



Services sans avance de frais et confidentiels du Simpps

Pour tout renseignement santé

Entretien, conseils, orientation, Accueil infirmier / Consultation infirmière

Contactez l'antenne Simpps de UT2J à Toulouse :

► 05 61 50 38 61

Pour toute situation de handicap et aménagements d'études

Handicap **permanent** et **temporaire** : Contactez l'antenne Simpps de UT2J à Toulouse

► 05 61 50 41 41/ 38 61

Pour prendre RDV avec une assistante sociale

Ecoute, information, orientation, accompagnement pour les démarches d'accès aux droits et demandes d'aides. ► 05 61 50 41 41 (Secrétariat de l'antenne Simpps UT2J)

Pour prendre RDV avec un psychologue

Psychologue du Simpps en **téléconsultation** ► valentin.le-blanc@univ-toulouse.fr

Pour prendre RDV avec une sexologue

Sexologue du Simpps en **téléconsultation** ► +33 5 61 55 73 59

Pour prendre RDV avec une nutritionniste du Simpps (Présentiel ou à distance)

► Prenez RDV au [05 61 55 73 59](tel:0561557359) ou nutrition.simpps@univ-toulouse.fr

Pour prendre RDV pour des consultations en addictologie

Vous rencontrez des difficultés avec vos consommations ? Le Simpps vous propose un espace d'écoute, soutien, accompagnement et orientation.

En téléconsultation ► addicto.simpps@univ-toulouse.fr

Compte Facebook Etudiants relais Santé

Besoin d'infos ? Contactez vos étudiants relais santé ► [@ERSToulouse](https://www.facebook.com/ERSToulouse)

Réseau social et de santé sur la ville sans avance de frais

Santé Psy Etudiants

Accompagnement psychologique pour tous les étudiants. 12 consultations prises en charge sans avance de frais.

Plus d'info ► santepsy.etudiant.gouv.fr

MonParcoursPsy

L'accès à un accompagnement psychologique pour tous (12 consultations remboursées).

► <https://monpsy.sante.gouv.fr/>

NIGHTLINE

Service d'écoute par téléphone ou de tchat nocturne gratuit pour la communauté étudiante et par des étudiants bénévoles entre 21h et 2h du matin (fermé l'été).

► 05 82 95 10 11 ► <https://www.nightline.fr/toulouse>

Maisons des Adolescents du Lot (MDA) (jusqu'à 25 ans)

Besoin de parler, d'être écouté, sentiment de mal-être, problème d'addiction, etc. **La MDA vous accueille.** C'est anonyme et gratuit.

► 06 30 56 43 99 ► contact@mda46.fr

► 217 Rue Anatole France – Cahors

Point d'accueil Ecoute jeunes PAEJ

Ecoute, confidentielle et anonyme, pour jeunes et espace mobile sur le territoire

► 07 61 73 28 26 ►  PAEJ46 ► 119, boulevard Gambetta – Cahors

Point info jeunes

Accueil des jeunes et info sur l'emploi, les loisirs, la vie quotidienne de manière personnalisée, anonyme et gratuite.

Aux docks - 430 allée des Soupirs - Cahors

► infojeunes@grandcahors.fr ►  @informationjeunessegrandcahors

Guide étudiants Cahors : <https://www.calameo.com/read/00003226999c30ca2a0f1>

Centre Médico Psychologique

Consultations et suivi des adultes en difficultés psychologiques

► 05 65 20 82 50 ► 173, rue Montaudié – Cahors

Ôse 46

Ecoute, conseil, soutien concernant une addiction quelle qu'elle soit.

► 06 31 16 28 01 ► tchat : www.ose46.fr

Consultations Jeunes Consommateurs (Association Ceiis)

► 05 65 53 67 54 ► 377, Avenue 7ème RI – Cahors

Consultation Addictions – Addictions France

► 05 65 53 25 61 ► occitanie46@addictions-france.org ► 82, Chemin de Belle Croix - Cahors

Centre de planification et d'éducation familiale

Hôpital de Cahors, 335, rue Wilson - Cahors ► 05 65 20 50 50 (standard) 05 65 20 50 25

Centre Hospitalier

► **Urgences, Hospitalisation, Consultations**

► **Centre Lutte Anti Tuberculeuse CLAT**

► 05 65 20 50 50 ► 335, Rue Wilson - Cahors

► **PASS (Permanence d'Accès aux Soins en Santé)** 2e étage de l'hôpital. Accueil et soin de toutes personnes présentant un problème de santé et de couverture sociale

► 05 65 20 54 40

UPRICA (Unité de prévention des risques infectieux et des conduites addictives) Centre de prévention (Centre hospitalier de Cahors)

► **Dépistage IST (CeGIDD) :** Dépistage anonyme et gratuit VIH / Hépatites / IST

► **Vaccination et conseils aux voyageurs**

CIDFF Centre d'informations sur le droit des femmes et des familles

Accompagnement à l'autonomie sociale des femmes

► 80 rue des jardiniers – Cahors ► 05 65 30 07 34

Planning Familial

Information et orientation dans les domaines la vie relationnelle, affective et sexuelle, de l'orientation, de la lutte contre les violences sexistes

Permanences à la Maison des Ados, 217 rue Anatole France – Figeac le mercredi de 13h à 16h

► 05 65 50 06 29

Application Wecare pour prendre soin de sa santé mentale

<https://wecare.pinpinteam.com/>

► Télécharger l'application Wecare gratuitement :



Numéros Utiles

URGENCE MÉDICALE / SAMU ▶ 112 ou 15 (appel gratuit), 114 

Sites de ressources sur les drogues et addictions

- ▶ Ressources, conseil, forums, chats, annuaires, quizz, etc.
- ▶ drogues-info-service.fr/ 0800 23 13 13
- ▶ maad-digital.fr/
- ▶ tabac-info-service.fr/ / 3989
- ▶ jeunes.alcool-info-service.fr/ / 0980 980 930
- ▶ joueurs-info-service.fr/ / 09 74 75 13 13
- ▶ [Ecoute Cannabis](https://ecoute-cannabis.fr/) / 0980 980 940
- ▶ [Santeaddictions.fr](https://santeaddictions.fr) **alcool**, tabac, cannabis : tester sa conso + infos

Sites destinés aux jeunes sur la sexualité

- ▶ <https://www.onsexprime.fr/>
- ▶ <https://www.etudiant.gouv.fr/fr/questions-de-sexualites-187>
- ▶ <https://www.questionsexualite.fr/>
- ▶ <https://sidaxxxion.fr/>

Vidéo brève et drôle sur le consentement : La tasse de thé et le consentement :

https://www.youtube.com/watch?v=S-50iVx_yxU

- ▶ <https://commentonsaime.fr/> Les réponses aux questions que tu te poses sur tes relations amoureuses, familiales, amicales et toutes les autres...

IVG ▶ 0 800 08 11 11 ▶ www.ivg-gouv.fr

Sites sur les IST

- ▶ <https://www.sida-info-service.org/> ▶ 0 800 840 800
- ▶ <http://www.hepatites-info-service.org/>
- ▶ info-ist.fr/depistages/

Sites de ressources sur le bien-être et la santé mentale

- ▶ <https://www.soutien-etudiant.info/>
- ▶ **PSYCOM** : <https://www.psycom.org/>
- ▶ **APSYTUDE** (tests, conseil, etc.) : <http://www.apsytude.com/fr/se-tester/>
- ▶ **Dites je suis là** www.ditesjesuisla.fr
- ▶ JEPEUXENPARLER.FR
- ▶ **Etucare** Un programme numérique pour prendre soin de sa santé mentale quand on est étudiant !
- ▶ **CNAE** : dispositif d'écoute, d'accompagnement et de signalement pour les étudiants qui vivent des situations de mal-être, de violence ou de discrimination. / **0 800 737 800** / cnaes@enseignementsup.gouv.fr



Numéro National Prévention du suicide 7j/7, 24h/24 : 31 14

