

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

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

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 gratuit pour tous les étudiants. 8 consultations. Pour bénéficier de ce dispositif, contactez un médecin ou appelez le Simpps (jusqu'au 31/12/22 ensuite Mon psy).

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

MonPsy

L'accès à un accompagnement psychologique pour tous. Pour bénéficier de ce dispositif, contactez un médecin (8 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 ▶  @informationjeunesgrandcahors
- Guide étudiants Cahors : <https://fr.calameo.com/read/00003226936dfdbcac9b0>

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 que 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

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

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**

Les bonnes sources

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

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 / 0980 980 940
- ▶ 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/>

Vidéo brève et drôle sur le consentement : La tasse de thé et le consentement :
https://www.youtube.com/watch?v=S-50iVx_yxU



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 ! Rapide et efficace



Numéro National Prévention du suicide 7j/7, 24h/24 : [31 14](tel:3114)

MALTRAITANCE ▶ 119
24H/24 appel gratuit

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