

RÉPERTOIRE

SANTÉ MENTALE

des jeunes



SOMMAIRE

I.	ENTRER DANS LE SOIN	2
1)	Les urgences	2
2)	Les situations de crises	2
3)	Les dispositifs ambulatoires	3
4)	Le secteur libéral	4
II.	PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ MENTALE AU QUOTIDIEN	5
1)	Les lieux d'écoute, d'informations ou de soutien	5
2)	Les services d'accompagnement	7
III.	LES LIGNES D'ÉCOUTE	8

1

ENTRER DANS LE SOIN

1) Qui contacter en cas d'urgence ?

▶ **Le Service d'Aide Médicale d'Urgence** : ☎ 15

▶ Les urgences Psychiatriques

- Centre Hospitalier Universitaire à Purpan
📍 Place du Docteur Baylac 31059 Toulouse
☎ 05 61 77 73 66
- Hôpital Joseph Ducuing | 📍 15, Rue Varsovie
31027 Toulouse ☎ 05 61 77 34 44

2) Qui contacter en situation de crise ?

▶ **Equipe Mobile d'Intervention et de Crise (EMIC)**
• Dispositif intersectoriel rattaché au Centre
Hospitalier Gérard Marchant | ☎ 05 61 43 45 46

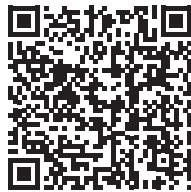
Une équipe soignante spécialisée qui intervient auprès de toute personne âgée de 16 ans ou plus, en situation de souffrance psychique, en rupture ou en non demande de soin. Toute personne agissant dans l'intérêt de cet individu peut contacter l'EMIC. Il y a une évaluation de la situation, des soins psychiatriques si nécessaires puis un relais vers le secteur psychiatrique ou la médecine de ville si besoin.

3) Les dispositifs ambulatoires

► Les Centres Médico-Psychologiques

Un lieu de soin public pour toute personne en souffrance psychique. Une équipe de soignant-es (psychiatres, psychologues, infirmier-es, orthophoniste...) et de professionnel-les du social propose des actions de prévention, de diagnostic, de soins ambulatoires et d'orientation. Il existe des CMP pour enfants/adolescents et des CMP pour adultes (à partir de 16ans). Chaque personne dépend d'un CMP suivant son secteur.

Carte des secteurs



CMP Adultes :

- CMP Villa Albert – Secteur 1 | 236 Route de Seysses 31100 Toulouse
05 61 43 45 15
Quartiers : Basso Cambo, St Simon, Reynerie, Bellefontaine, La Fourguette, Zones d'activités Sud, Fontaine Lestang, Faourette, Papus
- CMP des Arènes – Secteur 2 et 6 | 2 et 4 rue des Négogousses 31100 Toulouse
05 62 74 23 70
Quartiers : Les pradettes, Le Mirail, Fontaine Lestang, Croix de Pierre, Bordelongue, St-Cyprien, Patte d'Oie / Casselardit, Purpan, Lardenne, Barigoude, St-Martin du Touch, La Cépière

CMP Pont des Minimes – Secteur 3 | 57 bd de l'Embouchure (bat. A) 31200 Toulouse
05 61 43 45 10

Quartiers : Sept Deniers, Minimes, Ginestous, Barrière de Paris, Lalande, Les Izards, Trois Cocus, La salade, Le raisin, Peleficat, La Glacière, Ginestous, Fondeyre

CMP La Grave - CHU - Secteur 7 | Place Lange - 31000 Toulouse
05 61 77 79 00

Quartiers : Centre ville, Les Amidonniers, Compans-Caffarelli, Arnaud Bernard, Matabiau, St Aubin, St Étienne

CMP Marengo - Secteur 8 | 11 bd Marengo - 31500 Toulouse
05 61 43 45 80

Quartiers : Bonnefoy, Marengo-Jolimont, La Roseraie, Guilheméry, Côte Pavée, Juncasse-Argoulets, Soupertard, Château de l'Hers, Gramont, Les Argoulets, Montblanc, Montredon

CMP Port Saint-Sauveur - Secteur 4 | 8, Port St Sauveur - 31400 Toulouse
05 61 43 45 40

Quartiers : Guilheméry, Cote pavé, Ayga, Chateau de l'Hers, Rangueil, Montaudran, Lespinet, La grande plaine, Le Palays

CMP Saint-Michel - Secteur 5 | 3, Grande Rue St

Michel - 31400 Toulouse
05 61 43 45 50

Quartiers : Carmes, Saint-Etienne, Saint-Michel, Busca, Monplaisir, Pont des demoiselles, St-Agne Les Recollets, Empalot, Pech-David, Pouvoirville

► Les Centres Médico-Psycho-Pédagogique (CMPP)

Un suivi et accompagnement par une équipe médicale pluridisciplinaire, des enfants et adolescents, présentant des difficultés psychologiques, mentales, troubles de l'apprentissage, troubles du comportement, de l'attention... Non sectorisé.

- CMPP Bagatelle – ARSEA |

320 route de Saint Simon 31100 Toulouse

05 61 40 23 49 / 06 73 42 77 35

Accueil des enfants et adolescents de 0 à 20ans.

- CMPP Languedoc – Association enfance et adolescence | 2 rue du Languedoc 31000 Toulouse

05 61 25 31 60

Accueil des enfants et adolescents de 0 à 20ans.

- Antenne Borderouge, CMPP Val Garonne - ASEI

10 rue du Colonel Paul Paillole 31200 Toulouse

05 61 84 58 58

Accueil des enfants et adolescents de 0 à 18ans.

- Antenne Delherm, CMPP Val Garonne - ASEI

9 rue du Dr Louis Delherm 31300 Toulouse

05 61 84 58 58

Accueil des enfants et adolescents de 0 à 18ans.

► Les Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA)

Accueil, évaluation et prise en charge par une équipe médicale des personnes présentant des dépendances aux drogues, à l'alcool, au cannabis « dans le cadre de polytoxicomanies », aux médicaments (essentiellement psychotropes) et aux addictions sans substances, (jeux vidéos, jeux d'argent, sexe...). A destination des personnes souhaitant diminuer ou arrêter leur consommation, dans une dynamique de soin.

- CSAPA Addiction France | 21 boulevard Silvio Trentin 31200 Toulouse (métro Barrière de Paris)
05 61 62 14 26
anpaa31@addictions-france.org

Horaires d'ouverture : lundi, mardi, vendredi 9h-13h et 14h-19h, jeudi 9h-13h et 14h-18h.

Permanence téléphonique : mercredi 9h-13h et 14h-18h

Consultation gratuite et confidentielle, uniquement sur rendez-vous.

- CSAPA Maurice Dide | CHU de Toulouse - Hôpital La Grave - TSA 60033 - 31059 Toulouse cedex

☎ 05 61 77 80 82

Horaires d'ouverture : du lundi au vendredi, de 9h30 à 17h
Consultation gratuite et confidentielle, uniquement sur rendez-vous.

• Le Centre d'Accueil et d'Accompagnement à la Réduction des risques pour Usagers de Drogues (CAARUD) AIDES | 📍 16, avenue Etienne Billières, 31300 Toulouse (métro Saint-Cyprien)

☎ 05 34 31 36 60 / 06 16 49 59 62

✉ caarud.toulouse@aides.org

Accueil anonyme et gratuit des usagers de drogues, sans exigence de modification des consommations pour pouvoir y accéder, le lundi, mercredi et vendredi de 13h à 18h avec accès au matériel de consommation, orientation et aide administrative possible.

Accueil au 📍 Bus Place Belfort Plan les 1^{er}, 2^e et 4^e mardis du mois de 14h à 17h : dépistage rapide, distribution de matériel pour la réduction des risques et la santé sexuelle.

Sur rendez-vous téléphonique, possibilité d'accéder au matériel de consommation en dehors des heures d'ouverture, de se renseigner pour les groupes d'entraide entre personnes consommatrices et d'une intervention à domicile pour faire un dépistage rapide.

• Le Centre d'Accueil et d'Accompagnement à la Réduction des risques pour Usagers de Drogues (CAARUD) Intermède | 📍 2 bis, rue Clémence Isaure 31000 Toulouse ☎ 05 34 45 40 40

✉ etienne.normand@clemence-isaure.org

Accueil anonyme et gratuit des usagers de drogues, sans exigence de modification des consommations pour pouvoir y accéder. Lieu de prévention à destination des usagers de drogues, pour faire une pause dans leur journée et trouver un peu de confort : douches, machines à laver le linge, café, petit déjeuner, collation... et surtout, une écoute et un commencement de prise en charge possible.

Le matin : vendredi de 9h30/12h30

L'après-midi : lundi, mardi, mercredi, jeudi, de 14/18h

Réserve aux femmes : vendredi après-midi de 14h/16h30

Échange de seringues : du lundi au jeudi 9h30/18h30; vendredi 9h/16h30; samedi et dimanche 10h/13h

Hébergement possible : problèmes de santé ou urgences psycho-sociales (4 places par jour en hôtel).

• Maison des Adolescents | 📍 16 rue Pierre Paul Riquet 31000 Toulouse (métro François Verdier)

☎ 05 34 46 37 64

✉ maisondesadolescents31@cd31.fr

Permanences de 1^{er} accueil ouvertes :

- Sur rendez-vous les lundis, mardis, vendredis

- Sans rendez-vous le mercredi de 13h à 18h.

A destination des jeunes de 11 à 21ans en souffrance psychique. Un lieu de prévention, confidentiel et gratuit, d'écoute, d'information, d'évaluation, et si besoin d'orientation ou de prise en charge pluridisciplinaire de courte durée. Possibilité d'y aller avec des proches.

4) Le secteur libéral

► Mon soutien psy

Sur prescription d'un médecin généraliste, jusqu'à 8 séances de suivi psychologique remboursées. Pour les personnes en souffrance psychique, qui présentent un trouble anxieux ou trouble dépressif d'intensité légère à modérée, un mésusage de tabac, d'alcool et/ou de cannabis (hors dépendance) ou un trouble du comportement alimentaire sans critères de gravité.



► Via Psy : Répertoire de psychologues et psychiatres

Répertoire pédagogique qui regroupe l'ensemble des dispositifs et des professionnels qui font des propositions de soins, d'accompagnement, ou d'entraide dans le domaine de la santé mentale.

► Psy situées

(liste de professionnel·les)

Des psy qui prennent en compte les réalités oppressives (s'exerçant notamment sur les femmes, les personnes racisées, les personnes trans et queer, les personnes travailleuses du sexe...), en étant attentif·ves à ne pas les reproduire dans le cadre des suivi psy. Ainsi, les personnes peuvent être accompagnées sans craindre une pathologisation par méconnaissance, une victimisation ou un déni des réalités oppressives systémiques quotidiennes.



2

PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ MENTALE AU QUOTIDIEN

1) Les lieux d'écoute, d'informations ou de soutien

▶ **Association Pour l'Initiative Autonome des Femmes (APIAF)** | 📍 31 rue de l'Étoile 31000 Toulouse. Métro François-Verdier ☎️ 05 62 73 72 62 ✉️ association@apiaf.fr

Pour toutes les femmes en difficulté, une permanence d'écoute, d'information et d'orientation, sans rendez-vous le mardi de 13h à 16h30 et le jeudi de 14h à 17h. Les autres jours sur rendez-vous. Un accueil spécifique pour les femmes victimes de violences conjugales : écoute, accompagnement social et juridique, soutien psychologique, groupes de parole...

▶ **Association Régionale de Prévention et d'Aide face aux Dépendances et aux Exclusions (ARPADE)**
📍 39 bis rue de Cugnaux 31300 Toulouse ☎️ 05 61 42 91 91 ✉️ sas.pe@arpade.org

Permanence ouverte du mardi au dimanche de 14h à 18h, prendre contact par téléphone avant de s'y rendre. Le point Écoute est un lieu d'échange, on peut y venir seul ou avec des proches. Des espaces collectifs sont à disposition pour diverses activités : photographie, peinture, écriture, musique, cuisine... + Un accompagnement à la construction et à la réalisation de projet de vie.

▶ **Astrée** | 📍 63 boulevard Silvio Trentin 31200 Toulouse ☎️ 06 95 78 43 00 ✉️ toulouse@astree.asso.fr

Pour toute personne qui souffre de solitude et est socialement ou émotionnellement fragilisée. Un soutien régulier d'une personne volontaire formée à l'écoute, environ une heure et demie par semaine. Un accompagnement dans le temps, en fonction de vos souhaits et de vos attentes.

▶ **BI-PÔLES 31 – Groupe d'entraide mutuelle**
📍 3 rue Marie Magné 31300 Toulouse (métro St. Cyprien) ☎️ 09 54 80 19 00 ✉️ bipoles31@free.fr / gem.bipoles31.fr

Accueil : lundi, mercredi, vendredi, samedi de 14h à 18h, mardi de 14h à 20h et jeudi de 10h à 18h (préparation du repas qui est ensuite partagé).

Espace pour toutes personnes en souffrance psychique (troubles bipolaires, dépression, anxiété, schizophrénie, troubles de la personnalité...) et leurs proches. Le but est de recréer du lien social pour sortir de l'isolement et échanger autour de la maladie psychique et des incidences sur leur vie, sans jugement ni stigmatisation.

Les activités proposées : groupes de parole, informatique, écriture, chant, arts plastiques, cuisine/pâtisserie, jardinage, sorties, méditation, jeux de société, théâtre d'improvisation, entraide aux démarches (emploi et administratif)...

▶ **Café & Co** | 📍 41 rue de Soupetard 31500 Toulouse ☎️ 06 43 62 13 54 / 07 87 05 06 46 / 07 448 448 80

✉ cafehandco@gmail.com

A destination des jeunes adultes en situation de handicap, pour avoir une vie sociale, trouver un emploi et le garder, trouver des activités et occuper son temps, trouver des informations importantes. Un tiers-lieu inclusif avec un espace café et un espace formation. Activités sur inscription et adhésion à 30€ pour l'année.

▶ **Centre Communal d'Action Sociale (CCAS)**

📍 2bis rue de Belfort 31100 Toulouse (métro Marengo/Jean Jaurès) ✉ secretariat.methadone@chu-toulouse.fr

Consultations gratuites avec un psychiatre, sur rendez-vous en appelant le 05 61 77 80 50. Possibilité d'interprétariat sur demande.

▶ **Centre Enipse de ressources en santé mentale**

LGBT+ (CeSaMe) 📍 7 rue des Puits Clos 31000 Toulouse (métro Esquirol/Capitole)

☎ 05 34 66 81 48 / 06 42 38 74 97

✉ cesame.occitanie@enipse.fr

Permanence téléphonique d'écoute, d'information, et d'orientation : du mardi au vendredi, de 13h à 16h (par une psychologue-sexologue).

Accueil du public : du mardi au vendredi de 16h à 20h. Et le samedi de 14h à 18h. Avec une mise à disposition de ressources (documentations, médias...).

Un lieu spécialisé en psychologie, au service des personnes LGBT+ et de leur entourage. Ponctuellement il y a des permanences d'accès aux droits, aide aux démarches (MDPH, Assurance maladie, Caf...), sur inscription via le compte instagram [@cesame.occitanie](https://www.instagram.com/cesame.occitanie)

▶ **Care, Luttes, Ateliers, Rage, Transidentité (Clar-T)**

📍 Espace des Diversités et Laïcités, 38 rue d'Aubuisson 31000 Toulouse ☎ 06 59 83 97 90 ✉ clar.t.social@disroot.org ou clar.t.contact@gmail.com pour toutes questions liées aux parcours de transition.

Permanence sociale : à destination des personnes trans et non-binaires rencontrant des problèmes de précarité économique, de logement, lié au handicap, à la migration, et autres difficultés.

Sur rendez-vous le premier jeudi de chaque mois de 18h à 21h. Permanence accueil : à destination des personnes trans, non-binaires et en questionnement souhaitant rencontrer d'autres personnes trans, accéder à de la documentation et du matériel de réduction des risques ou bénéficier d'écoute active de la part de nos bénévoles.

Sans rendez-vous le troisième mardi du mois de 18h à 20h.

▶ **Collectif ZEF** | 📍 Planning Familial 31 - 44 place Nicolas Bachelier 31000 Toulouse (métro Jean Jaurès / Marengo SNCF) ☎ 06 52 69 16 92

✉ contact@lecollectifzef.fr

L'association travaille sur les questions de vie affective relationnelle et sexuelle, principalement, mais pas exclusivement, avec des personnes en situation de handicaps mental et/ou psychique.

Des permanences gratuites pour parler, poser des questions, avoir une écoute bienveillante sur les thématiques amour, amitié, lgbt, se protéger, violences, sexualités. Un vendredi par moi de 14h à 17h.

Des sorties pour s'amuser, rencontrer des personnes, discuter sont régulièrement organisées, prendre contact par mail ou téléphone pour plus d'informations.

▶ **Fondation des femmes pour l'Europe**

📍 6 rue du Général Baurot, 31500 Toulouse

☎ 05 34 30 99 92

Accueil téléphonique tous les jours de 9h à 18h.

Des permanences d'accueil et des ateliers (groupes de paroles thématiques, photolangage, relaxation...) les lundis, mardis, jeudis de 8h30 à 16h30 et vendredis de 9h à 18h. A destination de tout public.

Un accompagnement vers l'emploi, des consultations psychologiques et des ateliers numériques en prenant rendez-vous au ☎ 05 32 98 01 46 / 05 34 30 99 92 ou à ✉ ffpe31@gmail.com

▶ **La porte ouverte** | 📍 34 rue des Couteliers, 31000 Toulouse de 14h30 à 19h 7j/7 ou 📍 Médiathèque José Cabanis (rez-de-chaussée), 1 allée J. Chaban-Delmas, 31500 Toulouse, tous les jeudis de 14h à 18h

✉ laporteouvertetoulouse@laposte.net

☎ Ecoute téléphonique : 05 61 14 22 78

Une écoute généraliste non-directive, anonyme, confidentielle et gratuite tous les jours de l'année. Cet accueil tout public et sans rendez-vous se veut apolitique, non-confessionnel, respectueux. A destination de toute personne souhaitant parler librement, exposer ses difficultés ou ses réussites ou rompre avec la solitude.

▶ **Microsilions – Groupe d'entraide mutuelle**

📍 1 rue Francis Lopez 31200 Toulouse ☎ 09 50 55 99 35

✉ association.microsilions@gmail.com

Microsilions donne la parole à celles et ceux qui ne l'ont pas, au travers de la création, de la production et de la diffusion audio. Les principes de l'association sont de lutter contre l'isolement, de déstigmatiser la maladie psychique, de permettre une inscription sociale et d'œuvrer dans une logique de responsabilisation.

► **Palabre** | 📍 2 Esplanade Pierre Garrigues 31400 Toulouse. Métro Empalot ☎️ 07 68 27 03 87 ✉️ palabre.interculturel@gmail.com

Permanence d'accueil le mardi de 9h à 11h sans rendez-vous. Des consultations psychologiques individuelles gratuites, sur rendez-vous, du lundi au vendredi, tous les 15 jours. Interpréariat possible. Il y a aussi un groupe de parole mensuel.

A destination des personnes présentant des problématiques psychiques en lien avec l'interculturalité, la migration et l'exil. Plus largement, l'association accueille et accompagne des personnes en souffrance dans le lien social.

► **« Psy qui traîne »** | 📍 Partage Faourette, 13 rue de l'Ukraine 31100 Toulouse ☎️ 05 61 41 61 42 ✉️ partage-faourette@orange.fr
Du lundi 14h-18h, mardi 16h-18h, jeudi 9h-12h et 14h-17h.

📍 Partage Bordelongue, 11 chemin des Martyrs de Bordelongue ☎️ 05 61 72 56 96
Mardi 12h-16h, mercredi 14h-17h

Un psychologue interculturel vous reçoit gratuitement sans rendez-vous pour une prise de contact et des entretiens individuels. Il est à l'écoute de toutes souffrances psychologiques, notamment celles liées aux traumatismes de l'exil. Accueil dans les locaux de l'association Partage.

► **Point d'Accueil Ecoute Jeunes – PRISM**
📍 16 Boulevard de la Marquette 31000 Toulouse (métro Canal du Midi) ☎️ 05 61 55 41 70 ✉️ prism1@free.fr

*Du lundi au vendredi 9h-12h30 et 14h-17h
Des entretiens psychologiques gratuits et confidentiels, à destination des jeunes de 15 à 25ans. Sur rendez-vous dans les locaux de PRISM ou sur les antennes de la Mission Locale de Toulouse.*

► **Reflét 31** | 📍 19 rue Marc Arcis 31200 Toulouse ☎️ 05 61 47 21 78 / 06 82 25 42 17 ✉️ reflét31@gmail.com

Ateliers associatifs pour l'autonomie et l'accompagnement de la personne par la valorisation de l'image de soi, pour une insertion culturelle, économique et professionnelle. Des ateliers autour de la photographie et du théâtre sont aussi proposés.

► **REVIVRE France** | ☎️ Permanence téléphonique les dimanches de 17h à 19h : 07 49 82 80 50
☎️ Permanence téléphonique tous les mercredis de 14h à 16h : 07 49 66 33 93
✉️ contact@revivre-france.org

Principalement pour les personnes qui souffrent de troubles anxieux, phobie sociale, trouble panique ou agoraphobie. Des groupes de paroles en présentiel et en visioconférence. L'association agit en dehors de tout cadre thérapeutique, mais est soutenue par des psychiatres et des psychologues.

2) Les services d'accompagnement pour les personnes en situation de handicap

► **Le Service d'Accompagnement à la Vie Sociale (SAVS) et le Service d'Accompagnement Médico-Social pour Adultes Handicapés (SAMSAH)**

Accompagnement social dans la vie de tous les jours (vie quotidienne) et un apprentissage à l'autonomie à destination des adultes reconnus en situation de handicap et bénéficiant d'une orientation MDPH. Les prestations sont délivrées au domicile de la personne ainsi que dans tous les lieux où s'exercent ses activités.

En plus de ces missions, les SAMSAH proposent des soins réguliers et un accompagnement médical et paramédical en milieu ouvert.

► **Le Centre Support de Toulouse en Réhabilitation psychosociale (CSTR)** | 📍 13 rue Lapeyrouse, 31000 TOULOUSE ☎️ 05 61 43 45 63 ✉️ cstr@ch-marchant.fr

Un accompagnement qui part d'une évaluation spécialisée en réhabilitation psychosociale (15 jours de bilan), permettant à l'usager de porter un nouveau regard sur ses difficultés et compétences. S'adresse à toute personne, âgée de plus de 16 ans, non hospitalisée à temps complet, présentant un trouble psychique stabilisé, orientée par un médecin, psychiatre ou généraliste

► **Les Appartements de Coordination Thérapeutique - Un chez soi d'abord** | 📍 SOLIHA, Immeuble le Dorval 1, place Mandès France, 31400 Toulouse ☎️ 05 62 27 51 50 ✉️ soliha31@soliha31.fr

Un accès rapide et direct à un logement combiné à un accompagnement pluridisciplinaire (sanitaire, médico-social, social...) pour des personnes durablement sans abri, présentant des troubles psychiques sévères et/ou des problématiques d'addiction. + expérimentation du dispositif Un chez soi d'abord – Jeunes pour des jeunes de 18 à 22 ans ayant des troubles psychiatriques et une problématique de logement.

Liste des SAVS et SAMSAH à Toulouse



3

LES LIGNES D'ÉCOUTE

▶  **3114 : Souffrance prévention du suicide**

Le numéro de la ligne nationale en prévention du suicide, gratuit, anonyme, disponible 24h/24, 7j/7. Permet d'évaluer la situation, de soulager la détresse et de proposer de l'aide à proximité de chez vous. Avant de raccrocher, le répondant s'assurera que vous êtes bien en sécurité.

▶  **3919 : Violences Femmes Info**

Le numéro national de référence pour l'écoute et l'orientation des femmes victimes de violences (plus particulièrement conjugales). Gratuit, anonyme, disponible 24h/24, 7j/7.

▶ **Annuaire national des lignes d'écoute Santé Mentale**

Ce guide recense des dispositifs nationaux proposant du soutien psychologique par téléphone, tchat, internet. On peut appeler ces lignes quand on se sent angoissé, qu'on a besoin de parler ou qu'on cherche de l'aide. Les thèmes sont très variés : violences numériques, troubles psychiques, deuil, défense...

