



Salut!

En ces temps d'isolement physique (et non pas social!), beaucoup d'informations et de ressources sont partagées à de nombreux endroits mais il est parfois difficile de les retrouver en cas de besoin.

C'est pourquoi MedSICS te propose de centraliser toutes ces informations qui peuvent aider sur un seul document afin que tu puisses les consulter en cas de besoin!

Bien sûr, cette liste a besoin d'être complétée, alors on compte sur toi ! Pour ce faire, il suffit simplement de nous écrire par mail à l'adresse [medsics@swimsa.ch](mailto:medsics@swimsa.ch) ou nous écrire sur les réseaux sociaux. N'oublie pas de t'abonner, on te réserve des trucs mega chouettes !

Insta: <https://www.instagram.com/medsics.lsn/>

Facebook: <https://www.facebook.com/MedSICS>

N.B : Cette liste est non-exhaustive et ne reflète en rien les opinions de l'association MedSICS, elle se veut capable d'apporter un soutien à toute personne peu importe son opinion politique ou ses croyances.

## 1. Pour recevoir de l'aide

**Urgences psychiatriques/ Détresse psychologique du canton de Vaud (24H/24 et 7/7)**  
0843 133 133

**Ambulances Urgences**  
144

**Police Urgences**  
117

**Central téléphonique des médecins de garde**  
0848 133 133

### **Consultations psychothérapeutiques de l'UNIL pour les étudiants**

Il s'agit d'une prise en charge ambulatoire de durée limitée (hors urgence) sous forme d'entretiens (de 1 à 4) avec un·e consultant·e du département de psychiatrie du CHUV soumis au secret médical.

La première consultation est **gratuite** et les suivantes sont à la charge de l'assurance-maladie de base (LAMal).

[www.unil.ch/sasme/psy](http://www.unil.ch/sasme/psy)  
[consult.psy-unil@chuv.ch](mailto:consult.psy-unil@chuv.ch)

Tél 021 692 21 13

**SantéPsy**  
<https://www.santepsy.ch/fr/pages/vaud-281>

**Stop Suicide**  
<https://stopsuicide.ch/stop/>

**Pro Juventute (aide aux enfants et aux jeunes en situations d'urgence, gratuit, 24H/24 et 7/7)**  
147

**La Main tendue (écoute et conseils pour les adultes, gratuit, 24H/24 et 7j/7)**  
143

**Fondation Profa (consultation planning familial, santé sexuelle, couple, LAVI...)**  
<http://www.profa.ch/>

## **Loi fédérale sur l'aide aux victimes d'infraction (LAVI)**

Les différentes formes de violences physiques, sexuelles ou psychiques font partie du champ d'activité du centre de consultation LAVI (Loi fédérale sur l'aide aux victimes d'infractions). Ce centre de consultation permet la «reconnaissance» et la «réparation» de la violence subi

- Apporter aux victimes d'infractions et/ou à leurs proches, directement ou en faisant appel à des tiers, une aide psychologique, juridique, sociale et matérielle.
- Informer les victimes, les professionnel-le-s et le public des prestations du centre LAVI.
- Informer les victimes tout au long des procédures.
- Les orienter vers un réseau d'intervention professionnel et des services adéquats.

<http://www.profa.ch/services-2/centre-lavi/>

## **Sexisme et harcèlement sexuel**

- CLASH

Antenne d'écoute pour les étudiant.e.s, relative aux questions de sexisme et de harcèlement sexuel au sein du CHUV et des hôpitaux formateurs partenaires

Mardi et Jeudi, de 17h à 20h

Tél : 079 556 34 94

[clash@asso-unil.ch](mailto:clash@asso-unil.ch)

- Grève féministe Vaud

Association active dans la parole et l'écoute des victimes de sexisme.

<https://www.instagram.com/grevefeministevaud/>

## **Santé sexuelle**

- Eros

[https://www.instagram.com/eros\\_lausanne/](https://www.instagram.com/eros_lausanne/)

## **Associations et services de soutien pour les étudiants LGBT de l'UNIL**

<https://www.unil.ch/egalite/fr/home/menuinst/lgbtiq/associations-et-services-de-soutien-1.html>

## **Aumônerie UNIL-EPFL**

L'Aumônerie est un service œcuménique conjoint de l'UNIL, de l'EPFL et des Eglises catholique et protestante du canton de Vaud.

Les aumôniers sont à disposition de la communauté universitaire dans son ensemble : croyants de diverses traditions, libres penseurs ou athées, étudiants, membres du personnel et enseignants. Ils offrent également une écoute et un accompagnement adaptés aux besoins de chaque personne. Dans un esprit d'ouverture et de dialogue, dans le respect de la personne et de ses convictions et la valorisation de la dimension humaine et spirituelle de la vie, l'aumônerie propose tout un éventail de possibilités :

- Accueil
- Temps de ressourcement
- Réflexions théologiques et éthiques
- Rencontres interreligieuses
- Célébrations
- Voyages
- Occasions de développement spirituel
- Dialogues personnels ponctuels ou suivis...

<https://www.unil.ch/aum/home/menuintst/laumonerie-en-bref/ce-quest-laumonerie.html>

## **Centre social protestant**

Les centres sociaux protestants sont des centres d'aide sociale destinés aux personnes vivant en Suisse (peu importe leurs religions. Procure de l'aide pour des questions de budget, juridiques, de couple, d'intégration professionnelle ou bien liées à la migration.

<https://csp.ch/>

## 2. Services de l'UNIL

### **Service des affaires sociales et de la mobilité étudiante (Sasme)**

Le Service des affaires sociales et de la mobilité étudiante (SASME) est un service de la Direction de l'Université de Lausanne (UNIL)

Ses missions sont les suivantes :

- Fournir des conseils en matière sociale et des aides financières ;
- Mettre en œuvre les accords d'échange universitaire signés par l'UNIL ;
- Fournir une aide à la recherche de logements aux étudiant·e·s de l'UNIL ;
- Proposer des jobs d'appoint aux étudiant·e·s de l'UNIL ;
- Accueillir les étudiant·e·s en échange universitaire et les boursiers de la Confédération venant étudier à l'UNIL ;
- Assurer l'attribution et le suivi de bourses d'excellence à des étudiant·e·s suivant un master à l'UNIL ;
- Coordonner l'activité de la consultation psychothérapeutique de l'UNIL avec les autres prestations aux étudiant·e·s.

<https://www.unil.ch/sasme/fr/home.html>

Téléphone : **+41 (0)21 692 21 13**

Emails : Pour le logement : [logement@unil.ch](mailto:logement@unil.ch)

Pour les emplois d'étudiant : [travail@unil.ch](mailto:travail@unil.ch)

Pour les échanges universitaires : [studentmobility@unil.ch](mailto:studentmobility@unil.ch)

Pour les aides financières ou toute autre question : [affaires\\_sociales@unil.ch](mailto:affaires_sociales@unil.ch)

### **Fédération des associations d'étudiants**

Aide juridique: afin de répondre à de nombreuses demandes, la FAE a mis sur pied le service de Conseils & Aide aux Recours Etudiants (CARE) afin d'aider **gratuitement** les étudiant·e·s de l'UNIL souhaitant déposer un recours contre une décision relative à leurs études à l'UNIL (notes, échec définitif, exmatriculation, etc.), et ce tout au long de la procédure de recours. Ce service permet maintenant d'aider les étudiant·e·s rencontrant une difficulté juridique, peu importe le domaine du droit concerné (permis de séjour, droit du bail, etc.).

Aide financière: La FAE dispose d'un fond de solidarité étudiante qui permet d'aider les étudiants en situation financière difficile par le biais d'une aide ponctuelle de 580.-

**Téléphone: 021 692 25 91**

E-mail: [fae@unil.ch](mailto:fae@unil.ch)

### **Service juridique de l'UNIL**

Pour les recours notamment : <https://www.unil.ch/service-juridique/home.html>

## 3. Aides financières-budget pour les étudiant-e-s

Les informations concernant les aides financières pour les étudiants de l'UNIL sont également conciliées dans ce super guide réalisé par la FAE!

<https://www.fae-unil.ch/wp-content/uploads/2020/02/Guide-des-aides-financie%CC%80res-pour-e%CC%81tudiant-e-s.pdf>

### **Dégrèvement des taxes universitaires**

Les étudiants célibataires, à la charge de leurs parents qui sont domiciliés dans le Canton de Vaud, peuvent être mis au bénéfice du dégrèvement familial (réduction des taxes de CHF 150.-). Le montant des taxes d'inscription est réduit dès 2 enfants (y compris l'étudiant).

<https://www.unil.ch/immat/fr/home/menuinst/etudiants-unil/degrevement-familial-vd.html>

### **Dispenses des taxes universitaires**

il est possible d'obtenir une dispense partielle des taxes semestrielles en cas de difficultés financières. Le SASME instruit les demandes de dispense partielle des taxes d'inscription aux cours (l'étudiant-e qui en bénéficie ne paie que CHF 180.- par semestre au lieu de CHF 580.-) puis les soumet pour décision au Conseil des aides sociales de l'UNIL, pour autant que l'étudiant-e en remplisse les conditions.

<https://www.unil.ch/sasme/home/menuinst/soutien-aux-etudiantes/dispense-des-taxes-universitaires.html>

### **Aides financières du Service des Affaires sociales et mobilité (SASME)**

L'Université de Lausanne dispose d'un fonds social destiné aux étudiant-e-s qui connaissent des difficultés financières ponctuelles ou durables. Une aide financière peut être octroyée en complément d'une bourse d'études cantonale si celle-ci est insuffisante ou dans le cas où une telle bourse vous a été refusée. Le SASME peut également intervenir sous forme d'avances, si vous êtes dans l'attente d'une bourse d'études cantonale.

La demande d'aide financière doit se faire en remplissant le formulaire d'aide financière que vous pouvez télécharger ci-dessous et en l'accompagnant des justificatifs demandés. **La demande complète** peut être envoyée directement par courrier électronique à [affaires\\_sociales@unil.ch](mailto:affaires_sociales@unil.ch). Vous pouvez également prendre rendez-vous avec un-e conseiller-ère social-e de notre service ou vous présenter directement à notre réception dans les heures d'ouverture.

Notre conseiller-ère social-e étudiera ensuite votre demande à l'occasion d'un entretien personnalisé et déterminera l'opportunité de la présenter au Conseil des aides sociales de l'UNIL. Une demande d'aide financière peut se faire tout au long de l'année.

Les aides offertes par l'UNIL peuvent se décliner sous différentes formes :

- Bourses mensuelles permettant de compenser un manque à gagner régulier de l'étudiant ;
- Aide financière ponctuelle en vue de régler des frais liés à une situation particulière (arriérés de loyer ou d'assurance-maladie, nécessité de retourner dans son pays en cas de décès d'un parent proche, financement d'un stage dans le cadre d'études, déménagement suite à des violences subies au domicile familial, etc.) ;
- Aide financière ponctuelle pour régler des frais médicaux (participation obligatoire aux frais de santé, prise en charge de la franchise annuelle, frais médicaux nécessaires non-couverts par la Lamal, comme les frais de dentiste, par exemple) ;
- Dispense partielle des taxes d'inscription aux cours (l'étudiant qui en bénéficie ne paie que CHF 180.- par semestre au lieu de CHF 580.-).

Nous vous invitons avant toute chose à consulter la [Directive de la direction 3.5](#) afin de connaître les conditions d'éligibilité et d'octroi d'une aide financière.

<https://www.unil.ch/sasme/aidesfinancieres>

### **Aide financière de la Fédération des étudiants (FAE)**

La FAE dispose d'un fond de solidarité étudiante qui permet d'aider les étudiants en situation financière difficile par le biais d'une aide ponctuelle de 580.-

<https://www.fae-unil.ch/>

### **Aides cantonales (OCBE)**

Tous les Cantons suisses disposent d'un organisme chargé d'attribuer des bourses d'études ou d'apprentissage. Vous devez adresser votre demande de bourse cantonale:

- Dans le Canton de votre domicile déterminant si vous êtes majeur·e et financièrement indépendant·e ou ;
- Dans le Canton du domicile de vos parents ou ;
- Dans votre canton d'origine si vos parents sont domiciliés à l'étranger ou ;
- Dans votre canton d'assignation.

Dans le Canton de Vaud, c'est l'Office cantonal des bourses d'études et d'apprentissage (OCBE) qui est l'organe compétent.

<https://www.vd.ch/themes/formation/aides-financieres-aux-etudes-et-a-la-formation-professionnelle-bourses-ou-prets/informations-principales/>

## 4. Prestations médicales pour les étudiant-e-s

### **Accueil santé UNIL**

Consultations par des infirmiers, gratuites et confidentielles. Pleins d'activités sympa sont organisées comme des massages assis, des ateliers no stress, don du sang et bien plus encore!

Téléphone : **021 692 25 77**

E-mail : [accueilsante@unil.ch](mailto:accueilsante@unil.ch)

### **Bilan dentaire**

Les étudiant·e·s régulièrement inscrit·e·s à l'Université de Lausanne ont la possibilité de bénéficier d'un bilan bucco-dentaire assuré par la Polyclinique médicale universitaire de Lausanne (PMU - plus d'info cliquez ici) au tarif préférentiel de CHF 40.-. Ce bilan comprend un examen clinique et deux radiographies.

Le contrôle a lieu sans rendez-vous et sur présentation de la Campus Card à l'adresse suivante:

PMU | Polyclinique médicale universitaire  
Entrée des urgences  
Rue du Bugnon 44 | 8ème étage  
CH-1011 Lausanne | Suisse

Cette année, le bilan dentaire a lieu du 23 au 27 novembre 2020.

<https://www.unil.ch/sasme/bilandentaire>

### **Dons du sang**

<https://www.unil.ch/accueilsante/fr/home/menuguid/don-du-sang/dates-don-du-sang-unil.html>

## 5. Pour rester informé-e/s'engager

### **OFSP**

<https://www.bag.admin.ch/bag/fr/home.html>

### **OMS**

<https://www.who.int/fr>

### **Swimsa Covid taskforce**

<https://swimsa.ch/de/covid19/about-the-taskforce>

### **National library of Medicine**

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/sars-cov-2/>

### **Revue médicale suisse**

<https://www.revmed.ch/covid-19>

### **Hôpitaux genevois (série de vidéos ludiques sur la maladie)**

<https://www.hug.ch/covid>

### **The New England Journal of Medicine**

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

### **Santé Mentale**

<https://www.mentalhealth.org.uk/fr>

### **Swimsa Taskforce**

Une taskforce d'étudiants en médecine active dans plusieurs sujets en lien avec le COVID. N'hésite pas à la rejoindre si tu as envie de t'impliquer davantage!

<https://swimsa.ch/de/covid19/about-the-taskforce>

## 6. Pour se distraire

### **Centre sportif UNIL-EPFL**

Viens découvrir plein de disciplines sportives! Le centre est actuellement fermé à cause de la situation sanitaire mais le site propose plein de vidéos de sport et le centre va également prochainement reprendre les cours online comme au printemps.

<https://sport.unil.ch/>

### **Centre de langues**

Un large choix de cours et d'examens de langues pour la communauté universitaire. Inscriptions terminées pour le semestre d'automne 2020, les inscriptions pour la période inter semestrielle commencent bientôt (vous recevrez un mail). Les cours sont dispensés en ligne ou en présentiel lorsque les conditions le permettent.

<https://www.unil.ch/cdl/fr/home.html>

### **Mooc/Coursera**

Plateforme de cours universitaires online, gratuits, si tu as envie d'apprendre autre chose que la médecine pour une fois (ou bien si tu as toujours rêvé de te sentir dans la peau d'un étudiant d'Harvard)

<https://www.my-mooc.com/fr/>

<https://fr.coursera.org/>

### **Méditation**

- anglais: <https://www.youtube.com/watch?v=inpok4MKVLM>
  - <https://www.youtube.com/watch?v=O-6f5wQXSu8>
- français: <https://www.youtube.com/watch?v=QvEGBV5QiT0>
  - <https://www.youtube.com/watch?v=FkPRaXI4mMw>
  - <https://www.youtube.com/watch?v=rpB05dachHDo&t=939s>
  - <https://www.youtube.com/watch?v=8eURfJvxOcM>

### **Aumônerie UNIL-EPFL (voir plus bas)**

### **Jeu de société en ligne**

- Pictionary: <https://skribbl.io>
- Uno: <https://pizz.uno>
- Jeux de cartes et plateaux: <https://playingcards.io>