

Informations sur l'ouverture des services de soutien psychologique

<i>Soutiens pour les étudiants</i>	
SUMPPS de l'Université de Toulon	Consultations psychologiques possibles par téléphone. Envoyer un email à sumpps@univ-tln.fr et laisser son numéro de téléphone pour pouvoir être rappelé.
CMP (selon le secteur géographique de l'étudiant)	Selon votre lieu d'habitation, vous avez accès à un Centre Médico-Psychologique qui peut vous offrir un soutien psychologique. Pour trouver votre centre d'appartenance. Consultez l'annuaire (à partir de la page 36) : https://www.paca.ars.sante.fr/system/files/2017-10/CMPinventaire-structures-psychiatriques-2017.pdf
CMP Les Forsythias, proche de l'Université de Toulon	Consultations psychologiques possible par téléphone. Horaires : 9h-16h30 (du lundi au vendredi). Prendre rendez-vous au 04 94 01 72 41.
Psysolidaires (pour tout public)	Consultations gratuites sur leur site, en tchat, appel, ou vidéo, avec des psychologues. Il faut remplir le formulaire, attendre l'attribution d'un psychologue selon les disponibilités, pour se voir attribuer un rendez-vous. https://psysolidaires.org
APSYTUDE	Les entretiens avec les psychologues se feront tous en téléconsultation ou visioconsultation. Appelez le 06 27 86 91 83 ou rdv.apsytude@gmail.com
Cogito'z (tout public)	Cabinet de psychologues privé met actuellement en place : <ul style="list-style-type: none">• Une hotline psychologique gratuite pour tous. Tél. : 0 805 822 810• Un rendez-vous quotidien en direct sur Facebook, sur la page de Cogito'Z, avec Jeanne Siaud-Facchin pour partager de 14 heures 30 à 15 heures 30.• Une séance de méditation de Pleine Conscience tous les soirs à 18 heures 30, en direct, avec Jeanne Siaud-Facchin sur la page Facebook de Jeanne Siaud-Facchin (page publique) Vous pouvez les joindre aussi par mail, en précisant, Covid19, dans l'objet de votre mail : cogitoz@cogitoz.com

<p>Terra Psy (pour tout public)</p> <p>Français, anglais, arabe</p>	<p>Ouverture d'une plateforme psychologique gratuite pour cette crise (numéro vert): 0805 383 922. Les psychologues travaillent à distance. Ils sont disponibles de 9h00 à 12h30, et de 13h30 à 17h00 du lundi au vendredi.</p>
<p>LMDE - Intermutuelle assistance (pour tous les étudiants adhérents de la LMDE)</p>	<p>Un numéro d'écoute accessible 24h/24 et 7j/7 pour ses adhérent-es. Le service est gratuit et confidentiel avec possibilité de réorientation vers des psychologues. Tél. : 0801 803 100</p>
<p>Sylvain Gatier, psychologue au CRIAVS</p> <p>(pour tout public)</p>	<p>Programme gratuit de vidéos quotidiennes permettant de gérer son stress, prendre soin de soi et donc de ses proches et de disposer quotidiennement d'outils d'auto-apaisement. S'inscrire sur le site : https://relax-et-vous.learnbox.com/programme-confinement/</p>
<p>BeMyPsy (pour tout public)</p>	<p>Réseau de Psychologie et Psychologues bénévoles du monde proposent des consultations en vidéo, audio, tchat, téléphone. Numéro vert : 0974 191 800 Prendre rdv sur : https://bemypsy.com/</p>

Détails des services :

SUMPSS

SUMPSS de l'Université de Toulon

Le contact pour un rendez-vous passe par le SUMPSS, par le biais de l'adresse sumpps@univ-tln.fr (envoyer un mail et laisser son numéro de téléphone pour pouvoir être rappelé) et les liens sur le site de l'université : <http://www.univ-tln.fr/Infos-contacts-Vie-etudiante.html> ou <http://www.univ-tln.fr/Centre-de-Sante-Universitaire.html>

Habituellement, un psychiatre consulte deux après-midi par semaine (site de La Garde) et 1 psychologue deux jours par semaine (une journée site de La Garde et deux après-midi site de Toulon). En ce temps de confinement, les consultations se font par téléphone.

Autres soutiens - Lignes d'écoute (non-spécifiques aux étudiants):

Écoute générale/mal-être

Fil santé jeunes (mis à jour le 18 mars 2020)

Tchats et ligne d'écoute fermés.

www.filsantejeunes.com

Pour les 12-25 ans. 0 800 235 236 (gratuit depuis un fixe) ou 01 44 93 30 74 (non surtaxé depuis un portable), tous les jours de 9h à 23h. Anonyme et gratuit.

SOS Help (mis à jour le 18 mars 2020)

Reste ouvert avec des horaires modifiés : 19h-23h en ce moment.

Service d'écoute en anglais www.soshelpline.org 01 46 21 46 46 tous les jours, gratuit, anonyme, confidentiel.

SOS Psychiatrie (mis à jour le 18 mars 2020)

Reste ouvert, mais horaires modifiés : lundi au vendredi de 8h à 18h.

Urgences psychiatriques à domicile : 01 47 07 24 24 tous les jours 8h-22h en temps normal.

France Dépression (mis à jour le 18 mars 2020)

Service d'écoute toujours actif

lundi au vendredi 14h30-17h : 07 84 96 88 28. Ateliers, groupes de paroles et événements sur le site web. Service d'écoute toujours actif.

CUMP (mis à jour le 3 avril 2020)

Ouvert

La personne en demande appelle le numéro vert qui la mettra ensuite en contact avec la plateforme d'écoute de la CUMP de sa région : l'appelant donne ses coordonnées qui sont ensuite transmises par email à la CUMP. Ensuite des praticiens rappellent la personne. Tél. : 0800 130 000

La croix rouge (mis à jour le 3 avril 2020)

Ouvert

Appel anonyme et confidentiel par des bénévoles formés au soutien psychologique par téléphone. Tél. : 0 800 858 858

Urgence APE (Association des Psychanalystes Européens) (mis à jour le 3 avril 2020)

Ouvert

Association de psychanalystes bénévoles qui sont disponibles de 9h/23h.
Tel: 06 13 20 12 09 - 06 23 08 23 08

Fédération Française de Psychothérapie et de Psychanalyse **(mis à jour le 3 avril 2020)**

Ouvert

Numéros d'écoute gratuit et anonyme pour faire face aux angoisses liées au confinement.

BRECHET LEDOUX Béatrice : 06 24 71 40 64

GAC Christine : 06 84 24 87 03

JUNG Sylvie : 06 24 37 94 98

MARON Régine : 06 25 58 26 72

VALENTIN Véronique : 06 86 97 86 13

Suicide

Suicide Écoute **(mis à jour le 18 mars 2020)**

Reste ouvert

<https://www.suicide-ecoute.fr/> 01 45 39 40 00 7j/7 24h/24 Reste ouvert.

Violences

Le Planning Familial **(mis à jour le 18 mars 2020)**

Reste ouvert

<https://www.planning-familial.org/> 0 800 08 11 11 du lundi au samedi 9h-20h : sexualité, contraception, violences conjugales/familiales/sexuelles.

Net écoute **(mis à jour le 18 mars 2020)**

Reste ouvert

<https://www.netecoute.fr/> Le numéro vert national destiné aux enfants et adolescents confrontés à des problèmes dans leurs usages numériques. 0 800 200 000 du lundi au vendredi 9h-19h.

Violences femmes infos (violences conjugales) **(mis à jour le 21 mars 2020)**

Ouverte avec des horaires modifiés, du lundi au samedi de 9h à 14h et de 14h à 19h

3919. Numéro d'écoute national destiné aux femmes victimes de violences, à leur entourage et aux professionnels concernés. Appel anonyme et gratuit 7 jours sur 7, de 9h à 22h du lundi au vendredi et de 9h à 18h les samedi, dimanche et jours fériés.

Viol femmes informations (viol) **(mis à jour le 21 mars 2020)**

Service d'écoute réduit, mais toujours disponible.

<https://cfcv.asso.fr/> Cette permanence propose aux personnes qui ont subi des violences sexuelles une écoute, un soutien solidaire, des informations pour les démarches qu'elles veulent entreprendre, tout en préservant leur anonymat si elles le désirent. 0 800 05 95 95. Heures d'ouverture en temps normal: lundi au vendredi de 10h à 19h

Drogues et dépendances

Drogues Info Service (mis à jour le 18 mars 2020)

Reste ouvert.

0 800 23 13 13 : 7j/7 de 8h à 2h. Anonyme et gratuit depuis un fixe. Appel au prix normal depuis un portable : 01 70 23 13 13 www.drogues-info-service.fr -> "Consultations Jeunes Consommateurs" gratuites et anonymes. Surtout 12-25 ans (plus âgé possible cependant), seul ou accompagné.

Écoute Cannabis (mis à jour le 18 mars 2020)

Reste ouvert.

0 980 980 940. Mêmes horaires et même site web que ci-dessus. Appel anonyme non surtaxé.

Alcool Info Service (mis à jour le 18 mars 2020)

Reste ouvert.

0 980 980 930 Mêmes horaires et mêmes conditions d'appel que ci-dessus.
www.alcool-info-service.fr

Joueurs Info Service (mis à jour le 18 mars 2020)

Reste ouvert.

09 74 75 13 13 Mêmes horaires et mêmes conditions d'appel que ci-dessus.
www.joueurs-info-service.fr

Tabac Info Service (mis à jour le 18 mars 2020)

Reste ouvert.

39 89 Du lundi au samedi de 8h à 20h. www.tabac-info-service.fr

Autres

Sida info service (mis à jour le 18 mars 2020)

Reste ouvert

www.sida-info-service.org . 0 800 840 800 : appels anonymes et gratuits 7j/7, 24h/24 (8-23h, puis SAMU).

Le Planning Familial (mis à jour le 18 mars 2020)

Reste ouvert

<https://www.planning-familial.org/> 0 800 08 11 11 du lundi au samedi 9h-20h : sexualité, contraception, violences conjugales/familiales/sexuelles