



RÉPUBLIQUE  
FRANÇAISE

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*



UNIVERSITÉ  
TOULOUSE III  
PAUL SABATIER



**N'attends pas**

**Ta santé mentale  
est précieuse**

# N'attends pas : ta santé mentale est précieuse

Tu es anxieuse, anxieux ? Tu te sens en situation de détresse psychologique et tu as besoin d'aide ?

Tu peux bénéficier gratuitement et en toute confidentialité d'un service d'écoute et d'un accompagnement.

Des professionnels de santé et bénévoles sont disponibles pour t'écouter et te soutenir sans aucun jugement.

- **Le dispositif Santé Psy Etudiant**

Accès gratuit à des séances avec un psychologue libéral sur prescription d'un médecin généraliste

<https://santepsy.etudiant.gouv.fr/trouver-un-psychologue>

- **Simpps**

Une aide médico-psychologique par la médecine universitaire

05 61 55 73 67

- **prism'31**

Échanges en toute discrétion avec un psychologue via le dispositif du Crous

05 61 55 41 70

- **Nightline**

Ligne d'écoute nocturne et gratuite par téléphone ou tchat, avec des étudiants bénévoles de 21h à 2h30 du matin, 7/7

05 82 95 10 11

[www.nightline.fr/toulouse](http://www.nightline.fr/toulouse)

- **Dispositif de Soutien Psychologique et Traumatique (DSPT)**

Pour tout habitant de l'Occitanie, de 9h à 18h, numéro unique

05 34 39 33 47

[www.chu-toulouse.fr/-dispositif-de-soutien-psychologique-et-](http://www.chu-toulouse.fr/-dispositif-de-soutien-psychologique-et-)