



# KIT DE SURVIE 2024

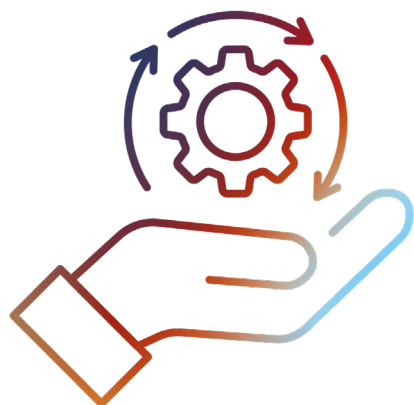
---



# KIT DE SURVIE ÉTUDIANT

## Faire face ensemble à l'incertitude

Le kit de survie étudiant a été soigneusement conçu dans le but d'aider les étudiants de l'USJ à relever le défi de la situation difficile que traverse actuellement le Liban. En effet, en période d'incertitude, la résilience devient notre plus grand atout. Conscients que chaque individu est confronté à des difficultés uniques, nous visons à fournir des outils pratiques pour le bien-être émotionnel. **Le kit de survie étudiant** est à votre disposition et propose des lignes d'assistance téléphonique (hotline), des stratégies d'adaptation, des pratiques d'autosoins ainsi que des ressources communautaires pour aider chaque étudiant à trouver le soutien dont il a besoin.



1

### HOTLINE



Services	Numéro d'appel
Croix-Rouge libanaise	140
Pompiers	175
Défense civile libanaise	125
Ministère de la Santé publique	1787
Forces de Sécurité intérieure (FSI)	1745

2

### ABRIS, SANTÉ ET BESOINS ESSENTIELS



#### ABRIS

Région	Numéro d'appel
Mont-Liban	05 924 225 / 81 033 910
Liban-Sud	81 072 619 / 03 732 656 / 79 752 709
Liban-Sud - Nabatieh	76 873 806
Liban-Nord - Akkar	79 303 476 / 79 303 470
Liban-Nord	06 433 121
Beyrouth	01 987 001 / 81 075 453
Békaa	08 808 211 / 81 479 342

Vous pouvez aussi consulter le répertoire des résidences et des foyers 2024-2025 sur le site suivant :

<https://etudiant.usj.edu.lb/docs/RepertoireResidences.pdf>



#### SANTÉ MENTALE ET PHYSIQUE

Service d'aide psychologique - USJ	01/421 000 ext. 5132 - <a href="mailto:sap@usj.edu.lb">sap@usj.edu.lb</a>
Centre de médecine de famille - HDF	01/604 000 ext. 8181 WhatsApp : 70/473 323
Clinique des étudiants - HDF	01/604 000 ext. 8181 WhatsApp : 70/473 323
URDA : Services de santé pour les déplacés libanais	1787
Embrace	1564
Ministère de la Santé publique	1214



## SERVICES ESSENTIELS

Organisation	Numéro d'appel	Services fournis
Norwegian Refugee Council (NRC)	70 005 216 (WA)	Kits d'abris, kits d'hygiène
Ahla Fawda	01 355 211	Aliments, couvertures, vêtements
Tari2ouna El Sama	70 804 109	Repas quotidiens
Terre des Hommes - Lausanne	81 616 637	Kits d'hygiène pour les jeunes filles et femmes déplacées
Beit El Baraka	81 118 812	Aliments, soutien médical, fruits et légumes à prix abordables
Nusaned	71 140 640	Abri, autonomisation économique
Solidarity Lebanon	04 523 626	Colis alimentaires, aide médicale
Amel Association International	01 317 293	Soins de santé, éducation, protection
Caritas	01 499 767	Aide alimentaire, abri, soins médicaux
DAFA	81 862 688	Matelas et vêtements

## 3

## RESSOURCES PERSONNALISÉES EN SANTÉ MENTALE

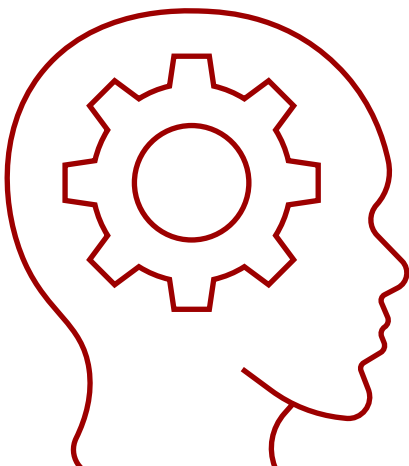


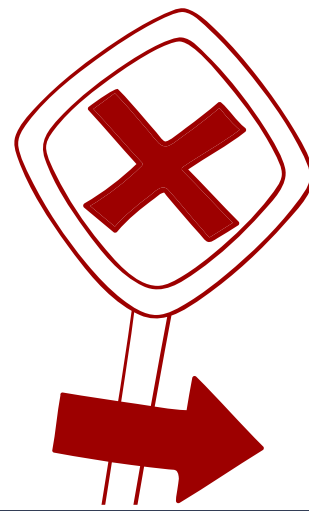
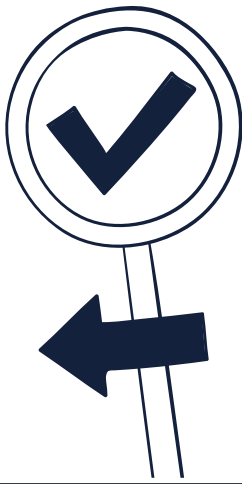
Ressources	Lien
Step-by-Step	<a href="https://step-by-step-program.com/en/welcome">https://step-by-step-program.com/en/welcome</a>
Podcast PNSM + auto-assistance	<a href="https://resources.nmhp-lb.com/podcasts">https://resources.nmhp-lb.com/podcasts</a>
4Ws Platform	<a href="https://mhis.nmhp-lb.com/#/guest/home">https://mhis.nmhp-lb.com/#/guest/home</a>
Ordre libanais des psychologues	03 839 275
Abaad	71 283 820

## 4

## PRINCIPE DE NON-NUISANCE

En ce qui concerne la santé mentale pour les 4 prochaines semaines, vu que nous sommes toujours dans un état d'urgence, il est normal que les gens ressentent de la détresse en réaction normale aux adversités qu'ils vivent. Il serait trop tôt encore de parler de diagnostics de SSPT ou d'autres problèmes de santé mentale. Cependant, il est important de souligner **que les dépistages massifs et universels des problèmes de santé mentale ne sont pas utiles à l'heure actuelle et peuvent même être nocifs.**





## À faire

Souligner qu'il est important d'éviter de supposer que tout le monde est traumatisé, ainsi que de pathologiser et de retraumatiser

Soutenir l'accès à la sécurité, à l'abri et aux besoins fondamentaux de manière digne (il est possible d'appeler la hotline 1787 pour les besoins de santé dans les abris)

Informers les gens des réactions prévues qu'ils peuvent remarquer chez eux-mêmes et chez leurs enfants en réponse à ce qui se passe et les aider avec quelques conseils sur la façon de les gérer et d'autres informations pertinentes

[MEDIA AND COMMUNICATION MATERIALS TO PRINT - Google Drive](#)

Identification et orientation sécuritaires des personnes ayant besoin de soins urgents en santé mentale à l'aide du matériel national d'identification et d'orientation sécuritaires. Vous pouvez nous transmettre les messages clés.

Diffuser des informations sur les services disponibles en matière de santé mentale

1- LifeLine 1564 : la ligne d'assistance nationale (hotline) pour le soutien psychologique et la prévention du suicide, gérée par le Programme national de santé mentale (PNSM) en collaboration avec Embrace (disponible 24h/24 et 7j/7)

2- Programme Step-by-Step : programme de soutien psychologique confidentiel et gratuit qui aide à faire face à la dépression et à l'anxiété. Vous pouvez télécharger l'application via ce lien : <http://step-by-step-program.com>

3- Auto-assistance + Podcast : cinq épisodes d'exercices pratiques pour gérer le stress psychologique. Vous pouvez écouter le podcast via ce lien : <https://resources.nmhp-lb.com/podcasts>

4- 4Ws Platform : liste des services de santé mentale et de soutien psychosocial disponibles au Liban. Vous pouvez accéder à la liste via ce lien : <https://mhis.nmhp-lb.com/#/guest/home>

## À ne pas faire

Utiliser des terminologies telles que traumatisme et SSPT dans cette phase d'urgence pour décrire les personnes déplacées à l'intérieur du pays.

Ne pas souligner que l'accès aux besoins fondamentaux et à la sécurité est une intervention essentielle pour la santé mentale des personnes, en particulier dans cette phase d'urgence.

Procéder à des dépistages universels et à des évaluations de la santé mentale auprès des personnes concernées.

Effectuer des diagnostics hâtifs de problèmes de santé mentale, y compris le SSPT, sans prendre en compte les réactions de détresse normales et prévues face à l'adversité à ce stade.

---

Identifier et soutenir les personnes qui prennent déjà des médicaments psychotropes et assurer un approvisionnement continu par le biais des canaux appropriés établis par le ministère de la Santé publique via les centres de soins de santé primaires et les PSU concernés. (Une procédure opérationnelle standard détaillée à ce sujet est en cours de préparation)

Organiser des séances de soutien individuelles et de groupe pour les personnes qui pourraient en avoir besoin dans les refuges, en utilisant des interventions fondées sur des données probantes telles, que SH+ et PM+ par des animateurs formés et certifiés aptes à fournir ces interventions.

Coordonner avec le groupe de travail psychosocial du ministère de la Santé publique et du CP pour convenir des activités d'intervention psychosociales appropriées dans les abris pour les différents groupes avant de lancer les activités.

Signalisation des services, informations et ressources au niveau national des services psychosociaux du ministère de la Santé publique.

[Ressources PNSM \(nmhp-lb.com\)](http://nmhp-lb.com)

Références :

Groupe de travail national du secteur de la santé  
Secteur de la santé au Liban  
OMS, UNHCR et Amel

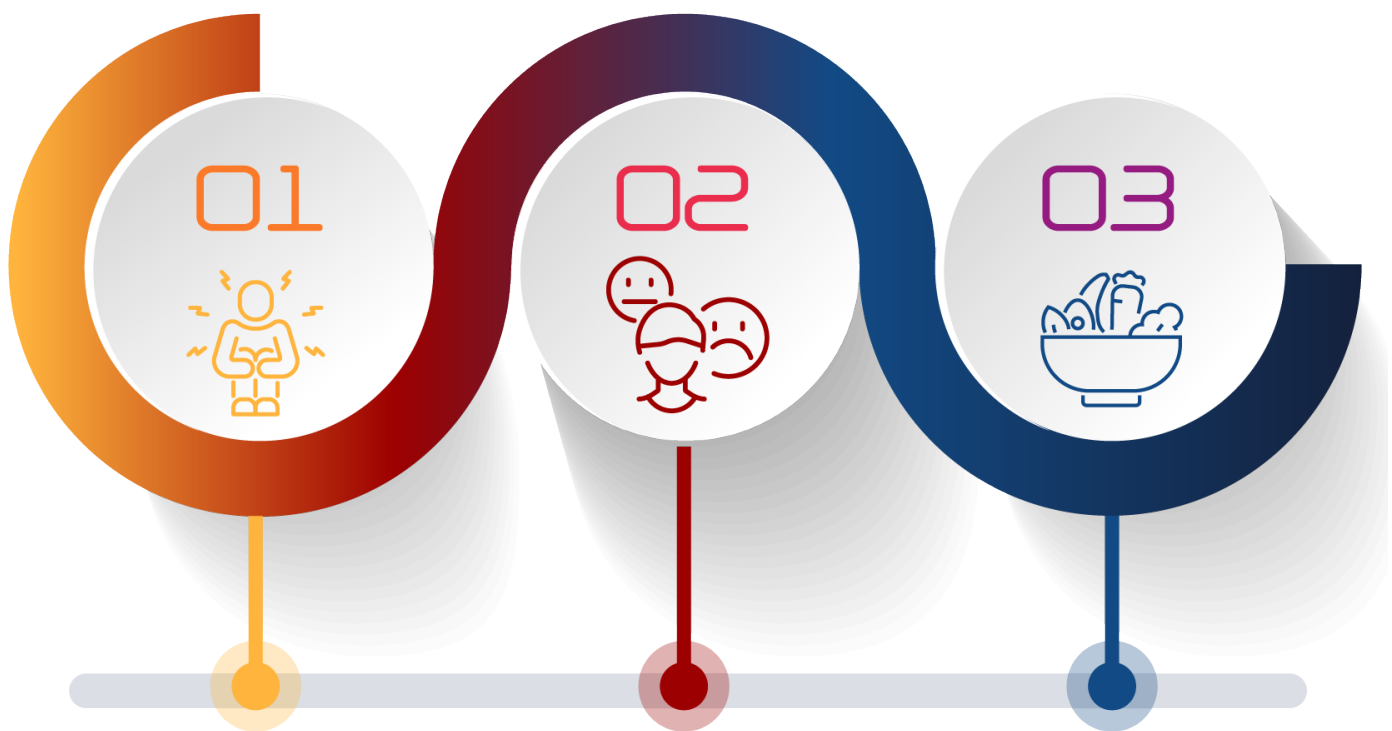


## GUIDE D'ADAPTATION EN TEMPS DE GUERRE

En période de crise, il est également essentiel de donner la priorité au bien-être émotionnel. Voici des techniques d'adaptation efficaces à utiliser durant les défis de la guerre. Ces stratégies ont pour objectif de vous aider à gérer vos émotions, à rester rationnel et à maintenir des liens avec les autres.

### IDENTIFIEZ VOS ÉMOTIONS

Il est normal de passer par un ensemble d'émotions durant ces moments difficiles. De nombreux rapports indiquent que des circonstances difficiles peuvent entraîner une anxiété accrue et des crises de panique. Reconnaître et admettre ces émotions est la première étape pour les gérer efficacement.



#### PEUR ET ANXIÉTÉ

En période de crise, la peur et l'anxiété peuvent s'accroître en raison de l'incertitude quant à la sécurité et à l'avenir. Reconnaître ces sentiments peut aider à les normaliser et à réduire leur intensité. Accepter son état émotionnel permet, en effet, de mieux les gérer, au lieu de les refouler.

#### INSENSIBILITÉ AUX ÉMOTIONS

Être apathique face à une situation peut être une réponse à la suite d'un événement traumatique. Comprendre que l'insensibilité aux émotions est une réaction commune qui peut vous aider à vous sentir moins isolé et vous encourager à affronter vos sentiments au fil du temps.

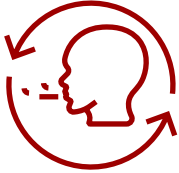
#### ALIMENTATION ÉMOTIONNELLE

Le stress est susceptible de déclencher une alimentation émotionnelle comme moyen d'adaptation. En reconnaissant ce schéma, vous pouvez travailler à des stratégies d'adaptation plus saines, en vous concentrant sur la nutrition et le soin personnel.

## UTILISEZ DES TECHNIQUES DE GROUNDING

Les techniques de grounding sont des méthodes pratiques qui vous aident à vous recentrer sur le moment présent. De nombreuses personnes ressentent une anxiété intense et des crises de panique en période de crise, ce qui rend, en effet, les techniques de grounding particulièrement bénéfiques.

### 1- EXERCICES DE RESPIRATION :



- Inspirez profondément en comptant jusqu'à quatre (4)
- Retenez votre souffle pendant quatre secondes (4)
- Expirez lentement en comptant jusqu'à quatre (4)
- Répétez cet exercice plusieurs fois.

***Pourquoi cela aide :** la respiration profonde active la réponse de relaxation du corps, réduisant les sentiments de panique et d'anxiété tout en ralentissant le rythme cardiaque et en abaissant la tension artérielle.*

### 2- MÉMOIRE ET SENS :



- Installez-vous dans une position détendue et fermez les yeux
- Imaginez un endroit où vous vous sentez en sécurité (par exemple, votre lieu de vacances préféré).
- Faites appel à vos cinq sens :
  - **Vue :** visualisez les couleurs et les formes
  - **Ouïe :** écoutez les sons imaginaires provenant de cet endroit
  - **Odorat :** rappelez-vous les odeurs qui y sont associées
  - **Toucher :** ressentez les textures dans votre esprit
  - **Goût :** pensez à des saveurs réconfortantes

***Pourquoi cela aide :** faire appel à vos sens peut vous distraire des pensées stressantes et favoriser un sentiment de sécurité et de calme.*

### 3- CATÉGORISATION :



- Choisissez deux choses que vous aimez (par exemple, un animal de compagnie, votre livre préféré)
- Décrivez-les en détail, en vous concentrant sur leurs attributs
- Respirez profondément en formulant vos pensées

***Pourquoi cela aide :** cet exercice aide à organiser les pensées et les émotions, les rendant plus faciles à gérer pendant les périodes difficiles.*

## COMMUNIQUEZ AVEC LES AUTRES

L'isolement peut intensifier les sentiments de détresse. Communiquer avec les autres peut vous procurer un soutien émotionnel et un sentiment de tendresse.



- 1- RECHERCHEZ DE L'AIDE :** contactez vos amis et votre famille, même si c'est via des plateformes en ligne. Partager vos pensées et vos sentiments peut apporter un soulagement et renforcer les liens.

***Pourquoi cela aide :** le soutien social est lié à des niveaux de stress et d'anxiété plus faibles. Savoir que vous n'êtes pas seul peut vous offrir un réconfort considérable.*



- 2- REJOIGNEZ DES COMMUNAUTÉS EN LIGNE :** participez à des groupes ou à des forums où vous pouvez partager vos expériences et vous soutenir mutuellement.

***Pourquoi cela aide :** les communautés en ligne peuvent créer un sentiment d'appartenance et de validation, contribuant ainsi à atténuer le sentiment d'isolement.*

## RESTEZ INFORMÉ, MAIS LIMITEZ VOTRE TEMPS DE CONSOMMATION DE MÉDIAS

Bien qu'il soit important de rester informé, une exposition constante à des informations perturbantes peut aggraver l'anxiété et conduire à la panique.



- 1- FIXEZ-VOUS DES LIMITES :** fixez des moments précis pour vérifier les mises à jour de l'actualité afin de rester informé sans vous sentir stressé  
*Pourquoi cela aide :* limiter son temps de consommation de médias peut réduire les niveaux d'anxiété, vous permettant de vous concentrer sur d'autres activités qui favorisent le bien-être.



- 2- CHOISISSEZ DES SOURCES FIABLES :** suivez des ressources et des médias fiables pour vous assurer de recevoir des informations exactes  
*Pourquoi cela aide :* l'accès à des informations vérifiées permet de minimiser la désinformation et de mieux comprendre la situation.

## OCCUPEZ-VOUS

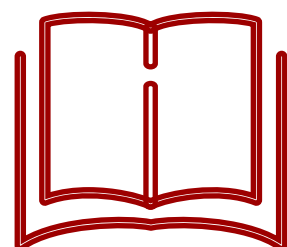
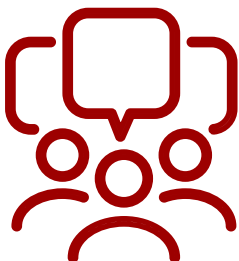
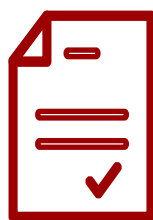
En temps de guerre, se distraire sainement permet de réduire le stress, de maintenir l'équilibre émotionnel et de procurer un sentiment de contrôle dans le cadre d'une incertitude accablante.



- **Écoutez de la musique :** créez des listes de lecture apaisantes ou stimulantes
- **Faites de l'exercice :** pratiquez des activités comme le yoga, la marche ou des exercices à domicile
- **Lisez un livre :** évadez-vous dans un roman ou apprenez à partir d'ouvrages non romanesques
- **Art et artisanat :** essayez de peindre, de dessiner, de tricoter ou de bricoler
- **Regardez des films ou des séries :** choisissez des films et des programmes réconfortants ou inspirants
- **Pratiquez la méditation ou la respiration profonde :** pratiquez la pleine conscience (mindfulness) pour calmer votre esprit



- **Cuisinez ou faites de la pâtisserie :** essayez de nouvelles recettes ou préparez des plats réconfortants
- **Mettez-vous aux puzzles et aux jeux cérébraux :** résolvez des mots croisés, des sudokus ou des puzzles
- **Tenez un journal :** notez vos pensées, vos sentiments ou vos idées créatives
- **Faites du jardinage :** prenez soin des plantes ou faites pousser un petit jardin intérieur
- **Jouez d'un instrument de musique :** pratiquez ou apprenez à jouer d'un nouvel instrument de musique
- **Échangez avec vos amis par téléphone ou vidéo :** restez en contact avec vos proches
- **Apprenez quelque chose de nouveau :** essayez de suivre un cours ou un tutoriel en ligne concernant un sujet qui vous intéresse
- **Faites du bénévolat ou aidez les autres :** soutenez des initiatives communautaires ou faites du bénévolat en ligne.





## SUPPORT MENTAL



### THÉRAPIE FORMELLE

- Consultez le SAP ( Servie d'aide psychologique – USJ)
- Le [guide mental](#) pour une thérapie formelle, si nécessaire

### SUPPORT SPIRITUEL

L'Aumônerie de l'USJ est disponible pour vous fournir un support spirituel.

En ces temps d'incertitude et d'anxiété, il est normal de se sentir stressé. Partager vos pensées peut vous aider à atténuer une partie du stress. N'hésitez pas à contacter les personnes mentionnées ci-dessous qui consacrent leur temps et leur énergie à écouter ceux qui ont besoin de se défouler :

- Père Antoine Ghazal 71-264178
- Sœur Raymonda Saadé 71-007861
- Sœur Liza Kareh 03-825588
- Père Elie Saliba 71-725439
- Père Fadi Jandah 70-535733
- Père Walid Mallah 70-010056

### LE MESSAGE DU SERVICE DU SPORT

Chers étudiants,

En ces temps difficiles, nous vous recommandons fortement de vous tenir éloignés des zones dangereuses. Évitez de vous laisser emporter par les rumeurs ou les informations non vérifiées sur les réseaux sociaux. Concentrez-vous plutôt sur des activités sûres. Vous pouvez faire des promenades, des randonnées ou du vélo si cela vous est possible.



Si vous le pouvez, envisagez de rejoindre un cours d'arts martiaux ou de pratiquer des sports de raquette comme le tennis, le padel, le squash, le badminton ou le tennis de table. La natation est également une excellente option. Ces activités peuvent renforcer votre confiance en vous et votre estime de soi.

Pour ceux qui pratiquent des sports d'équipe comme le basket-ball, le volley-ball, le football/futsal ou le handball, vous pouvez toujours travailler sur l'entraînement individuel pour améliorer votre technique, même si votre équipe ne s'entraîne pas pour le moment. Vous pouvez également vous rendre à la salle de sport ou participer à des cours de fitness pour maintenir votre condition physique.

Et si vous avez du mal à trouver une activité à proximité, nous sommes là pour vous soutenir. N'hésitez pas à nous contacter pour toute aide.

Pour plus d'informations : [sports@usj.edu.lb](mailto:sports@usj.edu.lb)

### L'OPÉRATION 7E JOUR ET LE SUPPORT AUX DÉPLACÉS

Pour mener à bien l'Opération 7<sup>e</sup> jour, initiative lancée en réponse à la guerre au Liban, le Comité directeur a fait appel aux étudiants de l'USJ et à la communauté universitaire pour aider les familles accueillies par le Centre d'accueil des pères jésuites.



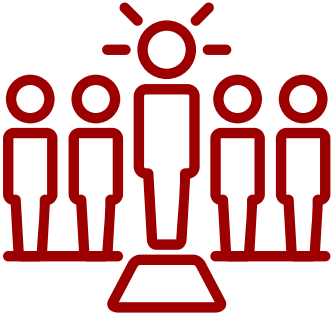
Les phases du projet sont les suivantes :

- 1- Collecte de dons au Campus des sciences médicales
- 2- Organisation des dons : tri de vêtements, de vivres et de jouets pour les enfants
- 3- Logistique : aide à la coordination des livraisons et à l'organisation des espaces de stockage
- 4- Soutien et assistance : interaction et ateliers animés par les équipes O7 en fonction des besoins des bénéficiaires pour leur apporter un soutien moral et pratique.

Ensemble, nous pouvons apporter de l'espoir et de l'aide à ceux qui sont dans le besoin.

Pour des informations, dons ou enregistrement : [O7@usj.edu.lb](mailto:O7@usj.edu.lb)

## LE CONSEIL DES ÉTUDIANTS, À L'ÉCOUTE DES ÉTUDIANTS



Nous sommes conscients de la situation difficile que traverse le pays et du poids que cela peut représenter dans votre cœur et votre esprit. Nous sommes là pour vous écouter et sommes prêts à vous offrir notre soutien. N'hésitez pas à nous contacter, quels que soient vos besoins.

Aujourd'hui plus que jamais, il est temps de faire preuve de solidarité. Nous sommes à vos côtés et ferons tout ce qui est en notre pouvoir pour vous soutenir.

CSS et CIS : Émile Najm : 03 244 496

CSM et HDF : Samir Ghafari : 70 063 556 et Camilio Samneh :78 945 434

CSH : Hala Dalloul : 76 053 999

CST : Tony Abdelsater : 76 357 760

CLN : José Makhoulf : 76 028 787

CLS : Kamal Hanna : 81 640 787

Campus Zahlé : Christ Trad : 71 564 242

Service de la vie étudiante, numéro Whatsapp : 81 207 462

Email : [sve@usj.edu.lb](mailto:sve@usj.edu.lb)

Avec le support de :



ainsi que le comité de santé mentale :

