



SANTÉ / SOCIAL MÉMO ÉTUDIANTS

Toulouse Bien-être psychologique Sans avance de frais !

2023

Service de santé des étudiants : Le Simpps sur vos campus

Consultations et suivis de psychologues, consultations avec un psychiatre, entretiens infirmiers.

Pour prendre RDV au Simpps :

- ▶ Centre UTC : 05 61 63 37 25
- ▶ Centre UT2J : 05 61 50 41 41 / 05 61 50 38 61
- ▶ Centre UPS : 05 61 55 73 67 / 05 61 55 73 59

Au Simpps, vous pouvez également consulter du lundi au vendredi de 8h30 à 17h.

Des consultations avec un expert en nutrition et en addictologie vous sont aussi offertes. Prendre RDV par mail addicto.simpps@univ-toulouse.fr ou nutrition.simpps@univ-toulouse.fr

Santé Psy Etudiants

Consultations psychologiques gratuites pour tous les étudiants.

Pour bénéficier de ce dispositif ▶ <https://santepsy.etudiant.gouv.fr/> (12 consultations sans aucune avance de frais).

Mon soutien Psy

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

<https://monsoutienpsy.ameli.fr/recherche-psychologue> (avec avance de frais hors CSS, AME, ALD, remboursées CPAM et mutuelle)

Permanences d'écoute et de soutien du Crous

Prenez RDV avec l'association Prism ▶ 05 61 55 41 70 ▶ prism1@free.fr

NIGHTLINE

Service d'écoute par téléphone ou de tchat nocturne gratuit pour la communauté étudiante et par des étudiants bénévoles entre 20h30 et 2h30 du matin (fermé l'été).

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

Centre médico-psychologique Saint-Sernin

Centre de soins pour étudiants nécessitant des soins psychiatriques ou psychologiques

▶ 05 61 21 00 24 ▶ 4, rue Gatien Arnoult -Toulouse

Hypersens

Ateliers de gestion du stress, Gratuit pour les étudiants

► <https://www.asso-hypersens.com/>

Maisons des Ados (Jusqu'à 21 ans)

Ecoute, évaluation, soutien et orientation - Ateliers et rencontres à thème

► 05 34 46 37 64 ► 6, rue Pierre-Paul Riquet - Toulouse (Métro François Verdier)

Les PAEJ – Point Accueil et Ecoute Jeunes (jusqu'à 25 ans)

Soutien et accompagnement psycho-social.

Accès libre, sans condition, confidentiel et gratuit, sur RDV

Plusieurs points à Toulouse ► <https://www.mltoulouse.org/paej-point-accueil-ecoute-jeunes/>

Espace Ecoute Jeunes

Service généraliste d'information, de réflexion et d'aide psychologique s'adressant à tous les jeunes

► 05 62 26 78 79

Plateforme téléphonique SPS

Un dispositif gratuit d'aide et d'accompagnement psychologique. Ecoute téléphonique 24h/24h 7j/7

► 08 05 23 23 36 (pour étudiants en corps de santé) ► 0800 730 580 (pour tous les étudiants)

Cellule d'orientation médico-psychologique

En cas d'événements traumatiques de moins de 10 mois

► 05 67 69 16 03 ► Du lundi au vendredi - de 9H à 18h

Association France Victime 31

Prise en charge globale et pluridisciplinaire des victimes d'infractions harcèlement et violence (accueil, information sur les droits, aide psychologique, accompagnement social et orientation vers service spécialisés)

► Maison des Associations - 3 place Guy Hersant - Toulouse ► 05 62 30 09 82 ► contact@francevictimes31.fr

Si urgence psychiatrique

► Appelez le 15 et demander l'infirmier de régulation psychiatrique

Autres offres participant au bien-être

Activités Menus A la carte du Crous

Programme d'activités (sports, arts, etc.) illimité et gratuit

► Plus d'infos sur <https://www.crous-toulouse.fr/sortir-bouger-creer/ateliers-alacarte/>

Etucare

Un programme numérique pour prendre soin de sa santé mentale quand on est étudiant ! Rapide et efficace

<https://ireps-bfc.org/sinformer/etucare-un-programme-numerique-pour-prendre-soin-de-sa-sante-mentale-quand-est-etudiant>

Application Wecare pour prendre soin de sa santé mentale

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

► Télécharger l'application Wecare gratuitement :



La Cnaé est un dispositif d'écoute, d'accompagnement et de signalement pour les étudiants qui vivent des situations de mal-être, de violence ou de discrimination.

<https://www.etudiant.gouv.fr/fr/cnae>

Les ressources

URGENCE MÉDICALE / SAMU ► 112 ou 15 (appel gratuit)

Site de ressources sur le bien-être et la santé mentale :

► SOUTIEN ETUDIANT : <https://www.soutien-etudiant.info/>

► PSYCOM : <https://www.psycom.org/>

► APSYTUDE (tests, conseil, etc.) : <http://www.apsytude.com/fr/se-tester/>

► Dites JE SUIS LA : <https://www.ditesjesuisla.fr/>

► JEPEUXENPARLER.FR

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

► ViaPsy : Ressources de proximité : <https://viapsy.fr/recherche-critere-accompagnement-sante-mentale>