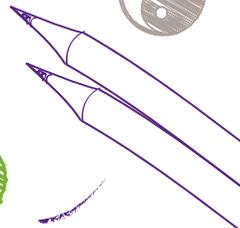




# WELLNESS MAG



2023-2024



**NEOMA**  
BUSINESS SCHOOL

REIMS · ROUEN · PARIS

EN PARTENARIAT AVEC

**MGEL**

# SOMMAIRE

<b>ABOUT TEAM</b>	<b>03</b>
Créateurs de bien-être	
<b>SANTÉ</b>	<b>04</b>
Prendre soin de son capital santé	
<b>HANDICAP</b>	<b>12</b>
Aides et accompagnement	
<b>ÉGALITÉ, DIVERSITÉ &amp; INCLUSION</b>	<b>26</b>
Favoriser le « vivre ensemble »	
<b>PRÉVENTION</b>	<b>40</b>
Facteurs de risques, facteurs de protection	
<b>SOCIAL &amp; SOLIDAIRE</b>	<b>54</b>
Ecosystème de l'accompagnement et du financement de vos études	
<b>ÉMOTIONNEL</b>	<b>64</b>
Gérez vos émotions et exprimez-vous	
<b>NUTRITIONNEL</b>	<b>72</b>
Mangez bien et sain	
<b>PHYSIQUE</b>	<b>78</b>
Bougez, c'est bon pour la santé !	
<b>LES INDISPENSABLES</b>	<b>82</b>
Informez-vous !	



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 Étudiante  
(Ao20)



**Hind LAKHAL**  
Coordinatrice Bourses  
& Aides Financières  
(Go28)



**Marine LEROY**  
Infirmière  
(Bo15)



**Karine TRIBOULT**  
Référente Wellness  
& Handicap  
(Go30)

## REIMS



**Christine CAZOR**  
Cheffe de Projets Vie Etudiante  
(C2-2A110)



**Marine DUFOUR-GRUSON**  
Infirmière  
(C2-2A026)



**Marine JOBART**  
Coordinatrice Bourses  
& Aides Financières  
(C2-2A110)



**Adeline LEBOUVIER**  
Référente Wellness  
& Handicap  
(C2-2A111)

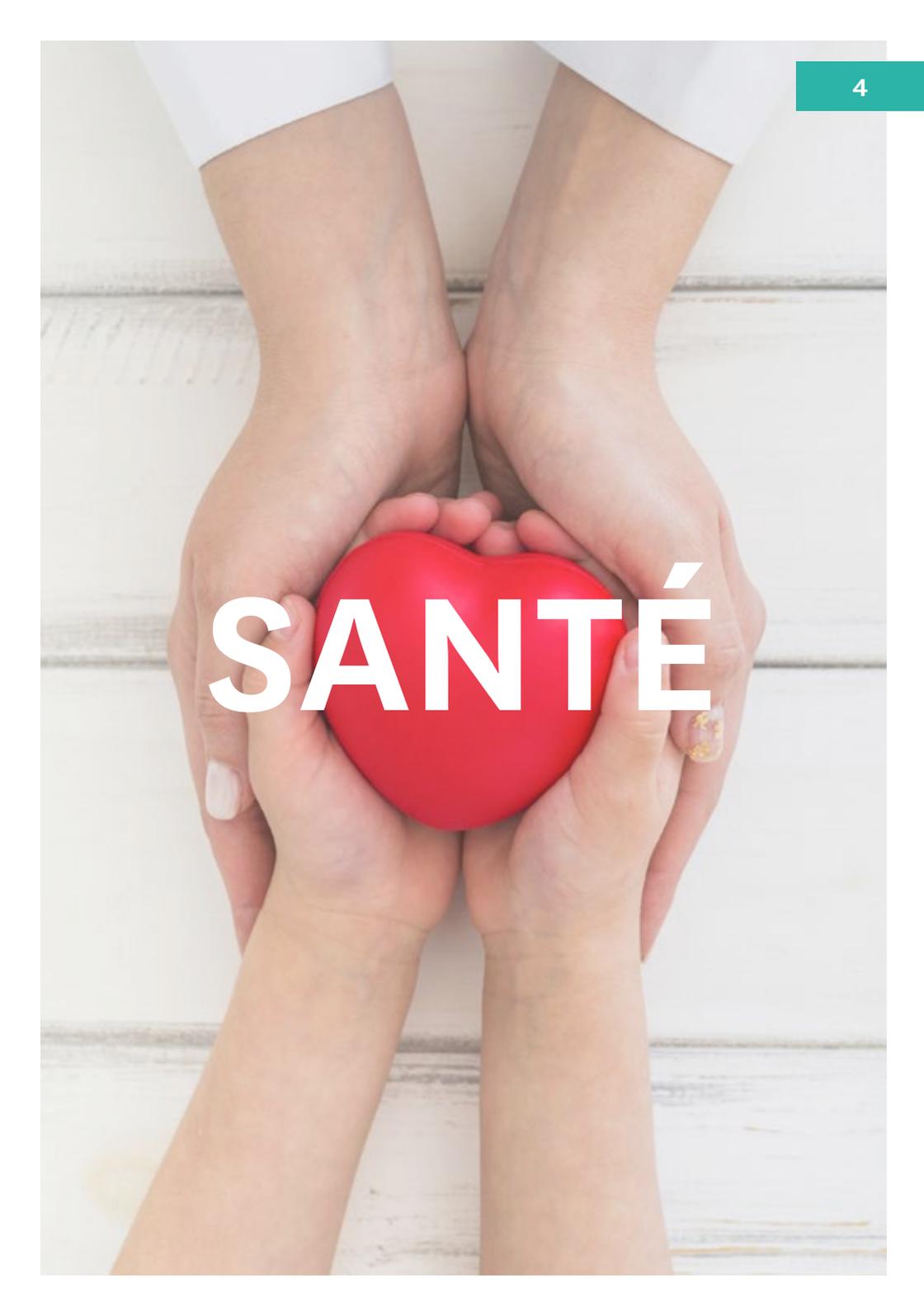
## PARIS



Chargé(e) de mission  
Vie Associative & Wellness



**Léa DECORDIER**  
Infirmière  
(bureau 213 / 2<sup>ème</sup> étage)

A photograph showing two pairs of hands, one from the top and one from the bottom, gently cupping a bright red heart. The hands are positioned symmetrically, with the fingers resting around the heart. The background is a light-colored, horizontally-slatted wooden surface. The word "SANTÉ" is overlaid in large, white, bold, sans-serif capital letters across the center of the heart.

**SANTÉ**



## Infirmière de REIMS :

**Marine Dufour-Gruson**

03 26 77 88 54

07 64 38 99 59

Campus 2 – Bureau 2A026

## Infirmière 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 10

Bureau 213 – 2<sup>ème</sup> étage

Mail :

[wellness@neoma-bs.fr](mailto:wellness@neoma-bs.fr)

## HORAIRES

**CAMPUS REIMS, ROUEN & PARIS :**

ACCÈS LIBRE : de **9h30 à 13h00**

Lundi / Mercredi / Vendredi

sur RDV : de **15h00 à 17h00**

Lundi / Mardi / Mercredi / Vendredi

## 1 LES CENTRES DE SOINS S'ARTICULENT AUTOUR DE 4 AXES :

- Prodiguer des soins curatifs de tout problème de santé physique, psychique et socio-économique.
- Réaliser votre bilan de santé avant de contacter les référentes handicap la prévention pour la santé.
- Organiser la prévention pour la santé.
- 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.

L'amélioration de l'état de santé favorise les apprentissages, le projet personnel et la réussite scolaire.

## 3 LES CENTRES DE SOINS 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.

**POUR PRENDRE RDV**



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



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 événement 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/EcoutepsychologiquecampusReims%4oneoma-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.

> Contacter directement le Centre Wellness : [wellness@neoma-bs.fr](mailto:wellness@neoma-bs.fr)

**POUR PRENDRE RDV**





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 ?



Évitez-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](mailto:wellness@neoma-bs.fr)

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)



## 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... »

### AIGILLER 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... »

#### 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

Contactez : [wellness@neoma-bs.fr](mailto:wellness@neoma-bs.fr)

## CHI-BREAK

Venez me rejoindre pour un Qi-Break! Trente minutes de 'mind-body' fitness gratuits via Zoom. Apprenez comment transformer le 'trop de stress' en vitalité, améliorer votre bien-être mental, physique et émotionnel à travers des exercices simples basés sur la pratique Chinoise du Qi gong (prononcé Chi Gong en français). En somme, venez développer/entretenir une clarté de l'esprit, un cœur ouvert, et un corps en pleine forme pour tout simplement mieux vivre ! Pas besoin d'équipement spécial, juste votre présence, votre curiosité et votre sens de la découverte.

## C'EST QUOI LE CHI GONG ?

Qi ou Chi= énergie vitale / gong = 'travailler ou cultiver' (termes chinois). Ce qu'on nomme 'énergie vitale' c'est ce qui fait battre votre cœur, c'est votre propre force vitale, ce qu'on retrouve dans tout être vivant. De la même façon que votre ordinateur a besoin d'électricité pour fonctionner, notre être a besoin de Qi, cette énergie vitale ou la 'bio-électricité' du corps, pour fonctionner. Les observations ainsi que la pratique du Qi gong à travers les siècles démontrent qu'une bonne circulation de Qi dans le corps augmente notre santé et notre sentiment de bien-être. Cette pratique datant de plus de 3000 ans et qui est à l'origine de la Médecine Traditionnelle Chinoise, nous donne un outil à la fois simple et puissant pour mieux vivre en harmonie avec soi-même et notre entourage (mind-body fitness).

## PENDANT LES QI-BREAK, JE FERAİ QUOI ?

De la respiration, des mouvements d'échauffement et des étirements ainsi que des auto massages pour activer et faire mieux circuler l'énergie du corps et dégager le stress. Ceci sera suivi par des mouvements lents et rythmés qu'on nomme les 'flows' pour tonifier son Qi (énergie).

Ces séances sont animées par Anne-Catherine WRIGHT,  
Chargée d'Enseignement à NEOMA,

Coach en développement personnel - gestion du stress - Qi gong

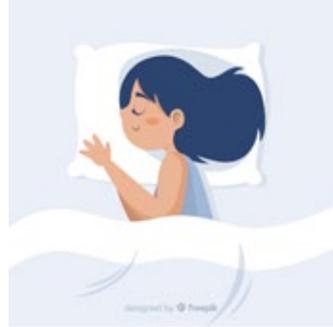
*« J'ai travaillé pendant plus de 20 ans dans le domaine de l'art et comme coach en développement personnel, enseignant le travail d'équipe, la gestion du stress et la prise de parole en public. Je me suis récemment qualifiée en tant que professeur certifié de Qi gong Holden afin d'élargir ma pratique du coaching et de partager des outils pour améliorer le bien-être personnel. Mes solides connaissances de base en biologie, en art et plus récemment en Qi gong continuent d'enrichir et d'informer ma pratique du coaching. »*



## 10 règles d'or pour bien dormir

D'après l'enquête santé 2009 de la MGEL, 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 (17.1% en 2007 à 22.4% en 2009). 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 Évitez les excitants le soir : café, thé, vitamine C, sodas à la caféine, cigarettes, etc.
- 6 Évitez 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 Évitez les stimulations auditives, visuelles (luminosité, veilleuses) ou intellectuelles fortes. Le lit devrait être l'endroit réservé au sommeil et à l'intimité.

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'usager ?

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.tasanteenuncllic.org](http://www.tasanteenuncllic.org)
- La recherche épidémiologique, permettant de renforcer les connaissances et d'adapter les actions de prévention aux besoins et attentes des étudiants

A photograph of a person in a wheelchair sitting at a conference table in a meeting room. The person is wearing a pink shirt and is looking towards a whiteboard in the background. Other people are standing around the whiteboard, and there are coffee cups and papers on the table. The word "HANDICAP" is overlaid in large white letters across the center of the image.

# 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 :



## POUR UN ACCOMPAGNEMENT DURANT TOUTE LA DURÉE DE VOS ÉTUDES :

### Campus de Reims et Paris :

**Adeline LÉBOUVIER**

Bureau 2A110 (campus 2)

03 26 77 47 55

### Campus de Rouen :

**Karine TRIBOULT**

Bureau G030

02 32 82 17 64

Les contacter par mail :  
[wellness@neoma-bs.fr](mailto:wellness@neoma-bs.fr)

Ou prendre  
un rdv :



## POUR LA MOBILITÉ INTERNATIONALE :

**Adeline SAMOY**

Campus de Rouen – Bureau G138

02 32 82 58 54

## POUR LES STAGES :

**Vicky MILLAR**

Campus de Rouen – Bureau E109

02 32 82 17 10

## POUR L'ALTERNANCE (APPRENTISSAGE ET PROFESSIONNALISATION) :

**Christelle KRAJEWSKI**

Campus de Reims – Bureau 2Boo8

03 26 77 47 29

- ▶ Le médecin du SUMPPS 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 SUMPPS.

- ▶ 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.



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 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 TSA – 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 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 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 apprentis ou alternants)

## Le matériel disponible\* :

- › 2 fauteuils ergonomiques et 2 tables d'école adaptables (Stockés dans les bagageries – mobilier à roulettes),
- › 4 robots de télé-présence permettant de suivre ponctuellement des cours à distance (la mise à disposition de ce matériel est règlementée et doit être validée également par la direction de votre programme.),
- › 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

## 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 à la rentrée scolaire 2022-2023

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. Service à contacter : le Centre des Bourses, Aides et Partenariats pour retirer le dossier de candidature à retourner ensuite à [stephanie.lefevre@cge.asso.fr](mailto:stephanie.lefevre@cge.asso.fr)

Les candidatures doivent généralement être soumises avant mi-avril.





## **Bourse ERASMUS+ :**

Il s'agit d'une bourse à la mobilité allouée aux étudiants qui effectuent un stage avec une délivrance obligatoire de crédits ECTS ou un échange à l'étranger, dans un pays de la zone européenne, pour une période comprise entre 2 et 12 mois.

La durée totale de financement Erasmus études et/ou stage ne peut pas dépasser 360 jours sur la durée totale du cursus de l'étudiant.

Allocation complémentaire pour les personnes en situation de handicap :

Le programme E+ accorde une attention toute particulière à l'accueil, à l'orientation et au soutien pédagogique et technique et surtout aux surcoûts liés à la mobilité des personnes en situation de handicap. Chaque établissement d'enseignement supérieur s'engage à assurer l'égalité d'accès et d'opportunités de mobilité aux participants de tous horizons. Par conséquent, les personnes en situation de handicap peuvent bénéficier des services de soutien que l'établissement d'accueil offre à ses étudiants et personnels.

Une allocation spécifique peut être attribuée aux personnes en situation de handicap dès lors qu'un surcoût est généré par le handicap lors de la mobilité. Pour ce faire, un formulaire doit être rempli et envoyé à L'agence.

La demande doit être faite un mois avant le début de la mobilité à :

**[bourses.aides.partenariats@neoma-bs.fr](mailto:bourses.aides.partenariats@neoma-bs.fr)**



## @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/>



## 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/>

## 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 (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 psychique ».

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.

**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.

Plus d'infos :

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



Parce que le handicap ne doit pas être un frein à la réussite professionnel, **@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 :

Sixtine Paulus – [sixtinepaulus@talentegal.fr](mailto:sixtinepaulus@talentegal.fr) – 07 68 18 38 66





# ÉGALITÉ, DIVERSITÉ & INCLUSION

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

### **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

### **Privilégier la réconciliation, en sachant présenter ses excuses**

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

### **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.

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 de travail.

**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.

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

### 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

Dans le cadre du plan national d'action 2021-2025 contre les violences sexistes et sexuelles dans l'enseignement supérieur et la recherche, présenté fin 2021 par la Ministre Frédérique Vidal, 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](mailto: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 STRUCTURE POUR REpondre A 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 étudiante 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 MGEL
- Des événements de sensibilisation sur les stéréotypes de genre portés par les Alumni, le Talent et Carrières ainsi que les associations (cf. détails ci-dessous en point 2.)

#### 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 7 membres issus à la fois du corps professoral et des membres de l'administration en lien direct avec les étudiants.

## CAMPUS DE ROUEN



**Laura DECONIHOUT**  
Chargée de mission  
Vie associative  
Bureau : A019  
Téléphone : 02 32 82 57 52



**Karine TRIBOULT**  
Coordinatrice Wellness &  
référénte handicap  
Bureau : G030  
Téléphone : 02 32 82 17 64



**Vicky MILLAR**  
Consultante Carrière  
Bureau : E109  
Téléphone : 02 32 82 17 10

### CAMPUS DE REIMS



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



**Sylvie THUILLIER**  
Chargée de mission  
Via associative  
Bureau : 1Co34  
Téléphone : 03 26 77 47 36



**Adeline LEBOUVIER**  
Coordinatrice Wellness &  
référénte handicap  
Bureau : 2A111  
Téléphone : 03 26 77 47 55

### CAMPUS DE PARIS



Chargé(e) de mission  
Via Associative et Wellness

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 entrepreneuriat et associatif. (PEA)

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.

Des modules de formation de type MOOC viennent compléter ces actions autour de la lutte contre les violences.

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

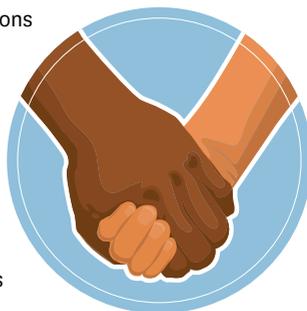
La cellule de veille et de lutte contre les violences, le harcèlement et les discriminations est au coeur du dispositif d'accompagnement sur chacun des 3 campus de NEOMA.

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 et enseignants, 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



En page d'accueil de l'intranet de l'école, les étudiants trouveront une communication sur l'ensemble du dispositif et les deux modalités décrites plus haut. 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 et enseignants 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](mailto: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 (composée du Secrétaire Général, du Directeur de programme concerné et du service juridique) 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 (cf. protocole ci-dessus), 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 :

#### LE MARS :

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

#### AVIPP :

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

#### PAV75 :

12 Rue Charles Fourier  
75013 PARIS ou  
22 Rue Jacques Kellner  
75017 PARIS  
01 45 88 18 00  
<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.

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 Néoma
- 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](mailto: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/Ecoutepsychologiquecampus-Reims%4oneoma-bs.com/bookings/>



### 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](mailto: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'École
- 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

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](mailto:wellness@neoma-bs.fr)

A hand holding a pack of cigarettes, a hand holding a bottle, and a hand raised in a 'stop' gesture. The word 'PRÉVENTION' is overlaid in large white letters.

# PRÉVENTION



## 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 multiplient. 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

### 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... Ca 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.

### 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.





## 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.

## 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.

## 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.

## 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.

## 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.

# MGEL

## CONSEIL 1

### Les bonnes habitudes pour des soirées en toute sécurité

On ne le répétera jamais assez, pensez systématiquement à désigner un capitaine de soirée. Sans être le roi (ou la reine) de la soirée !

Buvez régulièrement de l'eau. Cela ne fera pas diminuer votre taux d'alcoolémie plus vite, mais évitera la déshydratation. En prime le réveil du lendemain sera plus facile.

Apprenez à connaître vos limites pour éviter le verre de trop et soyez cête non. Nous sommes tous inégaux face à l'alcool. Refuser un verre ne doit pas être interdit ou synonyme de moquerie.

Pensez à avoir des préservatifs, on ne sait jamais !

Prennez soin des autres : ne laissez pas vos proches prendre des risques inutiles. Et ne laissez jamais seul un ami qui ne se sent pas bien.

## ALCOOL

Conseils pratiques pour des comportements responsables



SOIRÉES



ALCOOL AU VOLANT



LÉGISLATION



## CONSEIL 2

### Coma éthylique, que faire ?

Gardez la personne consciente en lui parlant et en la rassurant. Mettez la personne en Position Latérale de Sécurité (PLS) : sur le côté, menton relevé et bouche ouverte (vérifiez qu'aucun chewing gum ou autre objet ne soit dans la bouche).

Si la personne porte une veste ou une chemise, déboutonnez les boutons du haut afin de faciliter la respiration. Justement, vérifiez que la personne respire.

Appelez les secours : le 18 pour les pompiers ou le 15 pour les urgences.

Restez calme, présentez-vous et expliquez la situation en n'oubliant pas de préciser l'adresse exacte où vous êtes et que la personne a beaucoup bu.

Restez aux côtés de la personne en attendant les secours et envoyez quelqu'un à leurs devants.

## CONSEIL 3

### Le Binge Drinking, indispensable pour passer un bon moment ?

Le Binge Drinking désigne le fait d'absorber une grande quantité d'alcool dans un laps de temps très court. Il est souvent le résultat de jeux d'alcool et son phénomène est accentué par les réseaux sociaux. Cette pratique peut avoir de lourdes conséquences :

Vous n'avez plus aucune notion de limite : vous buvez trop, au-delà de votre envie, juste par défi et les prises de risques sont plus importantes. Les risques de coma éthylique sont accentués.



## CONSEIL 5

### Évitez l'association alcool/boissons énergisantes

Vodka-Boissons énergisantes, ça donne la pêche. Ou pas ! En réalité la caféine de ce genre de boisson ne fait que masquer la fatigue. Une fois la caféine assimilée, vous êtes encore plus fatigué.

La boisson énergisante masque le goût de l'alcool. Vous buvez donc plus, avec tous les risques que cela entraîne. De plus, le foie va diminuer la caféine en premier, ce qui retarde le dégrèvement.

Consumées en trop grandes quantités, seule ou avec de l'alcool, les boissons énergisantes ne sont pas bonnes pour la santé et peuvent avoir des effets secondaires : convulsions, troubles du rythme cardiaque, hypertension, troubles du sommeil ou encore troubles du comportement.

## CONSEIL 4

### Alcool au volant, ce qu'il faut savoir



L'alcool a des effets sur notre vision qui ne font pas bon ménage avec la conduite : rétrécissement du champ visuel, mauvaise appréciation des distances et de la vitesse, augmentation de la sensibilité à l'éblouissement, mauvaise appréciation des risques.

Du point de vue de la législation :

En période probatoire : permis de moins de 3 ans = 0 verre d'alcool. En cas de contrôle, le seuil de tolérance est de 0.20g/L. Pour les permis de plus de 3 ans, le seuil légal est de 0.50g/L, soit environ 2 verres standards.

En cas d'infraction :

>0.45g/L pour les jeunes conducteurs : - 6 points, 135€ d'amende, immobilisation du véhicule, annulation de permis avec interdiction de le repasser dans l'année.

>0.80g/L : - 6 points, 135€ d'amende, immobilisation du véhicule. 6 points, c'est un délit possible jusqu'à 4 500€ d'amende et 4 ans de prison

## CONSEIL 6

### Alcoolémie, ce qu'il faut savoir



L'alcoolémie correspond au taux d'alcool dans le sang. Elle dépend bien entendu de la quantité d'alcool consommée, mais aussi du sexe, de l'âge, du poids et de la taille.

Nous sommes donc tous inégaux face à l'alcool. L'état psychologique et physique joue aussi un grand rôle.

Par exemple la fatigue diminue l'élimination de l'alcool par le foie. En une heure, vous éliminez en moyenne 0.15g/L. En clair, il faut donc compter 3h30 environ pour éliminer un verre standard (on ne parle pas là des verres "maison" pour lesquels les doses sont doublées voire triplées).

Attention si vous reprenez la route au petit matin en pensant être sobrié !

## CONSEIL 7

### Alcool et prises de risques, ce qu'il faut retenir



Lorsque vous consommez une grande quantité d'alcool et que l'ivresse est présente, vous vous sentez certes invulnérable, mais pourtant de nombreux risques existent :

- risques des rapports sexuels non protégés : VIH, IST, mais aussi grossesse non désirée
- risques de violences
- diminution des réflexes
- risques de dépendance
- risques liés à l'alcool au volant : avec l'alcool, vous vous sentez fort et vous n'avez plus de notions de risques.

L'alcool a aussi des effets plus que négatifs sur la vision (voir conseil 4). On ne le répète jamais assez, ne prenez pas le volant si vous avez bu. De même ne vous faites pas accompagner par quelqu'un qui a bu.



infosante@migel.fr

Nos conseillers santé sont à votre disposition pour répondre à vos questions sur l'alcool et vous apporter des conseils adaptés à votre situation.



## 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 proscriit 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 contrecoup 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.



Cliquez sur l'image pour voir la vidéo

Scannez le QR code pour voir la vidéo

## LES DÉPENDANCES SEXUELLES ET AFFECTIVES

Qu'est-ce qu'une sexualité normale ? Quand parle-t-on d'addiction sexuelle ? Quand doit-on consulter ? Quelles solutions existent pour soigner une addiction au sexe ?

### Qu'est-ce qu'une addiction sexuelle ?

Les comportements sexuels pouvant devenir source d'addiction sont variés : masturbation, pornographie, cybersexe, relations amoureuses compulsives, recours à la prostitution...

### Est-ce que je souffre d'une addiction sexuelle ?

Un addict sexuel a une sexualité excessive, envahissante, incontrôlable...

Il souffre de cette situation car il est toujours préoccupé par l'assouvissement de son désir sexuel. Il peut avoir une sensation de pression interne.

Il ne peut plus se contrôler.

Il a envie d'arrêter ou de limiter son comportement, mais il n'y arrive pas.

Il va avoir des ressentis de déprime, de honte, de faible estime de soi, d'anxiété... après le comportement sexuel addictif...

La dépendance sexuelle ou addiction sexuelle doit être différenciée des troubles des fonctions sexuelles, des perversions sexuelles ou paraphilies.

### Les conséquences de l'addiction sexuelle

Hormis tous les risques d'infections sexuellement transmissibles (IST), l'addiction sexuelle peut être associée à des épisodes dépressifs, anxieux, à des difficultés relationnelles. Elle provoque de la honte, de la culpabilité... Elle peut entraîner des pertes de confiance du conjoint ou du partenaire habituel et avoir pour conséquence une diminution des relations sexuelles puis de grosses tensions dans le couple.

Un addict sexuel pourra aussi avoir des co-addictions : tabac, alcool, drogues...

### L'Institut Fédéral des Addictions Comportementales (IFAC)

**Améliorer l'état des connaissances dans le champ des addictions comportementales.** Il s'agit de contribuer à une meilleure connaissance des facteurs de vulnérabilité et de risque qui interviennent dans le processus addictif sans consommation de substances psychoactives.

Diffuser les connaissances issues des avancées de la recherche nationale et internationale auprès des professionnels de la santé et du social pour **améliorer la prévention et la prise en charge des addictions comportementales.**

**Centre hospitalier universitaire Charles Nicolle**

1 rue de Germont - 76 031 Rouen cedex -

Tél : 02 32 88 82 28 - [olivier.guillin@chu-lerouvray.fr](mailto:olivier.guillin@chu-lerouvray.fr)

### Pôle d'Addictologie de la Marne (51 ZAD)

Le pôle d'addictologie propose une offre de soins spécialisée reconnue niveau 2, 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...) et sans produit (jeux pathologiques, achats compulsifs, addictions au sexe...).

**Clinique Henri-Ey**

8 rue Roger Aubry - 51100 Reims

Tél : 03 26 61 16 00

## 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

## 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. Si vous êtes scolarisée, vous pouvez également vous adresser aux infirmières scolaires. 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.

#### Bon à savoir :

Si cette grossesse est non désirée, vous pouvez avoir recours à une IVG (Interruption Volontaire de Grossesse) avant la date limite légale de 12 semaines de grossesse. Vous n'êtes pas obligée d'en informer votre partenaire sexuel, ni aucun membre de votre famille si vous n'en avez pas envie.

En cas de décision d'IVG, prenez rendez-vous pour un entretien et pour une consultation médicale avec un professionnel de santé. Obligatoire pour les mineures, vous pouvez être accompagné de l'adulte de votre choix. Cela peut être votre médecin traitant ou votre gynécologue habituel. Sinon, des professionnels peuvent vous recevoir dans les centres de planification familiale, ou bien au centre P.M.I (Protection Maternelle et Infantile) de votre ville.

Sans Sécurité sociale, vous pouvez être accueillie gratuitement et anonymement dans des structures ou associations :

c'est le cas des centres de planification familiale et de l'association « planning familial ».

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 (et plus chère) que le préservatif masculin. On ne le dira jamais assez : protégez-vous ! Depuis le 1er janvier 2023, les préservatifs sont gratuits en pharmacie pour les moins de 26 ans.

## Et si vous avez eu un rapport sexuel à risque ? La 1<sup>ère</sup> 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.

## A titre préventif

Vous pouvez trouver des préservatifs gratuitement dans de nombreux endroits : dans les centres de planification familiale, dans les CeGIDD, Le Planning Familial.

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.



## 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).

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

Le Fil Santé Jeune propose des témoignages, conseils, forums ainsi qu'un numéro anonyme et gratuit disponible tous les jours de la semaine de 9h à 23h : **0 800 235 236**.

La Ligne Azur offre également un service d'aide à distance anonyme et confidentiel. Le site internet pourra vous aider à trouver des réponses à vos questions et là aussi, une ligne téléphonique de conseil et de soutien est mise en place : **0 810 20 30 40** (7j/7 de 8h à 23h, coût d'une communication locale).

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





**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/>



**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](mailto:contact@exaequo.fr)  
<https://exaequoreims.fr/>



**Le Centre LGBTI de Normandie** 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. Initialement basé à Caen, le centre a ouvert en septembre 2017 une antenne à Rouen. 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.

> Centre LGBT – Antenne de Rouen  
Le Diable au Corps – 100 rue Saint Hilaire, 76000 Rouen  
02 31 74 50 46 - [www.centrelgbt-normandie.fr](http://www.centrelgbt-normandie.fr)

# SOCIAL & SOLIDAIRE



Grâce au soutien financier du CROUS, La Direction de la Vie Etudiante lance 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.



### DUREE DU PRET

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 PRET

La demande d'emprunt s'effectue par mail à [bourses.aides.partenariats@neoma-bs.fr](mailto: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 A 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 MATERIEL

Quelques jours avant la date de restitution, vous devrez contacter la Direction de la Vie Etudiante via [bourses.aides.partenariats@neoma-bs.fr](mailto: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.

## 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 400 € 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 400 € en province, difficile d'en obtenir un pour moins de 800 € à Paris. Des chiffres qui connaissent une très légère inflexion depuis la loi sur l'encadrement des loyers.

### 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 durant l'année scolaire 2023 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.

### Les transports en commun

Selon la ville et les distances parcourues, la fourchette peut être très large, de 15 à 50 €. Pour la région parisienne, le prix pour les forfaits Imagine R est d'environ 350 € par an.

### 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... 20 € + 20 € en illimité. Si vous êtes - et c'est souvent le cas - amateurs de smartphone et gros consommateur, ce budget peut doubler.

### Entretien et hygiène

Entre 50 et 100€ par mois.

### 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 95 € pour l'année universitaire 2022/2023. Comme pour se loger, Paris offre plus de possibilités... Mais toujours plus chères. Logement, nourriture, sorties... Nous avons dressé des moyennes de vos dépenses pour vous aider à établir votre budget mensuel.

Le budget mensuel moyen d'un étudiant célibataire s'échelonne donc de 600 à plus de 1 000 € par mois. Ça, c'est selon nos calculs... Car selon les études, le chiffre réel du budget moyen dont dispose les étudiants s'élève à un peu moins de 400 €.

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.



## 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'. L'application est en version freemium, ce qui veut dire qu'elle est gratuite, mais que quelques fonctionnalités sont payantes. La version gratuite suffit largement pour un particulier, la version payante est plus destinée aux professionnels.



## Linxo

Cette appli propose à peu près les mêmes fonctionnalités que son concurrent principal Bankin. L'application fait penser à l'application d'une banque. L'appli est la propriété d'une grande banque en l'occurrence le Crédit Mutuel, ce qui est rassurant au niveau de la sécurité et la confidentialité des données. Linxo est synchronisable avec plus de 320 banques.



## Pumpkin

Pumpkin est une application mobile conviviale qui permet les paiements et remboursements spontanés et décomplexés entre amis !

Cette appli permet d'envoyer des paiements à ses potes gratuitement et instantanément. Fini la monnaie, les chèques, les RIB et les virements qui prennent des jours ; faire les comptes et payer ses proches n'a jamais été aussi facile !



**Tricount** gère les comptes à plusieurs de manière simple et efficace. Insérez vos dépenses dans une interface intuitive et Tricount fait les calculs pour vous !

Rien n'est caché, chaque participant peut ajouter ses propres dépenses et voir celles ajoutées par les autres

Tricount vous rapproche de vos amis, de vos colocataires et de votre famille lorsque vous gérez vos dépenses ensemble.



**Lydia** est fait pour aller à l'essentiel, que vous souhaitiez savoir où vous en êtes ou profiter de votre argent, que vous ayez un ou dix comptes bancaires. Simplicité, instantanéité et sécurité sont conjuguées, action après action, pour que l'application que vous utilisez au quotidien soit la meilleure du monde.

## 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 nombre 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/NEOMABSConseillresBoursesetAidesfinancieres%4oneoma-bs.com/bookings/>



## 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 DE LA MÉDECINE PREVENTIVE



Partie intégrante du SUMPPS, le service social de l'URCA est chargé d'apporter écoute, conseils et soutien aux étudiants pour favoriser leur réussite individuelle et sociale.

Outre le téléphone, les assistantes sociales sont joignables par courriel. N'hésitez pas, si c'est nécessaire, à envoyer un courriel à l'assistante sociale de votre secteur (voir ci-dessous) en expliquant votre situation et en indiquant vos coordonnées (nom, adresse, courriel, téléphone).

Le service social de l'Université est présent au sein du SUMPPS sur deux sites :

Campus Moulin de la Housse  
[sumpps.mdh.as@univ-reims.fr](mailto:sumpps.mdh.as@univ-reims.fr)

Tél 03 26 91 82 42

Campus Croix-Rouge  
[sumpps.ccr.as@univ-reims.fr](mailto:sumpps.ccr.as@univ-reims.fr)

Tél 03 26 91 38 81

## 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, psychologique, familiaux, de santé, 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 DE LA MEDECINE PREVENTIVE

Maison de l'Université

Service de Médecine Préventive et de la Promotion de la Santé

1er étage - rue Lavoisier

76821 Mont-Saint-Aignan Cedex

02 32 76 93 40



## 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





# EMOTIONNEL



Vous avez peut-être déjà eu l'impression que vous ne seriez jamais un bon orateur, et que la prise de parole était définitivement votre pire ennemie?

Quoi de plus naturel lorsqu'on est forcé de prendre la parole en public dans le cadre de sa fonction professionnelle ! Une situation fréquente qui arrive plus souvent qu'on ne pourrait le souhaiter. Se présenter lors d'un tour de table, animer une réunion, tenir une conférence, donner une formation, chacun de nous a connu ce type de situation délicate où il a fallu se jeter à l'eau.

Or, nous avons tendance à imaginer que l'éloquence est un don et que l'on naît, ou pas, bon orateur. La réalité c'est que, comme pour tout, on ne naît pas compétent, on le devient !

**Voici donc quelques conseils destinés à acquérir de bons réflexes.**

### **Prendre le temps de respirer...**

Avant de parler, inspirer permet de dire les choses avec davantage de souffle et de conviction. Penser à faire des pauses lors de votre éloquence est essentiel. Elles vous laisseront le temps de respirer et donneront plus de poids à votre argumentaire.

### **Garder son objectif en tête**

Concentrez-vous sur le contenu de votre intervention et ne laissez pas votre esprit vagabonder pour imaginer, par exemple, la façon dont on peut vous juger. Distinguez le registre de l'imaginaire, dans lequel se place ce type de pensées parasites, du registre réaliste.

### **S'imprégner de son sujet**

Parlez de sujets qui vous tiennent à cœur ; si ce n'est pas le cas, recherchez l'intérêt que ce sujet vous inspire afin de vous en imprégner. Ce sont votre conviction et votre intérêt pour ce que vous dites qui éveilleront l'attention de votre auditoire. N'hésitez pas à enrichir votre prise de parole d'anecdotes personnelles en lien avec votre sujet. Parler de vous est un bon moyen de susciter l'intérêt du public. L'authenticité jouera toujours en votre faveur.

### **S'entraîner**

La pratique est une des clés pour vous libérer de toutes vos appréhensions. Parlez de votre sujet autour de vous, profitez dans un premier temps d'occasions où votre public est bienveillant, lors d'un dîner avec des amis par exemple, ou en famille. Si vous pouvez, créez des occasions pour prendre la parole en public. Cela vous donnera confiance et vous verrez que, petit à petit, les freins disparaîtront.





## STRESS

Comment rester zen ?  
Conseils pratiques pour gérer son stress

- ▶ RESPIRATION
- zZz SOMMEIL
- ▶ PENSÉE POSITIVE

# MGEL

## CONSEIL 1

### Comment bien respirer ?

En cas de montée de stress, se concentrer sur une respiration abdominale lente et profonde permet de ralentir le rythme cardiaque, et d'envoyer au cerveau un signal de détente.

En pratique : poser la main sur le ventre.  
Inspirer par le nez en gonflant votre ventre.  
Expirer longuement par la bouche sans forcer de façon à ce que l'expiration soit la plus longue possible.

Vous pouvez répéter cet exercice 5 min 2 fois par jour, mais aussi à tout moment en cas de coup de pression ou avant un examen.

## CONSEIL 2

### Le bon stress ça existe ?

Le stress est une réaction naturelle de notre organisme pour s'adapter à son environnement.

Il existe le bon stress qui a des effets bénéfiques sur le corps (augmentation de la force musculaire, amélioration des performances intellectuelles).

Ce bon stress correspond à la libération d'adrénaline qui entraîne une accélération du rythme cardiaque et respiratoire.

## CONSEIL 3

### Le mauvais stress c'est quoi ?

Le stress est qualifié de mauvais lorsque notre organisme n'a pas les ressources nécessaires pour faire face à une situation.

Des effets négatifs peuvent alors apparaître :

- Troubles digestifs et modification du comportement alimentaire
- Troubles du sommeil, fatigue et baisse des performances physiques
- Perte de confiance en soi, dépression
- Troubles musculo-squelettiques
- Troubles relationnels

Nous sommes tous inégaux face au stress. Une situation stressante pour une personne ne le sera pas pour une autre et inversement. De la même manière, nous réagissons tous différemment face au stress. Certains vont avoir envie de grignoter quand d'autres vont à l'inverse manquer d'appétit par exemple.



## CONSEIL 5

### La pensée positive

Contrairement aux idées reçues, la pensée positive ne se résume pas à une attitude consistant à se voiler la face.

Au contraire, c'est un véritable mode de vie qui permet de changer sa vision du monde, des autres et de soi-même.

Une première clé pour adopter la pensée positive est de modifier sa perception des événements. Face à une critique négative par exemple, il n'est pas rare de ruminer toute la journée. La pensée positive permet ici de ne pas se focaliser sur ce seul événement, mais de se rappeler aussi toutes les autres fois où vos actions ont été saluées.

En modifiant votre perception, la méthode vous oblige à remettre le positif de chaque situation et à relativiser.

## CONSEIL 4

### Comment bien s'organiser ?

Pour être au top de ses capacités, on ne répètera jamais assez l'importance d'une bonne hygiène de vie : sommeil, alimentation équilibrée et activité physique régulière en sont les trois piliers.

Être organisée, ce n'est pas donné à tout le monde mais ça s'apprend.

Voici quelques astuces :

- Prioriser les tâches : demandez-vous ce qui est le plus urgent et ce qui peut attendre
- Garder du temps libre pour gérer des imprévus
  - Se fixer des objectifs réalisables sur la journée et sur la semaine
  - Savoir déléguer ou partager les tâches
  - Faire une seule chose à la fois mais correctement plutôt que plusieurs choses à la fois mais toutes de manière approximative
  - Et surtout avoir des pensées positives !

## CONSEIL 6

### Les bonnes pratiques avant de se coucher

Pour un sommeil de qualité, il est important de prendre quelques bonnes habitudes :

Arrêter les différents écrans une heure avant d'aller se coucher car ils sont trop stimulants pour le cerveau.

Faire attention à la température de la chambre. Le sommeil n'est pas réparateur dans une pièce trop chaude. La nuit, la température de votre chambre devrait être entre 18 et 20°.

Manger plus léger le soir : un repas trop copieux va être plus difficile à digérer et cela peut avoir un impact sur votre endormissement.

Évitez les excitants (caféine, sucre et nicotine).

## CONSEIL 7

### Comment savoir de combien d'heures de sommeil j'ai besoin ?

Chaque personne a des besoins en sommeil différents.

Pour évaluer le nombre d'heures dont vous avez besoin, faites un test pendant une période de vacances.

Le soir, couchez-vous dès les premiers signes de fatigue. Ni avant, ni après. Et le matin, ne mettez pas de réveil. Levez-vous dès que vous vous réveillez naturellement, sans trainer au lit.

Faites le test sur plusieurs jours d'affilée en notant les heures de coucher et de lever. Vous aurez ainsi une idée plus précise du nombre d'heures dont votre organisme a besoin pour être en forme.



[infosante@mgp.fr](mailto:infosante@mgp.fr)

Nos conseillers santé sont à votre disposition pour répondre à vos questions sur le stress et vous apporter des conseils adaptés à votre situation.

## Travailler son langage non verbal

La gestuelle, les attitudes, l'intonation, les regards et autres sont tout aussi importants que les mots employés dans un discours. Il est donc essentiel de savoir travailler votre communication non verbale avant de vous jeter dans la fosse aux lions ! Vous veillerez notamment, lors de votre intervention à :



**Garder les 2 pieds bien ancrés au sol** : éviter de vous reposer sur une seule jambe, cela évoque inconsciemment à vos interlocuteurs une certaine fragilité, un manque de confiance en soi - et donc une crédibilité diminuée.

**Rester libre et confiant dans votre posture** : si vous parlez devant un pupitre, évitez de vous accrocher à ce dernier, pour les mêmes raisons que citées ci-dessus,

**Regarder l'ensemble de votre public** : tout en accrochant quelques regards que vous sentez "captés et bienveillants". Balayez régulièrement l'assemblée du regard afin que chacun se sente important et concerné par votre message.

**Enlever les mains de vos poches** : si ce réflexe s'avère relativement courant lorsque l'on est mal à l'aise devant un public, il reste toutefois pour l'auditoire un signe de "faiblesse" et induit rapidement - et tout aussi inconsciemment - un doute quant à la crédibilité de l'orateur.

**Parler clairement et suffisamment fort pour être entendu de tous** : cette évidence demande parfois de gros efforts de la part du communicateur.

### Parfaire son expression orale

Maintenant que vous maîtrisez le langage non verbal, il est temps de vous pencher sur votre communication verbale : diction, vocabulaire, tournures de phrases, etc.

Cela commence par une excellente élocution : faites quelques exercices afin de parfaire votre diction, apprenez à poser votre voix, bannir les mots parasites (euh, donc, alors, voilà, etc.).

Apprivoisez les silences et faites-en une véritable arme de persuasion !

Utilisez un vocabulaire adapté à vos interlocuteurs. Préférez les phrases courtes aux phrases à rallonges dont on perd rapidement le sens. Donnez du rythme et de la vie à votre intervention : un vocabulaire riche et varié, des mots en adéquation avec le ton employé, le sujet abordé et le contexte du message.

### Gérer ses émotions, son trac

Parfois l'émotion est trop grande, elle nous envahit, nous avons le trac !

Celui-ci se manifeste par exemple par des palpitations intenses, un rythme cardiaque effréné qui fait vibrer notre voix, nous avons les mains moites, les membres qui tremblent, les jambes qui flanchent !

Malgré les beaux discours que nous avons entendus sur la gestion de l'émotion, nous nous retrouvons démunis... Même le fait de respirer calmement n'y change rien.

Alors que faire ? Il existe des techniques pour s'apaiser durablement, la réflexologie ou sophrologie peut vous aider.

Une façon fun de pratiquer la prise de parole en public, et d'avoir une activité de loisirs, c'est de prendre des cours de théâtre. Cette activité vous aidera aussi à prendre confiance en vous et à lutter contre votre timidité.



Le conseil en image est basé sur un échange, ce qui permet de déterminer ensemble vos désirs et vos envies afin de vous donner les clés pour être autonome et prendre du plaisir à vous mettre en valeur.

L'objectif est de mettre tout cela en lumière afin de développer votre confiance en vous et de faire transparaître ce que vous souhaitez refléter. Vous développerez ainsi votre capital confiance et votre reflet dans le miroir sera l'allié de votre réussite, tant personnelle que professionnelle.

Cet accompagnement s'adresse tant aux hommes qu'aux femmes, aux plus jeunes comme aux moins jeunes.

### **Vous êtes concernés si vous souhaitez :**

- Avoir davantage confiance en vous
- Trouver votre style
- Faire des rencontres et séduire
- Etre davantage dans l'air du temps
- Faire bonne impression au cours d'un entretien professionnel
- Apprendre à vous mettre en valeur
- Prendre plaisir à vous regarder dans le miroir
- Gagner en professionnalisme
- Etre à l'aise avec votre image



En entretien d'embauche, les « fautes de goût » peuvent se payer cher. Le processus d'embauche est régi par un ensemble de codes identitaires dont s'imprègnent les recruteurs. De façon plus ou moins consciente. Apparence, comportement verbal et non verbal...

Chaque métier possède ses propres conventions. La tenue vestimentaire est sans doute l'une de celles qui varient le plus d'une profession à une autre. Mais même si l'allure strictissime reste de rigueur, le bon dress code est avant tout une question d'attitude. L'idée, c'est d'adapter sa garde-robe au poste convoité. Et d'incarner physiquement sa fonction. Certains secteurs ont des codes vestimentaires stricts, notamment dans la finance et les métiers de la vente, en contact permanent avec des personnes ou des entreprises. Pour postuler dans la banque d'affaires ou en tant que consultant, un costume sombre, une chemise blanche ou à très fines rayures, des boutons de manchette, une cravate et des chaussures noires (et cirées) s'imposent. Et pas la peine de tenter de déroger à cette règle. Les recruteurs sont très conservateurs.

Dans les métiers créatifs, le code est plus souple - mais toujours étudié. La question d'image apparaît secondaire pour les fonctions de back-office, mais primordiale pour tous les postes de représentation. Quelle que soit la tenue sélectionnée pour l'entretien, vous devez l'assumer et vous sentir à l'aise avec. Donc exit les jupes qui remontent trop haut, les cols de chemises trop étriqués, les chaussures neuves. Les détails sont tout aussi importants que l'allure globale : les lunettes, la montre, la ceinture et les chaussures... Tout doit refléter votre identité professionnelle. Attention : pas question d'avoir une tenue plus casual pour un entretien dans un cabinet de recrutement. C'est votre première image que le cabinet transmettra au client.

Vous êtes actuellement à la recherche d'un stage, d'un apprentissage ou d'un emploi et vous avez bientôt un entretien d'embauche. Comment mettre toutes les chances de votre côté pour le réussir au mieux ? s'il est nécessaire de préparer son entretien de recrutement, le jour J, le langage du corps est un outil de communication essentiel à maîtriser



Garder  
le sourire

Renseignez-vous sur l'entreprise  
dans laquelle vous postulez

Regardez  
votre interlocuteur

Ne pas  
avoir la bougeotte

## 1. Contact visuel

Un regard fuyant est souvent interprété comme le regard d'une personne peu sûre d'elle, facilement intimidable. Tout le contraire de ce que vous souhaitez montrer en entretien d'embauche. Entraînez-vous avec un proche et fixez-le dans les yeux. Attention, vous ne devez pas intimider l'autre pour autant. C'est toute la difficulté de l'exercice : regardez votre interlocuteur comme lors d'un "échange" du quotidien sans le rabaisser ou vous coucher à ses pieds...

## 2. Souriez, vous êtes recruté

Là encore, un visage fermé n'est jamais agréable pour un recruteur. Surtout si vous êtes le dernier à vous entretenir avec lui après qu'il ait interrogé une tripotée d'autres candidats aussi tristes que vous. Bref, quand vous entrez dans le bureau du recruteur, vous dites "Bonjour" d'une voix assurée, vous le fixez dans les yeux, et vous décochez un sourire avenant qui permettra instantanément de briser la glace.

## 3. Croiser les bras

Les mains sont le prolongement de nos paroles. Elles aident à donner du poids à nos arguments et quand une personne alimente son discours de gestes, elle paraît tout de suite plus vivante, animée, convaincue de ce qu'elle dit. Exactement le genre de personnalités que cherchent les recruteurs !

## 4. Rester au fond de sa chaise

Si vos bras jouent un rôle essentiel dans la communication non-verbale, tout votre corps est "examiné" - le plus souvent inconsciemment - par le recruteur. Si vous restez au fond de votre chaise, vous semblerez vous laisser dominer lors de l'entretien. Le recruteur cherche au contraire une personne à l'aise, qui répond du tac au tac à ses questions.

## 5. Jouer avec un stylo

En situation de stress, afin de se donner une contenance on peut se laisser aller à jouer avec un stylo ou un carnet de notes. Une mauvaise habitude dont il faudra vous débarrasser pour jouer le rôle d'une personne confiante.

## 6. Une poignée de main trop molle (ou trop vive)

La poignée de main est le premier et dernier échange physique que vous aurez avec le recruteur. Elle en dit long sur votre personnalité, réelle ou supposée. Trop molle, vous passez pour une personne trop détendue, trop vive, vous êtes un hyperactif ou vous sur-interprétez les conseils emploi que nous vous délivrons. Essayez d'être le plus naturel possible. Là encore, le mieux est de vous entraîner auprès de proches.

# NUTRITIONNEL



## 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.

## P'TIT DÉJ !

Du petit déjeuner au dîner, 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.



## DINER 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 crudités 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.

## 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](http://www.cuisine-etudiant.fr)



## 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 !

### 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 ?

### 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.

### 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 !

### 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...

### 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 !**





## 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.

## 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.

## LA RÉCUP À MOITIÉ PRIX !

### 1/ Téléchargez l'appli : Too Good To Go

### 2/ Choisissez votre commerçant engagé

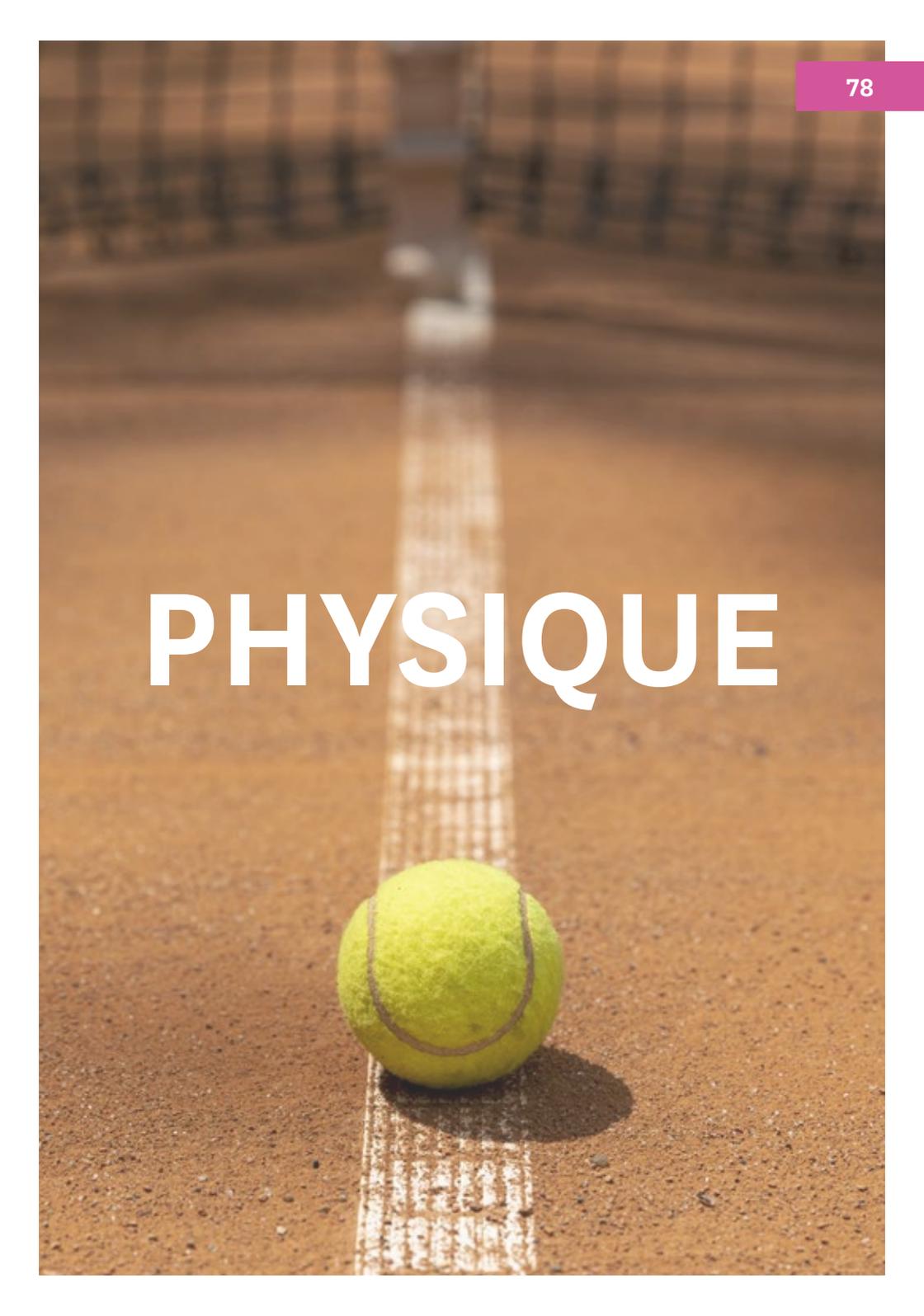
Géolocalisé(e), découvrez les commerçants autour de vous. Choisissez celui de vos envies, laissez-vous tenter et commandez votre panier surprise composé des invendus du jour !

### 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 !

# PHYSIQUE

A photograph of a tennis court with a clay surface. A bright yellow-green tennis ball is in the foreground, resting on a white line. In the background, a tennis player is visible, blurred, on the court. The word "PHYSIQUE" is overlaid in large white letters.



## 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

## 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 ?

## 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 !



### 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 !



**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

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.

## DEPISTAGE ROUEN

### Centre de consultation et de planification

#### Rouen centre

20 rue des Capucins, 76000 Rouen  
02 35 70 92 24

#### Rouen Le Châtelet

1 rue Jean-Perrin, 76000 Rouen  
02 35 60 01 01

#### Rouen Texcier

72 rue Jean-Textcier, 76000 Rouen  
02 35 60 37 47

#### Rive gauche

106 boulevard de l'Europe, 76100 Rouen  
02 35 73 13 67

#### Rouen CHU

1 rue de Germont, 76000 Rouen  
02 32 88 80 77

### Association pour le 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](mailto:planningfamilial76@wanadoo.fr)

### CDAG CMS

Consultation de Dépistage Anonyme et Gratuit du VIH, hépatites B et C.

Egalement Centre d'Information de Diagnostic et de Dépistage des Infections Sexuellement Transmissibles.

Centre médico-social  
13 rue des Charrettes, 76000 Rouen  
02 35 07 33 33

### CDAG CHU

Consultation de Dépistage Anonyme et Gratuit du VIH, hépatites B et C du CHU Charles-Nicolle. Egalement Centre d'Information de Diagnostic et de Dépistage des Infections Sexuellement Transmissibles.

1 rue de Germont, 76000 Rouen  
Permanence téléphonique régionale sur l'IVG et la contraception : 02 35 73 74 88

## DEPISTAGE REIMS

### AIDES

26 rue des Capucins, 51100 Reims  
03 26 09 38 38  
[delegation51@aides.org](mailto:delegation51@aides.org)

### CeGIDD CHU de Reims Hôpital Robert Debré

Avenue du Général Koenig, 51100 Reims  
03 26 78 45 70

### Association Couples et Familles

77, rue du Jard, 51100 Reims  
03 26 40 39 59

### Le Planning Familial

Maison de la vie associative  
122 bis rue du Barbâtre, 51100 Reims  
03 26 83 97 23  
[planningfamilial.reims@orange.fr](mailto:planningfamilial.reims@orange.fr)

### Centre de planification Hôpital Maison Blanche

Bâtiment Alix de Champagne  
45 rue Cognacq-Jay, 51092 Reims  
03 26 78 78 56

## DEPISTAGE PARIS

### Centre de Prévention et de Dépistage Gratuit

43 rue de Valois, 75001 Paris  
01 42 97 48 29

### Dépistage anonyme Hôpital Bichat

46 Rue Henri Huchard, 75018 Paris  
01 40 25 84 34

### Dépistage IST gratuit sur Paris :

[www.ateliersantevilleparis19.fr/annuaire/436/centre-de-depistage-anonyme-et-gratuit-cdag-de-lhopital-saint-louis/](http://www.ateliersantevilleparis19.fr/annuaire/436/centre-de-depistage-anonyme-et-gratuit-cdag-de-lhopital-saint-louis/)

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. Les services d'accueil des deux Tribunaux de Grande Instance du département (Châlons-en-Champagne et Reims) sont des Points d'Accès au Droit.

## MARNE

### Tribunal de Grande Instance de Chalons en Champagne

Accueil du Tribunal  
2, quai Eugène Perrier  
51000 Châlons en Champagne  
Tél : 03 26 69 27 27

### Mouvement d'Action et de Réflexion pour l'accueil et l'insertion Sociale (MARS)

14 B allée des Landais, 51100 REIMS  
Tél : 03.26.89.59.30  
**1er et 3ème mardi de chaque mois (14h à 16h)**

### Fédération départementale des familles rurales de la Marne

39 Rue Carnot, 51000 Châlons-en-Champagne  
Tél : 03.26.68.36.15  
**1er jeudi de chaque mois (9h à 11h30)**

### Centre d'Information sur les Droits de la Femme de la Marne (CIDF)

15 rue Joseph Servas, BP 60119,  
51000 Châlons-en-Champagne  
Tél : 03.26.65.05.00  
**2ème jeudi de chaque mois (8h30 à 11h30)**

### Médiateur de l'Education Nationale et de l'Enseignement Supérieur

Académie de Reims  
Monsieur Jean-Marie MUNIER  
Rectorat : 1 rue Navier, 51082 Reims Cedex  
Tél : 03 26 05 68 05  
Port : 06 30 96 78 92  
mediateur@ac-reims.fr

### 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

Service Judiciaire de proximité  
Permanences assurées par le Barreau, des associations, des conciliateurs  
37, rue du Docteur A. Schweitzer,  
51100 Reims  
Tél : 03.26.77.09.24

**Consultations gratuites d'Avocat, uniquement sur rendez-vous, le lundi matin et le mercredi après-midi**

### Permanences pour les jeunes jusqu'à 21 ans

Ordre des Avocats - Maison de l'Avocat  
17, Place du Chapitre, 51100 Reims  
Tél : 03 26 03 56 38

**Le 1er et 3ème mercredi du mois de 14h00 à 16h00**

### Chambre Départementale des Huissiers de Justice de la Marne

24, Bd Justin Grandthille BP 127,  
51008 Chalons en Champagne Cedex  
Tél : 03 26 68 09 98  
**Consultations gratuites**

### Chambre Interdépartementale des Notaires

44, Cours J.-B.Langlet - BP 1181,  
51057 Reims Cedex  
Tél : 03 26 86 72 10  
**Consultations gratuites le 1er lundi de chaque mois**

## PARIS

**Les aides juridiques gratuites près de chez vous :**

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

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. Les services d'accueil des deux Tribunaux de Grande Instance du département (Châlons-en-Champagne et Reims) sont des Points d'Accès au Droit.

## NORMANDIE

### Maison de Justice et du Droit de Rouen

La Maison de Justice et du Droit (MJD) de Rouen vous accueille, vous aide et vous informe sur vos droits et obligations. Elle vous offre les moyens de vous repérer dans les circuits administratifs et judiciaires.

Elle facilite votre accès au droit et vous permet de résoudre à l'amiable vos litiges de la vie quotidienne : problème de voisinage, conflit familial, difficulté avec les institutions...

La MJD de Rouen vous apporte également un soutien lorsque vous êtes victime d'une infraction pénale.

Service public gratuit et confidentiel résultant d'un partenariat entre la Ville de Rouen et le Ministère de la Justice.

Centre administratif du Châtelet  
1, place Alfred de Musset, 76000 ROUEN  
Tél. : 02 35 12 29 20  
Courriel : [mjd-rouen@justice.fr](mailto:mjd-rouen@justice.fr)

### Horaires et permanences :

Le lundi de 13h30 à 16h45 et du mardi au vendredi de 8h45 à 12h et de 13h30 à 16h45

### Les Avocats

Sur rendez-vous deux samedis par mois de 9h à 12h et deux mercredis par mois de 13h30 à 16h30

### Les Huissiers

Sur rendez-vous le 1er lundi de chaque mois de 13h30 à 16h

### Les Notaires

Sur rendez-vous le 1er mardi de chaque mois de 14h à 16h30

### La Protection Judiciaire de la Jeunesse

Sur rendez-vous

### Médiateur de l'Education Nationale et de l'Enseignement Supérieur

Académie de Rouen - Monsieur Alain PICQUENOT  
5 place des Faïenciers, 76037 Rouen Cedex  
Tél : 02 32 08 97 77 - [mediateur.academique@ac-rouen.fr](mailto:mediateur.academique@ac-rouen.fr)

### Le Défenseur des Droits :

#### Sur rendez-vous

Autorité constitutionnelle indépendante chargée de :  
défendre les droits et libertés dans le cadre des relations avec les services publics,  
défendre et promouvoir l'intérêt supérieur et les droits de l'enfant,  
lutter contre les discriminations prohibées par la loi et de promouvoir l'égalité,  
veiller au respect de la déontologie par les personnes exerçant des activités de sécurité.

### L'Association Départementale d'Information sur le Logement :

#### Sur rendez-vous

### L'Association d'Aide aux Victimes et d'Information sur les Problèmes Pénaux :

#### Sur rendez-vous

### Le Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles :

#### Sur rendez-vous tous les jeudis de 9h à 12h

Information et orientation sur le droit des étrangers et l'accès à la nationalité française.

### La Cimade Rouen

Accueil et aide juridique aux étrangers. Accueil et conseil juridiques SUR RV : appeler le 06 34 28 89 38 , laissez votre message , le responsable vous rappelle le jour même ou le lendemain pour vous donner rendez-vous  
45 rue de Buffon, 76000 Rouen  
[rouen@lacimade.org](mailto:rouen@lacimade.org)  
<http://lacimade.org>



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 : 118 418  
Normandie : 116 117
- Fil santé jeunes : 0 800 235 236  
ou 01 44 93 30 74 depuis un portable - 7j/7,  
de 9h à 23h.
- Point écoute locaux :  
Reims : rue Eugène Wiet, 03 26 35 60 52  
Rouen : espace Malouet, 02 76 51 51 19
- Planning familial : n° vert 0 800 115 115
- SOS Dépression : 01 40 47 95 95
- SOS Suicide : 01 40 44 46 45
- Numéro national de lutte anti-suicide : 3114

## > ADDICTIONS

- Centre national d'addiction et de  
prévention de la radicalisation :  
0800 005 090 7J/7
- Drogues info service : 0 800 23 13 13  
ou 01 70 23 13 13 depuis un portable -  
7j/7, de 8h à 2h du matin
- Alcool Info Services : 0 980 980 930 -  
7j/7, de 8h à 2h du matin
- Écoute cannabis : 0 980 980 940 -  
7j/7, de 8h à 2h du matin

## > VIOLENCES AUX FEMMES

- Solidarité Femmes :  
03919 (appel gratuit du lundi au samedi) -  
<http://www.solidaritefemmes.org/>
- Women Safe Institute : spécialisé dans l'aide  
aux femmes victimes de violences sexuelles.  
01 39 10 85 35 - <http://www.women-safe.org/>

## > DON DU SANG

- Reims : 45, rue Cognacq Jay, 51092 Reims  
03 26 49 33 00 -  
[gest-relation.donneurs@efs.sante.fr](mailto:gest-relation.donneurs@efs.sante.fr)
- Rouen : 20 place Henri Gadeau de Kerville,  
76100 Rouen  
02 32 10 97 80 - [dondesang.rouen@efs.sante.fr](mailto:dondesang.rouen@efs.sante.fr)

## > HARCELEMENT ET CYBER HARCELEMENT

- Stop-harcèlement-sexuel :  
<http://www.stop-harcelement-sexuel.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 :  
<https://www.nonauharcelement.education.gouv.fr/-3020> (services et numéro gratuits)

## > HOMOPHOBIE

- SOS Homophobie : 01.48.06.42.41  
<https://www.sos-homophobie.org/>
- Centre LGBT locaux :  
Paris : 01 43 57 21 74  
<https://centrelgbtparis.org/>  
Caen : 02 31 74 50 46 -  
<http://www.centrelgbt-normandie.fr/>  
Reims : 03 26 86 52 56

## > AIDE AUX VICTIMES

- 08victimes : pour être écouté, être aidé  
quelle que soit la forme de l'agression ou le  
préjudice subi. 08 842 846 37 -  
[www.justice.gouv.fr/aide-aux-victimes-10044/08victimes-12126/](http://www.justice.gouv.fr/aide-aux-victimes-10044/08victimes-12126/)
- Défenseur des droits : 09 69 39 00 00 -  
<https://www.defenseurdesdroits.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**



**NEOMA**  
BUSINESS SCHOOL

REIMS • ROUEN • PARIS