



# Toulouse Bien-être psychologique Sans avance de frais!

Rentrée 2022

# 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 UT1: 05 61 63 37 25 / 05 61 63 37 49
 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 un médecin généraliste, une infirmière, un psychologue, une assistante sociale, etc., du lundi au vendredi de 8h30 à 17h.

# Santé Psy Etudiants (jusqu'au 31/12/22)

Consultations psychologiques gratuites pour tous les étudiants.

Pour bénéficier de ce dispositif, contactez un médecin ou appelez le Simpps (> numéros Simpps cidessus) (8 consultations). > https://santepsy.etudiant.gouv.fr/

# **MonPsy**

L'accès à un accompagnement psychologique pour tous. Pour bénéficier de ce dispositif, contactez un médecin (8 consultations remboursées) <a href="https://monpsy.sante.gouv.fr/">https://monpsy.sante.gouv.fr/</a> (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 21h 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

## 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'évènements 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 Yummi du Crous

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

► Plus d'infos sur https://www.crous-toulouse.fr/actualite/yummy/

#### **Etucare**

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



# 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.) : <a href="http://www.apsytude.com/fr/se-tester/">http://www.apsytude.com/fr/se-tester/</a>
- ▶ 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 : <a href="https://viapsy.fr/recherche-critere-accompagnement-sante-mentale">https://viapsy.fr/recherche-critere-accompagnement-sante-mentale</a> Rechercher par critère « étudiant »





