

## TU AS ENTRE 11 ET 15 ANS, TU AS BESOIN D'ÊTRE ÉCOUTÉ ? PARLES-EN !

Tu peux parler à quelqu'un de ton entourage : **membre de ta famille, amis...** Au sein du collège, tu peux t'adresser à **l'infirmière, la psychologue scolaire, l'assistante sociale, un professeur** que tu aimes bien, **le CPE** ou une personne en qui tu as confiance. Sinon parles-en à ton **médecin traitant**.



### DES LIGNES D'ÉCOUTE GRATUITE ET ANONYME

- > **Fil Santé Jeunes : 0 800 235 236**  
Accessible 7j/7 de 9h à 23h
- > **Espace écoute Jeunes : 05 62 26 78 79**
- > **SOS amitié : 09 72 39 40 50**  
Accessible 7j/7 et 24h/24
- > **Prévention suicide : 31 14**  
Accessible 7j/7 et 24h/24
- > **Drogue Info Service : 0 800 23 13 13**  
Accessible 7j/7 de 9h à 20h
- > **Harcèlement, Cyber-harcèlement : 30 18**  
Accessible 7j/7 de 9h à 23h
- > **LEIA** (pour des questions sur ton orientation sexuelle ou ton identité de genre) :  
**0 800 004 134**  
Accessible 7j/7 de 8h à 23h

### DES SITES ET DES APPLIS POUR T'AIDER

- > **Santé Psy Jeunes :**  
<https://www.santepsyjeunes.fr/>
- > **Fil Santé Jeunes** (tchat disponible 7j/7 de 9h à 22h - anonymat respecté) :  
<https://www.filsantejeunes.com/>

- > **Les applications\* :** Respirelax+ Blue Buddy Stop blues Petit bambou

\* Nous n'avons aucun intérêt particulier à mettre en avant une des applications mobiles citées

La santé mentale est un état complet de bien-être physique, mental, social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. (Définition OMS)

## DES LIEUX POUR EN PARLER

Ce sont des structures que tu peux aller voir **gratuitement** pour obtenir de l'aide en **toute confidentialité** !

### > Maison Départementale des Adolescents (MDA)

*Pour les 11-21 ans.*

- Permanences :
  - sur rendez-vous les lundis, mardis, vendredis.
  - sans rendez-vous le mercredi de 13h à 18h.

☎ 05 34 46 37 64

📍 16 Rue Pierre-Paul Riquet  
31000 Toulouse

### > Point d'Accueil Ecoute Jeunes (PAEJ)

*Pour les 15-25 ans, sur rendez-vous.*

☎ 05 61 28 71 30

📍 Mission Locale de Labège - Bât 10  
25 rue de Gennes - 31670 Labège

### > Centre Médico-Psychologiques (CMP)

*Pour les 3-17 ans.*

☎ 05 61 00 32 17

📍 1 rue Pierre Boissin - Bâtiment A  
31320 Castanet-Tolosan

### > Consultation Jeunes Consommateurs

*Pour les 12 - 25 ans, sur rendez-vous*

Information sur les différentes consommations excessives (alcool, cannabis, jeux vidéo...).

☎ 05 61 77 80 82

📍 Hôpital La Grave - Place Lange  
31300 Toulouse

### > Centre Départemental de santé sexuelle

*Sur rendez-vous du lundi au vendredi, de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h.*

Information sur des questions de vie affective, de sexualité, contraception, Interruption Volontaire de Grossesse, Maladies Sexuellement Transmissibles...

☎ 05 62 13 23 77

📍 68 avenue du Lauragais  
31320 Castanet-Tolosan

### > Centre ENIPSE - CESAME

Accueil, écoute, orientation pour les personnes LGBT+

☎ 05 34 66 81 48

📍 7 rue des Puits clos - 31000 Toulouse

## INFO JEUNES SICOVAL

Place Jean Jaurès à Ramonville Saint Agne  
05 61 75 10 04 - 06 30 96 03 78 / 📷 Infojeunessicoval

Des professionnels à ton écoute, pour t'aider à trouver : des infos, des bons plans et t'accompagner dans tous tes projets !

**info** **Sicoval**  
**Jeunes**  
EXPLORER LES POSSIBLES