

**Services sans avance de frais et confidentiels****Examen de santé**

Sur convocation pour les étudiants au cours de leur 1^{ère} année d'études. (Date et heures des convocations disponibles sur les panneaux d'affichage de la scolarité et envoyées par mail). Pensez à amener votre carnet de santé ou de vaccination !

Pour tout renseignement Santé

Pour toutes questions ► infirmier@univ-jfc.fr ► 06 66 74 81 47 (Du lundi au jeudi).

Pour toute situation de handicap et aménagements d'études

Handicap **permanent** Mission Handicap ► phe.contact@univ-tlse3.fr

Handicap **temporaire** et **jury d'examen** : Contactez le Médecin du Simpps ► 05 61 55 73 59 infirmier-ut3@univ-toulouse.fr Pensez à demander le renouvellement administratif chaque année au Pôle Handicap (PHE).

Pour prendre RDV avec une assistante sociale

Accompagnement psycho-social, accès aux droits et aides financières.

Permanence sur RDV à prendre à la scolarité de l'IUT ou au Simpps de Toulouse III

► ludivine.desportes@univ-toulouse.fr ► 05 61 55 73 67

Pour prendre RDV avec un psychologue

Possibilité de suivi le jeudi tous les jeudis avec une psychologue du Simpps

Consultations sans avance de frais et confidentielles

Prise de RDV par mail ► johannamullerpsychologue@gmail.fr ou par téléphone ► 07 60 67 91 20

Bureau dans le Bâtiment où est située l'infirmierie.

Pour prendre RDV avec un médecin sexologue du Simpps (Téléconsultation)

► Prenez RDV au 05 61 55 73 59

Pour prendre RDV avec une diététicienne du Simpps (Téléconsultation)

► Prenez RDV au 05 61 55 73 59

Compte Facebook Etudiants relais Santé

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

Epicerie Sociale de l'IUT

Distribution de denrées alimentaires et de produits d'hygiène de base pour les étudiants moyennant une adhésion de 5 euros par an. Possibilité d'être bénévole. ► stephanie.albert-vasquez@iut-tlse3.fr ► 05 63 62 48 70 ►

Instagram : le petitplus81 pour le suivi et les horaires d'ouverture.

Réseau de santé 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).

► infirmierie@univ-jfc.fr ► [06 66 74 81 47](tel:0666748147) (Du lundi au jeudi). 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/>

Maisons des Adolescents du Tarn (MDA)

Besoin de parler, d'être écouté, sentiment de mal-être, problème d'addiction, etc. **La MDA vous accueille.** C'est anonyme et gratuit. (jusqu'à 25 ans)

► Prendre RDV au 05 67 57 71 03 ► maisondesadolescents81@gmail.com

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](tel:0582951011) ► <https://www.nightline.fr/toulouse>

Dispensaire à Castres

► **Dépistage anonyme et gratuit VIH / Hépatites**

► **Centre de vaccination**

► **Prévention de la tuberculose**

► 05 67 46 46 80 Sur RDV de préférence ► 43, rue Victor Hugo – Castres

Centre de Planification et d'Education familiale

Contraception, IVG, IST, pilule du lendemain, information, consultations gynécologiques

► 43, rue Victor Hugo – Castres ► 05 67 46 46 90

Consultations jeunes consommateurs

► Prendre RDV au 05 67 57 71 03 (à la MDA)

Tarn Espoir

Point Accueil Ecoute Jeunes et parents - Médiation familiale

► 179, Avenue Albert 1er - Castres ► 05 63 71 64 91

Centre d'examens de Santé de la CPAM

► 05 31 26 20 92

> Bilan de santé personnalisé pris en charge par l'assurance maladie.

> M'T Dents - Dépistage gratuit chez le dentiste à 18, 21 et 24 ans (sur invitation par courrier)

Centre Médico Psychologique

Orientation et suivi des personnes en difficultés psychologiques

109 chemin du Corporal – Castres

Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 17h sur RDV

► 05 63 72 65 30 **En cas d'urgence se rendre au centre hospitalier***

*Centre Hospitalier Intercommunal

Service d'urgence 24h/24h

► 05 63 71 63 71 ► 6, avenue de la Montagne noire – Castres

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

MALTRAITANCE ▶ 119
24H/24 appel gratuit

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