

LIGNES D'ÉCOUTE et ADRESSES UTILES

PSYCOM - Lignes d'écoute :

- **Fil santé jeunes** : 0 800 235 236 (www.filsantejeunes.com)
- **Allo écoute ado** : 06 12 20 34 71 (www.alloecouteado.org/)
- **3114** : numéro national de prévention du suicide
- **Nightline** : 01 88 32 12 32 (www.nightline-paris.fr)
- **Drogue info service** : 0800 23 13 13 (www.drogues.gouv.fr)
- **Tabac info service** : 3989 (www.tabac-info-service.fr)
- **Alcool info service** : 0 980 980 930 (www.alcoolinfoservice.fr)
- **Joueurs info service** : 0 974 75 13 13 (www.joueurs-info-service.fr)
- **Net écoute** : 0800 20 00 00 (www.netecoute.fr)
- **Agir contre le harcèlement à l'école** : 30 20 (www.nonauharcèlement.education.gouv.fr)
- **Ligne Azur** : Information et soutien contre l'homophobie et pour la prévention du comportement suicidaire : 0 810 20 30 40 (7j/7 8h-23h) <https://www.ligneazur.org/poser-maquestion/>
- **SOS homophobie** : 01 48 06 42 41 Tchat écoute : <https://www.sos-homophobie.org/chat> (7j/7 18h-20h)
- **ENIPSE** : écoute des personnes LGBT+ 06 24 10 63 10 (lundi au vendredi 12h-20h)
- **Suicide écoute** : 01 45 39 40 00 (7 jours/7 24 heures/24) (<https://www.suicide-ecoute.fr/>)
- **SOS Suicide Phénix** : 01 40 44 46 45 (7j/7 13h-23h)
- **Allo écoute parents** : 06 01 18 40 36 (www.alloecouteparents.org)
- **Interservices parents (EPE)** : 01 44 93 44 93
- **SOS Détenus** : 0800 870 745 (lundi au vendredi 9h-17h)
- **Allo grands-parents (EPE)** : 01 44 93 44 90 (www.allo-grandsparents.fr/)
- **Écoute famille Unafam** : 01 42 63 03 03 (www.unafam.org)
Net écoute : 0800 200 000 (pour des renseignements et/ou un accompagnement)

En cas de **danger grave et immédiat**, appelez le SAMU (15), les pompiers (18), la police ou la gendarmerie (17).

Si vous avez du mal à entendre ou à parler, appelez ou envoyez un texto au 114, le numéro d'urgence dédié ; accédez au tchat ou passez un appel vidéo sur www.info.urgence114.fr.

LIGNES PROPOSANT UN SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

Dispositifs nationaux proposant du soutien psychologique par téléphone, tchat, internet. On peut appeler ces lignes quand on se sent angoissé.e qu'on a besoin de parler ou qu'on cherche de l'aide.

Ces dispositifs ne traitent pas les situations d'urgence

SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE POUR TOUS.TES

Aide aux victimes (fédération d'associations France victimes)

Écoute et conseil pour les victimes d'infractions (violences physiques, sexuelles ou psychologiques, harcèlement au travail, accident de la route, vol,...) ainsi que leurs proches, service gratuit

116 006 (7 j/7 9h-19h) ou par mail : victimes@france-victimes.fr

Croix-Rouge écoute (association)

Soutien psychologique pour **toute personne ressentant le besoin de parler** (solitude, dépression, violence, addictions...), par des bénévoles formés, service anonyme et gratuit

0 800 858 858 (lundi au vendredi 9h-19h, samedi dimanche 12h-18h)

SOS Amitié (association)

Ecoute des **personnes en détresse** et de leur entourage, par des bénévoles formés, service anonyme et gratuit

09 72 39 40 50 (7j/7 et 24h/24)

01 46 21 46 46 en langue anglaise (7/7 3PM-11PM)

Par tchat (7j/7 13h-03h du matin)

SOS crise (association Les transmetteurs)

Ecoute et orientation pour obtenir de l'**aide pour toute personne inquiète ou angoissée**, par des professionnels de la santé, du social ou de l'éducation à la retraite et bénévoles. Service gratuit et anonyme, seuls le prénom et le code postal sont demandés.

0800 19 00 00 (7j/7 9h-19h)

Mieux traverser le deuil

Ecoute des personnes endeuillées

<https://mieux-traverser-le-deuil.fr/actualite/soutien-des-personnes-endeuillees-par-chat-etecoute-en-ligne-audio-et-ou-video/> Audio, vidéo ou tchat (7j/7 24h/24)

- **Allo Ecoute Ado (Pep 43)**
Écoute anonyme par un psychologue, pour les adolescents, service gratuit
06 12 20 34 71 (lundi au vendredi 17h-20h, rappel possible)
Étudiante ou étudiant en souffrance (SPS, société Pros Consulte)
- **Écoute anonyme et gratuite par des psychologues** pour les étudiantes et les étudiants préoccupés par un avenir incertain, la solitude, l'isolement, la précarité
0 805 23 23 36 ou via l'appli Asso SPS (7j/7 et 24h/24)
- **Fil santé jeunes (Ecole des parents)**
Écoute anonyme et gratuite, information et orientation des jeunes de 12 à 25 ans par des professionnels de santé et des professionnels du net
0 800 235 236 (7j/7 9h-23h), **plusieurs modes d'accès** pour les personnes sourdes et malentendantes (lundi au vendredi 9h-17h30, samedi 9h-12h30)
Tchat individuel (7j/7, 9h-22h), Espace en ligne **Pose tes questions**
- L'homophobie n'a pas sa place à l'école : **0 810 20 30 40 – Tlj de 8h à 23h (service assuré par SIS-Association)**
- **Jeunes Violences Écoute : 0 808 807 700**
- **Les Funambules Falret (Œuvre Falret)**
Écoute et soutien gratuit pour les personnes de 7 à 25 ans vivant avec un proche qui a des troubles psychiques
01 84 79 74 60 (lundi mercredi jeudi 14h-19h)
Ou prendre un rdv téléphonique par mail **LesFunambules@oeuvre-falret.asso.fr**, par **Messenger**, par Instagram **@FunambulesFALRET**
- **Nightline (association)**
Toulouse 05 82 95 10 11 (7j/7, 21h-2h30) ou par tchat
- **Le 3018, numéro national pour les jeunes victimes de violence numérique (e-Enfance)**
Écoute anonyme pour les adolescents, les parents et leurs enfants sur : harcèlement sur Internet et réseaux sociaux, contacts dangereux, usurpation d'identité, dépendance aux jeux vidéo. Service gratuit, par des psychologues, des juristes ou des spécialistes du numérique. Il a la capacité d'intervenir via une procédure de signalement accélérée pour obtenir la suppression de contenus ou comptes illégaux
3018 (lundi au vendredi 9h-20h, samedi 9h-18h)
Sur 3018.fr par Tchat, via Messenger et WhatsApp
- **Le 3020, non au harcèlement à l'école et en cours (Ecole des parents) (lundi au vendredi 9h-20h, samedi 9h-18h)**
Écoute anonyme des enfants, collégiens, lycéens, de leurs familles ou des professionnels qui vivent ou connaissent une situation de harcèlement à l'école.
Service gratuit, par des psychologues et des professionnels de l'éducation.
Ce service a la possibilité d'alerter le référent harcèlement de l'académie correspondant à l'établissement concerné, pour qu'il contacte les parents.
Écoute anonyme des enfants, collégiens, lycéens, de leurs familles ou des professionnels qui vivent ou connaissent une situation de harcèlement à l'école. Service gratuit,
3020 (lundi au vendredi 9h-20h, samedi 9h-18h)
- **Phare enfants-parents (association)**
Écoute pour les enfants et adolescents en souffrance ainsi que leurs parents, soutien aux parents endeuillés par suicide, service gratuit par des bénévoles formés, une psychologue et une thérapeute familiale
01 43 46 00 62 (lundi au vendredi 10h-17h)

- Psycom : www.psycom.org
- Mission bien-être et santé des jeunes : www.jeunes.gouv.fr

- **Le Refuge**
Accueil, soutien, information, orientation et hébergement des jeunes LGBT victimes d'homophobie ou de transphobie et en situation de rupture familiale
06 31 59 69 50 (7j/7 24h/24) 30 rue de Soupetard 31000 Toulouse

- **Acceptess-T (association)**
Ecoute pour les personnes transgenre, sur des questions en rapport avec la transition ou non, entretien d'une trentaine de minutes avec un ou une psychologue. Service anonyme, confidentiel et gratuit
En visio (lundi 13h-19h) sur rdv à prendre au 01 42 29 23 67 ou par formulaire en ligne ou par courriel à psychologue@acceptess-t.com

- **Contact (union d'associations)**
Ecoute pour les personnes qui s'interrogent sur leur orientation sexuelle ou leur identité de genre ainsi que leurs proches, par des bénévoles formés. Service anonyme et gratuit
0 805 69 64 64 (lundi au jeudi 17h-21h, vendredi 15h-20h, samedi 13h30-15h30)

- **Ligne Azur (SIS association)**
Soutien et information pour toute personne qui s'interroge sur son orientation sexuelle ou son identité de genre, pour les victimes ou témoins d'homophobie ou transphobie, par des professionnels de l'écoute
Numéro gratuit 01 41 83 42 81 (7j/7 8h-23h), numéro à 0,06 euros la minute 0 810 20 30 40 (7j/7 8h-23h), et question par [formulaire en ligne](#) (gratuit, réponse en 48h)

- **SOS Homophobie (association)**
Ecoute pour les personnes victimes et les témoins d'actes ou de discriminations lesbophobes, gayphobes, biphobes, transphobes, par des bénévoles formés, service anonyme et gratuit
01 48 06 42 41 (lundi au vendredi 18h-22h, samedi 14h-16h, dimanche 18h-20h)
[Chat'écoute](#) (jeudi 21h-22h30, dimanche 18h-19h30)
Si vous êtes [un ado](#), question par courriel à cestcommeca@sos-homophobie.org

- Votre adolescent vous inquiète : www.unafam.org
- Être parents d'adolescents aujourd'hui : www.unafam.org

ENFANTS - MALTRAITANCE,

> 40.000 enfants victimes de maltraitance chaque année.

-
- **119 SNATED (Allô Enfance en Danger)**
 - Service National d'Accueil Téléphonique pour l'Enfance Maltraitée. Une équipe de professionnels, travailleurs sociaux, juristes, psychologues, à l'écoute des enfants, des témoins ou de ceux qui en ont eu connaissance par témoignage.
Adresse : BP 30302 - 75823 Paris cedex17
Site internet : www.allo119.gouv.fr
 - **ASE (Aide sociale à l'enfance)**
Tél. : **05 34 33 38 23** Aide aux familles et protection de l'enfance
 - **CRIP (Cellule de recueil et d'informations préoccupantes)**
Tél. : **0800 31 08 08**

Adresses utiles

- **Carto santé jeunes** : cartosantejeunes.org
- **Fil santé jeunes** : www.filsantejeunes.com

- Association nationale point accueil écoute jeunes : www.anpaej.fr
- Fédération Espaces santé Jeunes : www.fesj.org
- Fondation santé des étudiants de France : www.fsef.net
- Association nationale des maisons des adolescents (ANMDA) : www.anmda.fr
- Addict Aide : www.addictaide.fr

SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE ENSEIGNANTS

- **Numéro du réseau Prévention aide suivi PAS (mutuelle MGEN, avec le ministère de l'Éducation nationale)**
Ecoute et soutien psychologique pour les enseignants et tout le personnel de l'Éducation nationale rencontrant une difficulté d'ordre professionnel ou privé, par des psychologues extérieurs connaissant la problématique des établissements scolaires, service confidentiel et gratuit
0 805 500 005 (7 j/7 et 24h/24)

PUBLICS

Site Mon soutien psy gratuit:

Pour trouver un soutien psychologique gratuit quand on est étudiant :

<https://www.nightline.fr/mon-soutien-psy-gratuit>

Registre national des psychothérapeutes : psychiatre, médecin non psychiatre, psychologue ou psychanalyste.

Annuaire des médecins psychiatres <http://annuaire.sante.ameli.fr/>

Annuaire des psychologues : <https://annuaire.sante.fr/>

Centres médico-psychologiques

Liste des CMP: <https://www.etablissementsdesante.fr/liste/13-centres-medico-psychologiques-cmp-cattp/dep:31>

Trouver le Centre médico-psychologique le plus proche : https://www.ch-marchant.fr/web/Gerard_Marchant/117-ou-consulter-en-haute-garonne.php?public=38

Centres d'accueil thérapeutique à temps partiel (CATTP), des Hôpitaux de jour (HJ)

https://www.ch-marchant.fr/web/Gerard_Marchant/117-ou-consulter-en-haute-garonne.php?public=38

Plusieurs dispositifs s'adressent en priorité à la prise en charge de l'enfant ou de l'adolescent ou aux professionnels en relation avec des enfants et adolescents.

Au delà de cette offre de soins généraliste, le pôle de psychiatrie infanto-juvénile a mis en place des dispositifs plus ciblés qui permettent de répondre à des besoins plus spécifiques à destination des enfants et adolescents :

- [La Clinique André Chaurand](#) propose des hospitalisations à temps plein pour les moins de 12 ans.
- [L'Unité de Crise et d'Hospitalisation pour Adolescents \(UCHA\)](#) propose des hospitalisations pour les adolescents en situation de crise.
- [La Consult'ado](#) est une unité de consultations ambulatoires qui permet d'apporter une réponse rapide pour les adolescents en situation de crise hors de toute urgence, sur sollicitation du médecin traitant.

- [L'Unité mobile d'évaluation et de soutien \(UMES\)](#) accompagne nos partenaires sur des situations cliniques complexes concernant des enfants et des adolescents.
- Le centre hospitalier participe également au dépistage et diagnostic de l'autisme via [une unité d'évaluation autisme \(UEA\)](#) pour enfants et adolescents et à l'accompagnement des familles via un [dispositif de Coordination et appui des parcours précoces en autisme \(CAPPA\)](#), dans le cadre de sa participation au GIP Centre Ressources Autisme Midi-Pyrénées.

D'autres dispositifs transversaux : aide et soutien à la parentalité, dépistage périnatal, sont mis en place au sein de nos unités généralistes ou sur les autres secteurs de psychiatrie infanto-juvénile, n'hésitez pas à vous renseigner auprès des équipes du CMP le plus proche.

[Urgences psychiatriques CHU Purpan](#) : Tel : 05 61 77 73 66 Adresse : Place du Docteur Baylac 31300 Toulouse

[Urgences Hopital Joseph Ducuing](#) Adresse : 15 rue Varsovie 31300 Toulouse

ECOUTE CONSEILS

FEMMES VICTIMES de VIOLENCES – VIOLENCES FAMILIALES

Violences faites aux femmes, violences familiales et dans le couple :

- [Comment on s'aime \(Association En avant toute\(s\)\) tchat](#)



Le tchat pour discuter _ Comment on s'aime un site d'En avant toutes.html

- Tchat anonyme, gratuit et sécurisé pour les jeunes, les femmes et les personnes LGBTQI+ victimes de violences dans le couple, assuré par des professionnelles de l'écoute
Cliquer en haut à droite sur le site (lundi au samedi 10h-21h)
- [Femmes Sourdes Citoyennes et Solidaires \(association\)](#)
Ecoute, orientation et conseil juridique pour les femmes sourdes et malentendantes victimes de violences, **en langue des signes française**, service gratuit
Par Skype compte fscs75 (lundi au vendredi 10h-12h, 14h-18h et 21h-23h, samedi dimanche 21h-23h)
- [Stop maltraitance Stop conflit \(Association Enfance et partage\)](#)
Pour parler d'une situation de maltraitance : **écoute et accompagnement pour les victimes et leurs familles par des bénévoles** formés, service anonyme et gratuit
0 800 05 1234 (lundi au vendredi 10h-18h)
- [Violences Femmes Info \(Fédération nationale Solidarité Femmes, associations\)](#)
Ecoute anonyme pour les femmes victimes de violences, leur entourage et les professionnels concernés, assuré par des **écoutantes professionnelles**, service gratuit
39 19 (7j/7 et 24h/24)
- [Viols Femmes Informations \(Association Collectif féministe contre le viol\)](#)
Ecoute anonyme pour les **femmes victimes de viol ou d'agressions sexuelles**, leurs proches bienveillants, les professionnelles et professionnels, service gratuit
0 800 05 95 95 (lundi au vendredi 10h-19h)
- [Violences Femmes Info – 3919](#) constitue le **numéro national de référence pour les femmes victimes de violences** (conjugales, sexuelles, psychologiques, mariages forcés, mutilations sexuelles, harcèlement.)

Écoute, informe et oriente les femmes victimes de violences, ainsi que les témoins de violences faites à des femmes.(violences physiques, verbales ou psychologiques, à la maison ou au travail)

Ne traite pas les situations d'urgence (ce n'est pas un service de police ou de gendarmerie)

Par téléphone 39 19 (appel gratuit depuis un téléphone fixe ou mobile)

Ouvert

- **de 9h à 22h du lundi au vendredi,**
 - **et de 9h à 18h le samedi, le dimanche et les jours fériés.**
- Appel anonyme/ne figurant pas sur les factures de téléphone.**

▪ **Stop violences sexistes et sexuelles dans le milieu de la culture (mutuelle Audiens, avec le ministère de la Culture)**

Cellule d'écoute psychologique et juridique à destination des victimes ou des témoins **de viol, de harcèlement sexuel, de violences sexistes et sexuelles dans le secteur du spectacle vivant**, de l'audiovisuel, du cinéma et du jeu vidéo, service gratuit et confidentiel orientant vers une psychologue, un avocat spécialisé ou les deux.

01 87 20 30 90 (lundi au vendredi 9h-13h et 14h-18h)

ou par mail : violences-sexuelles-culture@audiens.org

INFOS JURIDIQUES et SANTE

▪ **Santé info droits (France Assos Santé)**

Information juridique et sociale par une équipe réunissant des juristes et avocats ayant vocation à répondre à toute question en lien avec le droit de la santé, service gratuit **01 53 62 40 30 (lundi, mercredi et vendredi 14h-18h, mardi et jeudi 14h-20h)** et par [formulaire en ligne](#)

▪ **Santé info droits (France Assos Santé)**

Information juridique et sociale par une équipe réunissant des juristes et avocats ayant vocation à répondre à **toute question en lien avec le droit de la santé**, service gratuit **01 53 62 40 30 (lundi, mercredi et vendredi 14h-18h, mardi et jeudi 14h-20h)** et par [formulaire en ligne](#)

DEFENSE des DROITS en situation de VIOLENCES

▪ **Le 3039, numéro unique de l'accès au droit (Ministère de la Justice)**

Serveur vocal permettant de **joindre le point-justice le plus proche de chez soi**, pour information et conseil aux **citoyens qui veulent solliciter la justice ou accomplir une démarche juridique**, service gratuit et confidentiel.

3039 (durant les jours et heures d'ouverture des point-justices)

Depuis une collectivité d'outre-mer comme Saint-Pierre-et-Miquelon ou l'étranger 00 33 9 70 82 31 90

▪ **Anti-discriminations (Défenseur des droits)**

Ecoute et accompagnement par des juristes pour toute personne victime ou témoin de discriminations, service gratuit

39 28 ou tchat (lundi au vendredi 9h-18h)

▪ **Association européenne contre les violences faites aux femmes au travail, AVFT**

Information, conseil juridique et défense des victimes de violences sexuelles au travail (harcèlement sexuel, exhibitionnisme sexuel, agressions sexuelles, viols),

qu'elles soient femme ou homme, service confidentiel et gratuit assuré par des juristes

01 45 84 24 24 (lundi 14h-17h, mardi vendredi 9h30-12h30) ou demande de rdv

téléphonique par mail à contact@avft.org

- **Colosse aux pieds d'argile (association)**
Entretien téléphonique sur demande avec une psychologue ou une juriste en cas de **violences sexuelles, harcèlement et bizutage dans des activités sportives, service gratuit**. Plate-forme de signalement si on est victime ou témoin de ces situations, confidentialité si demandé.
Formulaire contact en ligne pour un entretien (ou 07 50 85 47 10) et Signalement en ligne
- **Le 3977 (Fédération 3977, associations)**
Ecoute, conseil pour les **victimes ou témoins de maltraitance envers les personnes en situation de handicap**, par des professionnels de l'écoute ou des bénévoles formés, service gratuit et anonyme si demandé
3977 (lundi au vendredi 9h-19h, samedi dimanche 9h-13h et 14h-19h)

NUMERO AZUR

- INAVEM (08VICTIMES) : **08 842 846 37** (Fédération nationale d'aide aux victimes et de médiation) : peuvent apporter tout soutien de nature juridique et psychologique.

ACCOMPAGNEMENT SOCIAL

Maison de la solidarité / Unité territoriale d'action médico-sociale

Bagatelle Tel : 05 61 19 06 30 - Adresse : 36 rue du Lot 31100 Toulouse

Les Minimes Tel : 05 62 72 77 80 - Adresse : 33 rue Joseph jacquard 31200 Toulouse

Amouroux-Bonnefoy Tel : 05 34 25 51 00 - Adresse : 3 rue du Faubourd Bonnefoy 31500 Toulouse

La Faourette Tel : 05 34 60 25 70 - Adresse : 21 Rue Jules Amilhau 31100 Toulouse

Soupetard Tel : 05 61 99 56 00 - Adresse : 31 Rue Léon Say 31500 Toulouse

Empalot Tel : 05 61 14 76 00 - Adresse : 32 allées Henri Sellier 31400 Toulouse

Reynerie/ Saint Simon Tel : 05 34 60 21 10 - Adresse : 9 rue du Doyen lefebvre 31100 Toulouse

Centre Tel : 05 34 41 56 00 - Adresse : 18 rue de Stalingrad 31000 Toulouse

Ranguetil Tel : 05 61 14 63 33 - Adresse : 39 rue Camille Desmoulins 31400 Toulouse

Bellefontaine Lafourquette Tel : 05 62 87 84 84 - Adresse : 9 rue du Doyen Lefebvre 31100 Toulouse

Pont-Vieux Tel : 05 34 41 56 00 - Adresse : 5 rue du Pont-Vieux 31300 Toulouse

CONTRACEPTION D'URGENCE

Femmes mineures et majeures

Possibilité d'obtenir une contraception d'urgence sans prescription et gratuitement :

- dans une **pharmacie**.

- auprès de **l'infirmière scolaire** de votre établissement, si vous êtes collégienne ou lycéenne ;
- dans un **centre de santé sexuelle** : Pôle santé publique et médecine sociale Hôpital La Grave (Cité de la santé) Place Lange - TSA 60033 - 31059 Toulouse cedex 9
- au **planning familial** : 44 place Nicolas Bachelier 31000 TOULOUSE Tel : 05 61 25 54 17
- dans le **centre départemental de planification**
- dans un **CeGIDD** (Centre gratuit d'information, de dépistage et de diagnostic des virus de l'immunodéficience humaine (VIH), des hépatites et des infections sexuellement transmissibles) sur rendez vous au **05-61-77-80-32**. Hôpital La Grave (Cité de la santé) Place Lange - TSA 60033 - 31059 Toulouse cedex 9

Femmes étudiantes

Possibilité d'obtenir une contraception d'urgence sans prescription et gratuitement service universitaire ou interuniversitaire de médecine préventive et de prévention de la santé (**SUMPPS**). Sur les campus de l'Université Toulouse 1 Capitole, Université Toulouse 2 Jean Jaurès, Toulouse 3 Paul Sabatié