



Toulouse Bien-être psychologique

2021-2022

Service santé/social étudiant : Le Simpps

Psychologues (entretiens 1ères fois et suivis), psychiatre (consultations), entretiens infirmiers
Confidentiel, sans avance de frais

Prendre RDV pour une aide médico-psychologique au Simpps :

- ▶ Centre Arsenal à UT1 : 05 61 63 37 47/49 (RDC bâtiment IEP, secrétariat 05 61 63 37 25)
- ▶ Centre Mirail à UT2J : 05 61 50 38 61 (Maison des Solidarités, secrétariat 05 61 50 41 41)
- ▶ Centre Rangueil à UPS : 05 61 55 73 59 (au Forum, secrétariat 05 61 55 73 67)

Au Simpps, vous pouvez également consulter un médecin généraliste, un médecin sexologue, une assistante sociale, une nutritionniste...

Santé Psy Etudiant (« Chèques psy »)

Accompagnement psychologique gratuit pour tous les étudiants

8 séances prises en charge sur 2021-2022 sur présentation d'un document d'orientation

A demander à tout médecin généraliste ou au Simpps (cf numéros ci-dessus)

Auprès de psychologues libéraux référencés sur le site ▶ <https://santepsy.etudiant.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>

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/>

Permanences d'écoute et de soutien du Crous

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

Autres offres participant au bien-être

- Un an d'abonnement offert à l'appli Namatata

Nous offrons 2500 codes pour un an d'abonnement à l'application de réduction du stress

▶ <https://welcomedesk.univ-toulouse.fr/profitez-dun-dabonnement-lapplication-de-m-ditation-namatata>

- Activités Yummi du Crous

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

▶ <https://www.crous-toulouse.fr/culture/ouvrez-vos-horizons/activites-yummy/>

Les ressources

URGENCE MÉDICALE / SAMU ▶ [112](tel:112) ou [15](tel:15) (appel gratuit)

Site 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/>

Ligne d'écoute et de soutien ARS Occitanie ▶ [05 34 39 33 47](tel:0534393347)

Numéro national de **PREVENTION DU SUICIDE** ▶ [31 14](tel:3114) (gratuit, 7/7, 24/24)