

Vous êtes victime ou témoin de violences sexistes et sexuelles ou de tout autre fait discriminatoire ?

Cellule d'écoute interne de Sciences Po Toulouse

- > Vous pouvez la contacter anonymement ou non
- > Par mail : ecoute-violences@sciencespo-toulouse.fr
- > Par téléphone : 05 61 11 18 61 (message vocal)
- > Via le formulaire disponible sur le site de Sciences Po Toulouse (onglet "cellule écoute violences")

Césame, centre de ressources gratuit en santé mentale pour les personnes LGBT+ et leur entourage

- > Accueil, écoute, ré-orientation
- > Santé sexuelle, bien-être psychologique
- > Par mail : cesame.occitanie@enipse.fr
- > Tel : 05 34 66 81 48 et 06 42 38 74 97

Cellule d'écoute externe gratuite : l'association CIDFF31

- > Une écoute confidentielle
- > Une information juridique
- > Une orientation et un accompagnement appropriés
- > Prise de rdv au 05 34 31 23 31
(du lundi au vendredi, de 9h à 12h et de 13h30 à 17h)

- > Sans rdv : vendredi et samedi 15h-19h
- > Sur rdv : du mardi au samedi
- > Aide par téléphone : du mardi au samedi de 10h-19h

Vous éprouvez des difficultés psychologiques, du stress, de l'anxiété ou un mal-être ?



Dispositif Santé psy étudiant

Accessible à toute personne inscrite dans un établissement de l'enseignement supérieur, il permet de disposer de 12 séances par année universitaire sans avance et remboursées par l'assurance maladie, à condition de prendre rendez-vous avec un psychologue partenaire. Le dispositif est à la fois accessible en présentiel et à distance.

Annuaire des professionnel(le)s partenaires : <https://santepsy.etudiant.gouv.fr/trouver-un-psychologue>

Les psychologues du SIMPPS (Capitole)

Des psychiatres et psychologues vous accueillent au SIMPPS sur rendez-vous, après une demande effectuée soit lors des permanences d'accueil et d'orientation (du lundi au vendredi, de 8h30 à 17h), soit par téléphone au 05 61 63 37 25.

Rdv psychologiques d'urgence (à l'IEP)

Ashun SIERRA, psychothérapeute axé sur l'approche "SFBT"

- > Rdv gratuits et confidentiels
- > Par mail : ashun.sierra@sciencespo-toulouse.fr
- > Tel : 07.75.73.97.24
- > Prise de rdv par sms (précisez que vous êtes de l'IEP) :
RDV le lundi (14h-17h), le mardi (12h30-16h30) et le jeudi (9h30-13h30)

Cécylia ABLANA, spécialiste du psychotraumatisme et des VSS :

- > Prise de rdv par mail : cecylia.ablana.psy@gmail.com
- > RDV le vendredi (8h-18h)

Vous rencontrez des difficultés impactant vos études, votre travail ou votre vie étudiante ?

Direction des études

Email : direction.etudes@sciencespo-toulouse.fr

Vous cherchez une écoute à distance ?

Nightline France propose une ligne d'écoute nocturne gratuit par et pour les étudiant(e)s + une aide dans les recherches d'un soutien psy gratuit à Toulouse. Tel : 05 82 95 10 11 / de 21h à 2h30

Direction aux égalités et à la qualité de vie

Email : direction.egalites@sciencespo-toulouse.fr

Vous ou un(e) proche avez des idées suicidaires ?

Appelez le numéro national de prévention du suicide, **3114**, anonyme et gratuit 24h/24