Le vrac permet de réduire le nombre d'emballages superflus.

Plus économique

Le vrac permet de proposer des produits de meilleure qualité à des prix inférieurs.



La récup à moitié prix !

1/ Téléchargez l'appli : Too Good To Go

2/ Choisissez votre commerçant engagé

Géolocalisé(e), découvrez les commerçants autour de vous. Choisissez celui de vos envies, laissez-vous tenter et commandez votre panier surprise composé des invendus du jour !

3/ Récupérez votre panier surprise et réduisez le gaspi

Présentez-vous chez le commerçant à l'heure de collecte indiquée sur le reçu et découvrez votre surprise culinaire. Bien joué, vous venez de sauver ces merveilles de la poubelle !



Too Good To Go

Le destockage alimentaire !

Le déstockage alimentaire concerne les produits alimentaires qui ne sont plus vendus par les circuits classiques de distribution.

Ceux-ci connaissent une "deuxième vie" en étant vendus à des tarifs inférieurs à leur prix de vente traditionnel. Acheter déstocké, c'est souvent faire des économies tout en profitant d'une qualité de produit similaire au neuf.

AUTRES POSSIBILITES

À NEOMA, nous sommes attentifs à votre bien-être et conscients que certains d'entre vous peuvent faire face à des difficultés financières, notamment pour couvrir leurs besoins alimentaires.

Pour vous soutenir, plusieurs dispositifs existent :

Repas à 1 € proposés par les CROUS : Ce dispositif permet aux étudiants boursiers ou en situation de précarité de bénéficier de repas complets et équilibrés à un tarif réduit dans les restaurants universitaires et cafétérias partenaires.

Pour aider les étudiants à se restaurer de manière équilibrée et à prix accessible sur les campus, les Crous proposent des repas à 1 euro pour les boursiers ou en situation de précarité constatée et 3,30 euros pour les non boursiers.

Mesure gouvernementale en vigueur depuis la rentrée 2020 et reconduite chaque année depuis, elle permet à tous les étudiants boursiers de bénéficier du tarif à 1 euro pour un repas complet dans les restaurants universitaires et les cafétérias (sauf exception) des Crous.

Enfin, sous réserve d'une évaluation sociale, les étudiants en situation de précarité, même s'ils ne sont pas boursiers, peuvent bénéficier de l'offre à 1 euro. Si vous êtes dans cette situation, vous devez prendre rendez-vous avec le service social de votre crous pour faire un point sur votre situation.

Épiceries sociales et solidaires : Ces structures, souvent gérées par des associations étudiantes ou locales, proposent des produits alimentaires et d'hygiène à des prix symboliques. Elles sont présentes dans plusieurs villes et peuvent être une solution précieuse pour alléger vos dépenses. Ces aides sont conçues pour vous accompagner dans votre quotidien tout en respectant votre dignité et vos besoins. Nous vous encourageons à explorer ces solutions et à ne pas hésiter à solliciter les services du CROUS ou les associations locales pour plus d'informations sur les lieux et modalités d'accès à ces aides.

Une épicerie sociale et solidaire est une structure qui propose des produits de première nécessité, tels que des aliments, des produits d'hygiène et d'entretien, à des prix symboliques, souvent bien inférieurs à ceux pratiqués dans le commerce classique.

Ces épiceries sont généralement destinées à aider les personnes en situation de précarité, y compris les étudiants, en leur permettant de subvenir à leurs besoins essentiels tout en respectant leur dignité.

Elles ne se limitent pas à la vente de produits :

- Elles offrent souvent un espace de convivialité et d'échange, créant ainsi un réseau de soutien pour leurs bénéficiaires.
- Certaines proposent également des ateliers ou des conseils sur la gestion de budget, la nutrition, ou encore la cuisine équilibrée et économique.

Gérées par des associations, des collectivités locales ou des organisations solidaires, ces épiceries sont un véritable levier pour aider les étudiants en difficulté à mieux gérer leur quotidien. C'est une solution solidaire et respectueuse qui permet à chacun de faire face aux aléas de la vie avec un soutien concret et adapté.

Pour bénéficier des services proposés par les épiceries sociales et solidaires, il est nécessaire de passer par une assistante sociale du CROUS. Celle-ci vous accompagnera dans la constitution d'un dossier, qui permettra d'évaluer votre situation et d'accéder à cette aide.

PHYSIQUE





SPORT ET SANTÉ

Effets du sport sur le bien-être et la santé

Le bien être qui accompagne la préparation physique s'explique notamment par un gain de vitalité et de santé. Les avantages à pratiquer une activité sportive sont multiples sur le plan de la santé physique et mentale si bien que les conséquences sur la qualité de vie et le bien-être sont sensibles durant toute l'existence. Pratiquer un sport préserve la santé et ajoute de la vie aux années.

BDS et BDA de votre campus

Les BDS et BDA de votre campus vous proposent une multitude d'activités sportives et culturelles ! Il y en a pour tous les goûts et à des tarifs hyper abordables, alors n'hésitez pas à les contacter !

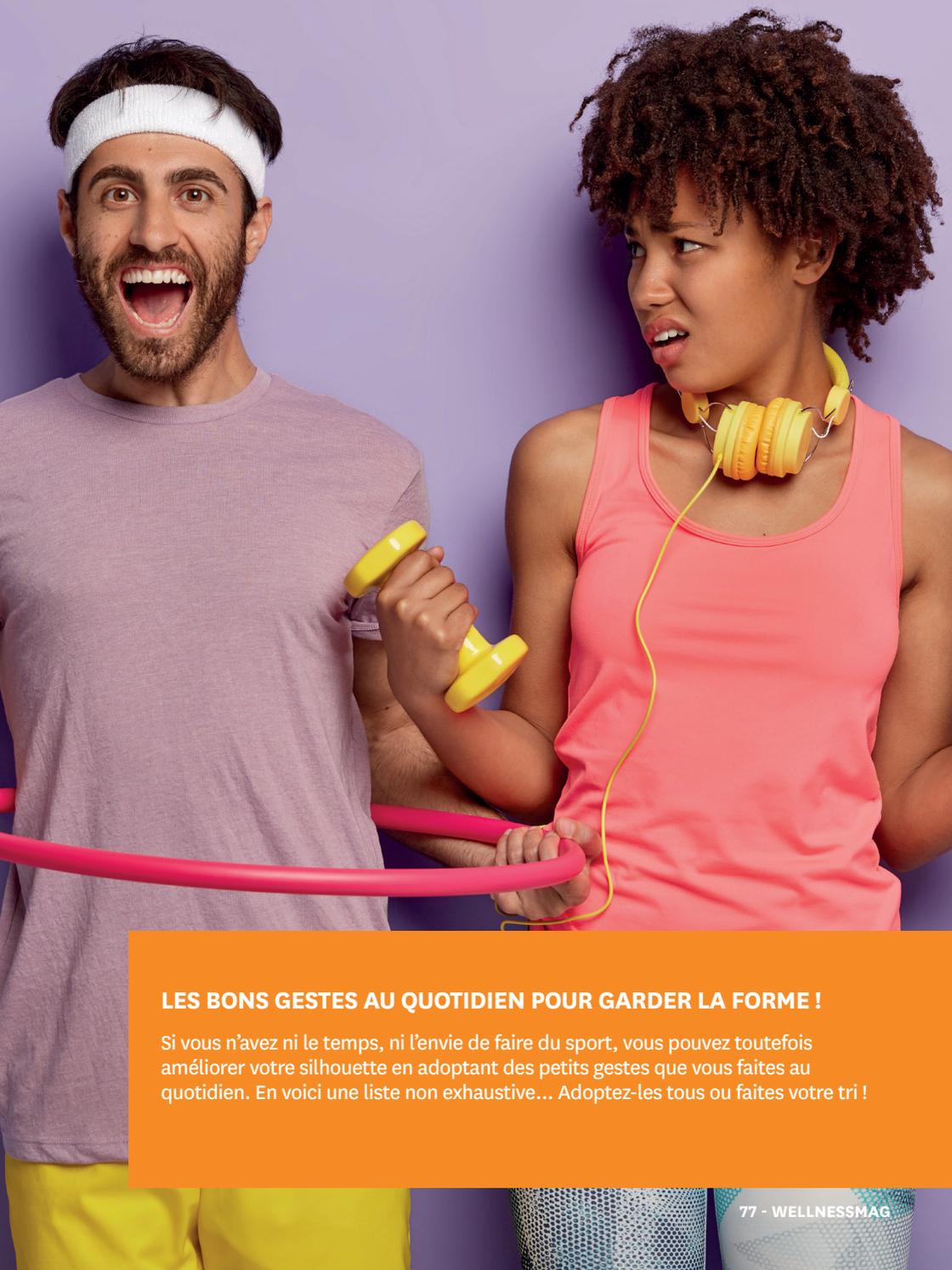
Quelle activité physique pratiquer ?

Quelle que soit l'activité choisie, commencez doucement, pour augmenter progressivement l'intensité au fil des séances ; respectez les signaux de votre corps, et sachez arrêter quand il le faut. Un entraînement commence toujours impérativement par un échauffement général, souvent sous forme de jogging léger, et se termine par dix à quinze minutes de récupération et d'étirements, au cours desquels vous diminuerez progressivement l'exercice physique, et donc le rythme cardiaque. De façon indirecte, le sport permet de renforcer **les liens d'appartenance sociale et d'intégration**. Il est souvent utilisé en thérapie de réinsertion de personnes marginalisées. En effet, qu'il s'agisse d'une équipe de football, d'une salle de musculation, d'activités de groupe (aérobic, danse, ...), le sport réunit autour d'une même passion des individus différents. De quoi pouvoir tisser des liens relationnels forts.

Au-delà de l'aspect sociétal, une activité sportive, et notamment les sports collectifs, sont d'excellents **vecteurs d'apprentissage** pour les jeunes, en véhiculant des valeurs d'amitié, de solidarité, de respect, de maîtrise de soi, de dépassement de soi ou encore de courtoisie.

L'activité physique est une véritable thérapie, efficace à tout âge et à tout niveau, pour peu que l'on fasse preuve d'un peu de motivation et de volonté.

Alors, qu'attendez-vous pour rechausser vos baskets ?



LES BONS GESTES AU QUOTIDIEN POUR GARDER LA FORME !

Si vous n'avez ni le temps, ni l'envie de faire du sport, vous pouvez toutefois améliorer votre silhouette en adoptant des petits gestes que vous faites au quotidien. En voici une liste non exhaustive... Adoptez-les tous ou faites votre tri !

SPORT ET SANTÉ

Prenez les escaliers plutôt que l'escalator

Descendre un arrêt plus tôt, du bus, du tramway ou du métro

Levez-vous 30 fois sur la pointe des pieds pendant que vous vous brossez les dents

Marchez au moins 10 000 pas par jour en utilisant un podomètre

Transformez votre **séance de ménage en séance sportive** : pour un maximum d'efficacité, accroupissez-vous et relevez-vous en serrant les abdominaux

Faites vos courses : tenez vos sacs ou vos packs d'eau à bout de bras en contractant les abdominaux

Tenez vous droit : le plus souvent possible, pensez à serrer les abdominaux et à vous redresser

Au bureau, à l'école, n'importe où quand vous êtes debout : serrez régulièrement les fesses et tenez la position le plus longtemps possible

Faites des abdos : à raison de 10 mn tous les matins ça marche vraiment !

Prenez votre temps pour manger, ceci afin d'éviter les ballonnements et le ventre gonflé



LES INDISPENSABLES



CONSEILS DÉPISTAGES

Médecins, conseillères conjugales, sages-femmes et infirmières à votre écoute gratuitement. Délivrance ou prescription de contraceptifs, orientation et accompagnement IVG, dépistage et traitement des IST pour les femmes.

Depistages rouen

AIDES ROUEN

23 rue du Fardeau 76000 Rouen

Le jeudi de 18h30 à 20h

D'autres permanences sont régulièrement organisées dans la ville et le département.

Infos et demande d'envoi postal d'autotest VIH

Tél : 02 35 07 56 56 / 07 62 93 22 27

Email : rouen@aides.org

Centre de dépistage CEGIDD

Germont porte G24,

Hôpital Charles-Nicolle,

37 boulevard Gambetta, 76000 Rouen

02 32 88 80 40 du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30

<https://www.chu-rouen.fr/demande-de-rendez/>

Planning familial de Seine-Maritime

Informations, écoute et conseils sur la sexualité, l'IVG... Consultations médicales de contraception.

41 rue d'Elbeuf, 76100 Rouen

02 35 73 28 23 -

planningfamilial76@wanadoo.fr

Depistages paris

Centres de dépistage

<https://www.sida-info-service.org/annuaire/Centre-De-Depistage-VIH-Sida-paris-75>

L'offre de santé dans les équipements parisiens

<https://www.paris.fr/pages/l-offre-de-sante-dans-les-equipements-parisiens-22190>

CEGIDD - Groupe hospitalier universitaire Pitié Salpêtrière

- 47/83 bd de l'hôpital - 75013 PARIS - 01 42 17 76 22

<https://pitiealsalpetriere.aphp.fr/cegidd/>

Depistages reims

AIDES Reims

26 Rue des Capucins

51100 Reims

Permanence au local avec offre de dépistage :

- Le jeudi de 18h à 21h

- Le 3ème samedi du mois de 10h à 13h

Infos et demande d'envoi postal d'autotest VIH :

Tél : 03.26.09.38.38

Email : delegation51@aides.org

CEGIDD DE REIMS

Dépistages exclusivement sur rendez-vous.

Merci de nous contacter au :

03 26 78 45 70

ou par mail : cegiddreims@chu-reims.fr

Permanence téléphonique du CeGIDD :

du lundi au vendredi de 09h à 16h

Le Planning Familial

Maison de la vie associative

122 bis rue du Barbâtre, 51100 Reims

de 9h à 17h

planningfamilial.reims@orange.fr



CONSEILS JURIDIQUES

Un Point d'Accès au Droit est un lieu d'accueil gratuit et permanent, permettant d'apporter à titre principal une information de proximité sur leurs droits et devoirs, aux personnes ayant à faire face à des problèmes juridiques ou administratifs.

Marne

Tribunal de Grande Instance,
quai Eugène Perrier
CS60432
51036 Châlons-en-Champagne Cedex
Téléphone : 03 26 69 36 96
Courriel : cdad-marne@justice.fr
site web :
www.cdad-marne.fr

CIDFF de la Marne
03 26 65 05 00
15 rue Joseph Servas
51007 Cedex Châlons-en-Champagne

Le CIDFF de Châlons-en-Champagne est ouvert de 8h45 à 12h15 et de 13h45 à 17h15 du lundi au vendredi.

contact@cidff51.fr

Maison de l'Avocat
17 place du Chapitre
51100 REIMS
03 26 47 30 20

Tribunal de Grande Instance de Reims

Bureau n°21 - Accueil civil et pénal
Place Myron Herrick 51100 Reims
Tél : 03 26 49 53 53

La Maison de la Justice et du Droit
<https://www.cours-appel.justice.fr/reims/les-maisons-de-justice-et-du-droit-mjd>

PARIS

Les aides juridiques gratuites près de chez vous :

<https://www.paris.fr/pages/les-aides-juridiques-gratuites-pres-de-chez-vous-2081>

Que vous soyez étranger ou étrangère – confronté-e à des problèmes de papiers, de discrimination – ou travailleur social, partenaire, militant associatif, nous vous invitons à prendre contact avec la délégation nationale de votre région, ou à défaut le groupe local, qui saura vous indiquer les démarches et les contacts appropriés.
Délégation régionale
46 boulevard des Batignolles
75017 PARIS
Tel. 01 40 08 05 34
<https://www.lacimade.org>

CONSEILS JURIDIQUES

Un Point d'Accès au Droit est un lieu d'accueil gratuit et permanent, permettant d'apporter à titre principal une information de proximité sur leurs droits et devoirs, aux personnes ayant à faire face à des problèmes juridiques ou administratifs.

Normandie

Maison de Justice et du Droit de Rouen

4 rue de Germont - 76000 Rouen
Tél. : 02 35 12 29 20
Courriel : mjd-rouen@justice.fr
site web : <https://rouen.fr/adresse/maison-de-justice-et-du-droit>

Maison des Avocats - Espace du Palais
6 allée Eugène Delacroix - 76000 Rouen
Permanences consultations gratuites
Lundi, mardi, jeudi, vendredi
8h30 - 12h30 sans rdv

CIDFF de Seine-Maritime

02 35 63 99 99
33 rue du Pré de la Bataille
76000 ROUEN

Le CIDFF de Seine-Maritime est ouvert du mardi au vendredi, de 9h00 à 12h30 et le lundi de 13h30 à 17h.

La Cimade Rouen

Que vous soyez étranger ou étrangère – confronté-e à des problèmes de papiers, de discrimination – ou travailleur social, partenaire, militant associatif, nous vous invitons à prendre contact avec la délégation nationale de votre région, ou à défaut le groupe local, qui saura vous indiquer les démarches et les contacts appropriés.
45 rue de Buffon 76000 Rouen
rendez-vous à prendre par SMS
au 06 34 28 89 38
<http://lacimade.org>



Numéros d'urgence



SAMU



Police
Gendarmerie



Pompiers



Toutes
urgences



- Centres Antipoison : 0 825 812 822. En cas d'intoxication, des médecins sont en ligne 24h/24.
- SOS Médecins : 3624

Les numéros spéciaux

- Médecins généralistes de garde :
Reims : 0821 21 15 15
Normandie : 116 117
- Fil santé jeunes : 0 800 235 236
- Point écoute locaux :
Reims : rue Eugène Wiet, 03 26 35 60 52
Rouen : rue Malouet, 02 35 78 00 50
- Planning familial : n° vert 0 800 08 11 11
- SOS Dépression : 0 890 88 89 89
- Numéro national de lutte anti-suicide : 3114

> Addictions

- Drogues info service : 0 800 23 13 13
- Alcool Info Services : 0 980 980 930
- Écoute cannabis : 0 980 980 940
- Tabac info service : 3989

> Violences aux femmes

- Solidarité Femmes :3919
<http://www.solidaritefemmes.org/>
- La Fédération nationale GAMS
01 43 48 10 87
- <https://arretonslesviolences.gouv.fr/>

RACISME & DISCRIMINATION

3928 - <https://www.antidiscriminations.fr/>
SOS Racisme : servicejuridique@sos-racisme.org
01 40 35 36 55

> Don du sang

- Reims : 45, rue Cognacq Jay, 51000 Reims
0 800 10 99 00
- Rouen : 609 chemin de la Bretèque - 76230
Rouen - Bois Guillaume
02 35 60 06 39

> Harcèlement et cyber harcèlement

- www.arretonslesviolences.gouv.fr
- Clasches : collectif de lutte antisexiste contre le harcèlement sexuel dans l'enseignement supérieur - <https://clasches.fr/>
- Cybermalveillance :
dispositif d'assistance aux victimes
<https://www.cybermalveillance.gouv.fr/>
- Non au harcèlement : 3018

> Homophobie

- SOS Homophobie : 01.48.06.42.41
<https://www.sos-homophobie.org/>
- Centre LGBT locaux :
Paris : 01 43 57 21 47
<https://centrelgbtparis.org/>
Rouen : www.fiertescolorées.org
Reims : 03 26 86 52 56
<https://exaequoreims.fr>

> Aide aux victimes

- 08victimes : 08 842 846 37 -
- www.08victimes@inavem.org

HEYME

MUTUELLE ET ASSURANCES DES JEUNES

En partenariat avec

NEOMA
BUSINESS SCHOOL

REIMS · ROUEN · PARIS



RESPONSABILITÉ

CIVILE



**MUTUELLE
SANTÉ**



COUVERTURE
SANTÉ
À L'ÉTRANGER

Bénéficie de
10% de réduction
avec le code

NEOMA-10

100% DIGITAL, SOUSCRIPTION EN LIGNE



protection.heyeme.care/neoma-bs-fr

09 71 09 07 07

Du lundi au vendredi
de 9h00 à 18h00



Les associations libèrent les passions

Source de vitalité, de valeurs et d'engagement, la vie associative est un atout majeur à NEOMA.

97 associations sur nos campus

3 campus : Reims, Rouen et Paris

500 évènements organisés
chaque année



Join The
Family



Pôle Art, Culture
et Multimédia



Pôle Business
et Entrepreneuriat



Pôle Sport et Aventure



Pôle Vie étudiante



Pôle Responsable
et Solidaire

Contacts :

vie.associative.reims@neoma-bs.fr

vie.associative.rouen@neoma-bs.fr

vie.associative.paris@neoma-bs.fr

Retrouvez l'ensemble de nos services sur :



Intranet MyNEOMAgora



www.neoma-bs.fr



Contactez-nous !

Matthieu LUCAS
Directeur de la Vie Etudiante

REIMS - ROUEN - PARIS

Christine CAZOR

Léa DECORDIER

Marine DUFOUR-GRUSON

Marine JOBART

Hind LAKHAL

Adeline LEBOUVIER

Marine LEROY

Karine TRIBOULT

Wellness, Santé et Handicap :
wellness@neoma-bs.fr

Bourses, aides financières et services aux étudiants :
bourses.aides.partenariats@neoma-bs.fr



Campus de Reims
59, rue Pierre Taittinger - CS 80032
51726 Reims Cedex

Campus de Rouen
1, rue du Maréchal Juin - BP 215
76825 Mont-Saint-Aignan Cedex

Campus de Paris
6, rue Vandrezanne
75013 Paris

www.neoma-bs.fr



Be passionate.
Shape the future

NEOMA
BUSINESS SCHOOL

REIMS · ROUEN · PARIS