



## **DISPOSITIFS EXISTANTS POUR ACCOMPAGNER LES PERSONNES LGBT+ VICTIMES DE DISCRIMINATIONS ET VIOLENCES - TOULOUSE**

Les discriminations ou violences anti LGBT+ désignent tout acte ou manifestation de rejet ou de haine envers une personne en raison de son orientation sexuelle ou son identité de genre.

Celles-ci se retrouvent dans différents milieux de vie. Une personne peut être victime de violence dans son logement, au sein de son cercle familial ou amical, ainsi que dans d'autres milieux, soit à l'école, au travail, dans la rue, dans les transports en commun, ou les réseaux sociaux, entre autres.

Les violences proviennent des préjugés et stéréotypes associés à un public. Ceux-ci se nourrissent des normes sociales liées au genre et à l'orientation sexuelle, et peuvent s'exprimer de manière différente, soit par de la violence physique ou psychologique. Il s'agit de comportements sexistes, homophobes, transphobes, entre autres. C'est la haine anti LGBT+ ou LGBTphobie.

Les conséquences sur les personnes sont différentes, mais provoquent une souffrance importante et des traumatismes à long terme. Elles peuvent avoir un effet sur l'estime de soi et la construction identitaire de la personne.

Il est primordial de permettre aux personnes concernées d'avoir accès à un soutien adapté et un accueil bienveillant. C'est pourquoi il est important de pouvoir premièrement identifier les violences ainsi que de se munir des outils et ressources existantes pour se défendre contre celles-ci. Libérer la parole, se sentir écouté.e, soutenu.e et considéré.e... permettent de trouver de l'aide.

Ce recensement d'outils s'adresse aux personnes victimes de violences et discriminations et leurs proches ainsi qu'aux professionnel.le.s en contact avec le public. Il permet d'orienter, d'informer et de s'informer sur l'existant concernant cette thématique.



## PRISE EN CHARGE PSYCHOLOGIQUE

### ENIPSE - DISPOSITIF CENTRE ENIPSE DE RESSOURCES EN SANTE MENTALE LGBT+ (CESAME)

Le CeSaMe (dispositif de l'association ENIPSE) vise à améliorer le bien-être et la qualité de vie des personnes LGBT+. Il permet de prendre en compte les vécus individuels, les contextes sociaux, culturels, professionnels et économiques dans lesquels les personnes LGBT+ s'inscrivent.

Le CeSaMe est un lieu spécialisé en psychologie, au service des personnes LGBT+, leur entourage et des professionnel·le·s tout en garantissant, avec toutes les ressources utiles, une approche respectueuse des orientations sexuelles et des identités de genres.

Pour plus d'informations :

<https://www.enipse.fr>



#### Permanences téléphonique

#### Entretiens psychologiques individuels sur RDV

#### Permanences collectives sans RDV

- chaque vendredi, 15h - 19h
- 1 samedi sur 2, 15h - 19h

**11bis rue Anthonin Mercié, 31000 TOULOUSE**

**05 34 66 81 48 / 07 52 07 31 77**

**cesame.occitanie@enipse.fr**

## ASQF

L'association pour le Soin Queer et Féministe est une association toulousaine composée de soignant·e·s psychologues, féministes et à majorité queer, adoptant une pratique clinique située, c'est-à-dire prenant en compte les discriminations systémiques.

Voir les réseaux sociaux pour les dates du groupe de parole: un espace de rencontre pour (re)créer du lien social, partager ses difficultés, ses récits, produire une analyse collective et explorer des champs d'actions.

Mise à disposition d'une liste de ressources "psys situé.e.s":  
[sysafeinclusifs.wixsite.com/psysafe/get\\_involved](https://sysafeinclusifs.wixsite.com/psysafe/get_involved)



22 Rue Croix Baragnon, 31000 Toulouse  
Mail : [contact@asqf.care](mailto:contact@asqf.care)

## LIGNES D'ÉCOUTE



---

### RÉSEAU D'ASSISTANCES AUX VICTIMES D'AGRESSION ET DE DISCRIMINATION (RAVAD)

---



Association qui assiste les victimes d'agressions et de discriminations, en particulier pour les agressions à raison de l'orientation sexuelle et de l'identité de genre .

C'est un acteur du monde LGBT (Lesbien, Gay, Bi et Trans) qui lutte contre l'homophobie.

Pour plus d'informations : <https://ravad.org/>

Téléphone : 06 17 55 17 55  
Mail : [urgence@ravad.org](mailto:urgence@ravad.org)

---

## VIOLENCES FEMMES INFOS

---

Centre de contact. Écoute, informe et oriente les femmes victimes de violences, et les témoins de ces violences.

Traite les violences physiques, verbales ou psychologiques, à la maison ou au travail, et de toute nature (dont les harcèlements sexuels, les coups et blessures et les viols).

Appel anonyme et ne figurant pas sur les factures de téléphone

Pour plus d'informations :

<https://lannuaire.service-public.fr/centres-contact/R17892>



Téléphone : 39 19

(appel gratuit depuis un téléphone fixe ou mobile en métropole et dans les DOM: Guadeloupe - Guyane - Martinique - Mayotte - La Réunion)

Ouvert 24h sur 24 et 7 jours sur 7

Dédié aux personnes ayant des difficultés à entendre ou à parler (sourdes, malentendantes, aphasiques).

Numéro à contacter en cas de situation d'urgence qu'elles soient victimes ou témoins (blessure, accident de la route, vol, agression, incendie...).

Ouvert 24h24 et 7j/7



Application gratuite  
**Urgence 114**



Téléchargez sur  
114

N'attendez pas d'avoir une urgence, téléchargez l'application Urgence 114.

Dès que vous avez téléchargé l'application :

- 1 Acceptez les autorisations
- 2 Enregistrez vos coordonnées personnelles à l'avance

## SOS HOMOPHOBIE



Chat'écoute

Ligne d'écoute anonyme

01 48 06 42 41

OBTENIR DE L'AIDE EN LIGNE

Nous connaître ▾

Nos missions

S'informer ▾

Devenir bénévole

Presse

FAIRE UN DON / ADHÉRER

Vous êtes victime ou témoin d'insultes, de violences, de menaces ou de discriminations liées à votre orientation sexuelle ou votre identité de genre ?

Vous avez subi une discrimination ou une agression liée à votre identité de genre ou votre orientation sexuelle ?

Pour plus d'informations :

<https://www.sos-homophobie.org/nos-missions>

Téléphone : 01 48 06 42 41

Horaires de la ligne d'écoute :

- du lundi au jeudi de 18 heures à 22 heures
- le vendredi de 18 heures à 20 heures
- le samedi de 14 heures à 16 heures
- le dimanche de 18 heures à 20 heures.

Sauf les jours fériés.

## LÉIA EST LÀ

LÉIA est une Ligne d'Écoute, d'Information et d'Aide à destination des personnes en questionnement sur leur orientation sexuelle et/ou leur identité de genre, à leur entourage, aux professionnel·le·s qui souhaitent aider une personne en difficulté.

Téléphone : 0800 004 134

7j/7 de 8h à 23h, gratuit

<https://leiaestla.fr>



Ligne d'Écoute, d'Information et d'Aide pour les questions d'identité sexuelle et de genre

0 800 004 134 Service & appel gratuits



## PLATEFORMES D'AIDE

### EN LIEU SÛR

Association LGBT+ des agents des Ministères de l'Intérieur et de la Justice, Pompiers, Policiers municipaux et ses alliés.

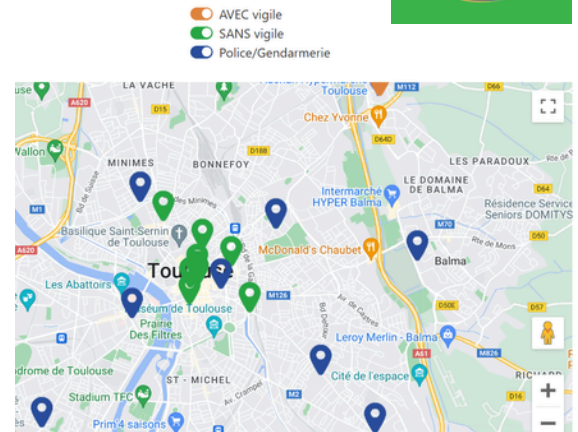
FLAG! propose le dispositif "En lieu sûr" permettant aux victimes de LGBTphobies de se sécuriser dans un lieu bienveillant et sans discrimination.

Pour accéder au dispositif :

<https://www.flagasso.com/en-lieu-sur>

Pour plus d'informations, consultez le site :

<https://www.flagasso.com/>



### ANGELA



Dispositif du gouvernement fait pour créer un réseau de lieux sûrs (bars, restaurants, hôtels, supermarchés, commerces...) partout sur le territoire, pour prévenir et lutter contre le harcèlement de rue.

Si une personne ne se sent pas en sécurité, se sent harcelée, elle peut trouver refuge dans l'un des établissements partenaires - identifié grâce au sticker sur sa vitrine - et demander "Angela".

Pour plus d'informations :

<https://arretonslesviolences.gouv.fr/focus/plan-angela>

### QUI VIVE

Application qui lutte contre le harcèlement de rue. Elle permet aux victimes d'agression d'enregistrer ce qui s'est passé à posteriori, jusqu'à 20 minutes après l'événement.

Au pénal, l'enregistrement peut servir de preuve, et au civil, il peut être accepté comme un élément du dossier devant le juge.

Pour plus d'informations :

<https://quivive-app.com/>

Version gratuite ou payante



## THE SORORITY

---



**THE SORORITY**  
FOUNDATION



L'application utilisée face aux situations de violence, d'harcèlement et d'insécurité.

Association dont l'objet est la lutte contre toutes les formes de violence auxquelles font face les femmes, les adolescentes et les personnes issues des minorités de genre.

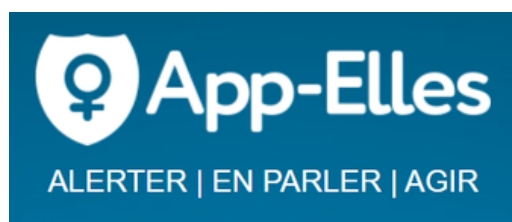
Pour plus d'informations :

<https://www.jointhesorority.com/>

---

## APP-ELLES

---



Un danger, une urgence ou une détresse? App-Elles vous permet d'alerter rapidement vos proches et de contacter les services de secours, les associations et toutes les aides professionnelles disponibles autour de vous.

Pour plus d'informations :

<https://app-elles.fr/>

---

## MEMO DE VIE

---

Pilotée par France Victimes, Mémo de Vie est une plateforme digitale, gratuite et sécurisée qui vous permettra de :

- Comprendre votre situation, celle d'un proche ou en tant que témoin
- Conserver et centraliser des témoignages et des documents
- Préparer des démarches, être accompagné par un professionnel

Pour plus d'information, consultez le site :

<https://memo-de-vie.org/>



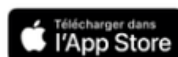
## HOP MA LISTE - CHU ANGERS



Une appli pour aider les personnes ayant des idées suicidaires  
Pour repérer les moments à risque, surmonter une crise suicidaire, et/ou encourager à demander de l'aide, des professionnels de santé du CHU d'Angers ont développé une application mobile : Hop ma liste.

Elle est accessible à toustes, gratuite, anonyme et confidentielle.

Cette application est disponible en téléchargement sur Google Play et l'App Store.



Cet outil propose 4 modules construits sur des techniques de thérapies cognitives et comportementales reconnues :

1. Une liste de secours
2. Une boîte personnelle
3. Un journal
4. Des ressources

## DESCENTE À LA DEMANDE

Le dispositif « Descente à la demande » de Tisséo : depuis le 25 novembre 2022, la possibilité de descendre entre deux arrêts pour toute personne susceptible de ressentir un sentiment d'insécurité est élargie à l'ensemble des bus Linéo :

Après 22h, demandez à descendre au plus près de chez vous ! | Tisséo (tisseo.fr)

**MAIRIE DE**  **TOULOUSE**



## DES GUIDES PRATIQUES ÉDITÉS PAR LA COLLECTIVITÉ



Besoin de connaître une marche à suivre, un contact, un renseignement ?  
La Mairie et la Métropole éditent des guides régulièrement actualisés :

### SOS Femmes :

Un format allant à l'essentiel, avec des numéros de contact d'urgence et d'associations en fonction du profil ;



### STOP aux violences faites aux femmes ! :

Un format complet pour identifier les causes, les signaux d'alarmes, et savoir comment réagir.



### STOP aux violences à l'encontre des personnes LGBT+ :

Guide reprenant les ressources et droits pour les personnes LGBT+



# OUTILS D'AUTO-EVALUATION DE LA SITUATION DE VIOLENCE VÉCUE



## INTIMIDOMÈTRE DE ENIPSE - CESAME

L'intimidomètre est un outil pour lutter contre les intimidations faites aux personnes LGBT+. Fait dans le but de sensibiliser aux violences subies par les personnes LGBT+ ainsi que d'évaluer si la situation vécue par une personne mérite d'être signalée à un.e professionnel.le.

Pour plus d'informations, consultez le site : <https://www.enipse.fr/category/cesame-sante-mentale/sante-mentale/>



### STOP

aux intimidations,  
discriminations  
et violences faites  
aux personnes LGBT+

Si vous êtes victime d'actes d'intimidations et de violences, vous pouvez demander de l'aide auprès du **CeSaMe** (Centre Enipse de Ressources en santé mentale LGBT+)

**CeSaMe**  
CENTRE ENIPSE DE RESSOURCES EN SANTÉ MENTALE LGBT+

7 rue des Puits Clos • 31000 Toulouse  
métro ligne A • Esquirol ou Capitole  
05 34 66 81 48 • 06 42 38 74 97  
cesame.occitanie@enipse.fr  
f @ Cesame.occitanie

### LUTTER

contre les intimidations  
faites aux personnes LGBT+

- Je suis en danger, je souffre et j'ai besoin d'aide.**
  - J'ai envie de mourir et je pense à me suicider.
  - Je suis victime de menaces de mort.
  - Je subis des attouchements, des rapports sexuels non consentis.
  - Je vis des violences physiques (on me pousse, me giflé, me secoue, me frappe).
  - Je me sens triste au quotidien.
  - Je me sens humilié-e et insulté-e fréquemment.
  - Je suis victime de menaces et de chantages.
  - Je vis des intimidations sur les réseaux sociaux.
  - Je me sens isolé-e et exclu-e de mon entourage.
  - Je suis mis-e de côté et stigmatisé-e.
  - Je me sens rabaisé-e en public avec des remarques LGBT+phobes.
  - Je souffre de moqueries envers moi et mon apparence physique.
  - Je me sens rabaisé-e quand j'exprime mes opinions.
  - Je sens qu'on respecte mon consentement.
- Je vis des intimidations, je souffre et j'ai besoin d'aide.**
  - Je me sens écouté-e et considéré-e dans mon orientation sexuelle et mon identité de genre.
  - Je sens qu'on respecte mes choix, mes désirs et mes goûts.
  - Je me sens libre d'être et d'exprimer qui je suis.
- Je vais bien, je m'épanouis.**

**CeSaMe**  
CENTRE ENIPSE DE RESSOURCES EN SANTÉ MENTALE LGBT+

## VIOLENTOMÈTRE

**Lutter contre les violences faites aux jeunes femmes**

# Le violentomètre

Le consentement, c'est quoi ? C'est le fait de donner son accord de manière consciente, libre et explicite à un moment donné pour une situation précise. Tu peux revenir sur ce choix quand tu le souhaites et selon les raisons qui te sont propres. Tu n'as pas à te justifier au subir des pressions.

**ÎLE DE FRANCE**

SEINER-EN-VALE  
**3919**  
Appel d'urgence et gratuit

Le Ticket de  
En avant (touriste)

Le violentomètre de la Maison pour l'égalité homme-femme est un outil simple et utile pour sensibiliser aux violences conjugales en "mesurant" si sa relation amoureuse est basée sur le consentement et comporte ou pas des violences.

Pour y accéder : <https://www.maisonegalitefemmeshommes.fr/ressource/471/514-le-violentometre.htm>

# DÉTECTER LES ATTITUDES RACISTES DANS LES ESPACES DE SOIN - ASQF

Détecter les attitudes racistes dans les espaces de soins			
<p>On vous demande : « Pouvez-vous me dire comment prononcer correctement votre nom ? »</p> <p>On vous pose surtout des questions ouvertes</p> <p>On ne vous interroge que sur les problématiques liées à votre santé, sans être influencé par votre appartenance culturelle</p> <p>On vous propose en début de suivi de faire remonter s'il y a un problème ou une maladresse sur des enjeux de racisme</p> <p>Vous vous sentez libre d'invoquer des enjeux liés à votre culture / ethnicité sans crainte d'être jugé.e</p> <p>On vous demande : « Qu'est-ce que vous voulez partager avec moi sur votre parcours ? »</p>	<p>Écriture systématiquement votre nom en salle d'attente</p> <p>Se permet des réflexions ou propos inappropriés sur votre corps, votre culture, votre religion</p> <p>Vous dit : « J'accueille tout le monde pareil sans faire de différence »</p> <p>Présume souvent que avez eu une enfance difficile</p> <p>Vous demande d'où vous venez dès le début de la consultation</p> <p>Ne sait pas vous informer sur les spécificités de votre santé du fait des caractéristiques physiques liées à votre culture, ethnicité</p> <p>Vous dit : « Chez vous, c'est bon, mais c'est gras, il va falloir checker le cholestérol »</p> <p>Sous-entend que vous êtes sous emprise parce que vous êtes convertie à l'Islam</p> <p>Vous avez un white passing et votre soignant.e fait des réflexions racistes en votre présence</p> <p>S'adresse à vous très lentement comme si vous ne compreniez pas le français</p> <p>Vous demande votre avis sur des sujets de société liés à votre appartenance culturelle, religieuse, ethnique</p> <p>Suppose que vous être précaire à votre nom ou accent et vérifie que vous avez les moyens de payer</p> <p>Vous êtes noir.e et votre médecin vous dit : « Quels médicaments, beaucoup d'Africains sont de grands athlètes »</p> <p>S'imaginer des situations de violences conjugales en fonction de votre religion présumée ou avérée</p> <p>Minimiser votre vécu et vos ressentis lorsque vous décrivez des témoignages de racisme de la part du corps médical</p> <p>Vous ne comprenez rien à la consultation car votre médecin parle une autre langue que vous et n'a pas cherché de solution pour que vous sachiez comprendre</p> <p>Reduit votre désir d'avoir une grande famille à des raisons d'assistance financière</p> <p>Examina votre enfant, dénuillé, dans une autre pièce sans votre consentement ni le sien</p> <p>Vous faites subir des actes chirurgicaux sans votre accord pour vous empêcher d'avoir d'autres enfants</p> <p>Les vos ressentis concernant des douleurs physiques et/ou psychologiques, jusqu'à vous mettre en danger de mort</p>	<p>Est-ce que cela vous décourage à aller vers le soin ?</p>	<p>Ce que vous vivez est violent quand il/elle...</p>
<p><b>RESPECTUEUX</b></p> <p>Vos soignantes semblent prendre en compte les enjeux de racisme quand...</p>	<p><b>VIGILANCE</b></p> <p>Votre soignant.e a des biais racistes, quand il/elle ...</p>	<p><b>ALERTE</b></p>	<p><b>DANGER</b></p>

Cet outil, élaboré par l'ASQF, vise à détecter les attitudes racistes dans les espaces de soin.

Pour y accéder :

<https://www.facebook.com/Associationpourlesoinqueerutfeministe>



# RECENSEMENT ET ACCÈS AUX SOINS

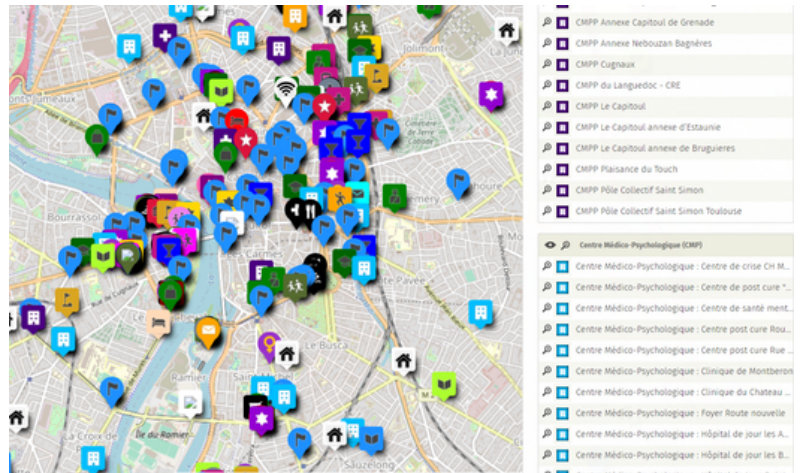


## CARTOGRAPHIE DE L'ENIPSE - CESAME

La Cartographie "Public LGBT+" est un outil d'orientation pour les personnes LGBT+. Elle rassemble toutes les orientations médicales, psychologiques, sociales, juridiques, culturelles, etc. du territoire Occitanie sur une carte interactive.

Ces informations sont dédiées pour tout le public LGBT+ en particulier :  
Jeunes LGBT, Personnes migrantes LGBT+,  
Personnes trans, Autres personnes LGBT+ :  
personnes vivant avec le VIH, personnes  
en situation de précarité, parents ....  
La liste n'est pas exhaustive.

Pour accéder à la cartographie,  
cliquez sur le lien suivant :  
<http://u.osmfr.org/m/724515/>



Ou scannez le QR code suivant :



7 rue des Puits Clos, 31000  
Toulouse  
Horaires d'ouverture :  
Du mardi au samedi de 15h à 19h  
Téléphone : 05 34 66 81 48  
Mail : cesame.occitanie@enipse.fr



## VIAPSY

Cet outil numérique regroupe l'ensemble des dispositifs et professionnel.le.s qui proposent des soins, de l'accompagnement et de l'entraide dans le domaine de la santé mentale. ViaPsy aide à l'orientation au sein des territoires Occitanie.



[www.viapsy.fr](http://www.viapsy.fr)

# HÉBERGEMENT



## LE REFUGE



Avec ses équipes de salarié.e.s et de bénévoles, la Fondation Le Refuge héberge et accompagne les jeunes LGBT+, de 18 à 25 ans, victimes d'homophobie ou de transphobie et en situation de rupture familiale, vers leur

reconstruction émotionnelle et matérielle.

L'association permet d'établir un premier contact avec les jeunes LGBT+ victimes d'homophobie familiale ou de mal-être dû à leur orientation sexuelle et/ou identité de genre.

Toulouse et Montpellier

Ligne du Refuge

Pour les jeunes LGBT+

Par appel ou SMS

24h/24 et 7j/7 : 06 31 59 69 50

Pour plus d'informations :

[https://le-](https://le-refuge.org/fondation/actions#ligne-jeunes-lgbt)

[refuge.org/fondation/actions#ligne-jeunes-lgbt](https://le-refuge.org/fondation/actions#ligne-jeunes-lgbt)

## ACCEPT

ACCEPT est une association Commingeoise, sensible à l'isolement rural. Elle propose un hébergement d'urgence, un soutien, un accompagnement, des groupes de parole, une écoute dénuée de tout jugement aux personnes lesbiennes, gays, bisexuels et transgenres, aux familles confrontées à un questionnement LGBT+ ainsi qu'aux personnes victimes d'homophobie et de transphobie.



A SAINT GAUDENS

Lundi et mardi sur rendez vous

Mercredi et vendredi : 14h00 à 17h00

Jeudi sur rendez vous

Samedi : 10h00 à 12h00 et 14h00 à 17h00

17, rue de la République, 31800 Saint Gaudens

A TARBES

Le vendredi : 14h00 à 17h00

Le premier samedi de chaque mois : 14h00 à 17h00

61 rue Georges Lassalle, 65000 Tarbes

LIGNE D'ÉCOUTE 7J/7 ET 24H/24 : 06 15 03 76 95

MAIL : CONTACT@ACCEPT-ASSO.ORG

## LE 115



Numéro d'urgence pour les personnes sans-abris.

Numéro gratuit et accessible 24H/24, tous les jours de l'année, partout en France.

Il fonctionne même si vous n'avez plus de forfait téléphonique (comme les autres numéros d'urgence : pompiers, SAMU, police, etc).

# ASSOCIATIONS COMMUNAUTAIRES : ÉCOUTE/SOUTIEN/INFORMATION/ORIENTATION



## LIEU DES PERMANENCES ASSOCIATIVES: ESPACE DES DIVERSITÉS ET DE LA LAÏCITÉ TOULOUSE

Espace à disposition des partenaires, des associations et du public, par la Mairie de Toulouse. Le moteur de cet espace est de faire de la lutte contre les discriminations un préalable à toute action politique et citoyenne.

C'est un point de rencontres, d'échanges de tous ceux qui veulent s'engager et promouvoir les valeurs républicaines que sont la diversité, la laïcité, l'égalité et les droits humains.

Pour plus d'information :

<https://nondiscrimination.toulouse.fr/espace-diversites-laicite/presentation-du-lieu>

38, rue d'Aubuisson, 31000 Toulouse  
Téléphone : 05 81 91 79 60  
Mail : [accueil.edl@mairie-toulouse.fr](mailto:accueil.edl@mairie-toulouse.fr)



**Espace  
des diversités  
et de la laïcité**

## CLAR-T

Association toulousaine d'auto-support, d'entraide par et pour les personnes trans' et en questionnement depuis 2016.

Ses pratiques sont guidées par les valeurs de la santé et du soin communautaire : partage des ressources et de l'information, co-travail avec les professionnel-les de santé, consultation et empouvoirement des usagèr-e-s, lutte contre les discriminations basées notamment sur la classe, la race, le genre, le poids et le handicap.

Pour plus d'informations :

<https://www.helloasso.com/associations/clar-t>



Permanences au centre LGBT  
38, rue d'Aubuisson, 31000 Toulouse  
Mail : [clar.t.contact@gmail.com](mailto:clar.t.contact@gmail.com)

## JULES ET JULIES

Jules & Julies est l'association des jeunes, étudiantes et étudiants LGBTQIAP+ de Toulouse et ses environs.

Elle accueille dans un cadre convivial et chaleureux, peu importe son orientation sexuelle, son identité de genre, ses caractéristiques sexuelles.



Permanences : Samedis de 14h à 18h  
sans rendez-vous à l'Espace des  
Diversités et de la Laïcité  
38, rue d'Aubuisson, 31000 Toulouse  
Mail : [contact@julesetjulies.fr](mailto:contact@julesetjulies.fr)

Ou scannez le  
QR code :



## JEKO



Espace d'échange, d'entraide, de soutien pour les personnes LGBTQI+ (Lesbiennes, gays, bies, trans, queers, intersexes) migrantes à Toulouse en non-mixité LGBTQI+.

Les réunions ont lieu les 2ème et 4ème jeudi de chaque mois à 18h30

Pour plus d'informations :

<https://jekoweb.wordpress.com/>

Ou scannez le QR code :



44 Place Nicolas Bachelier, 31000  
Toulouse

Dans le local du Planning Familial  
(interphone 6).

Mail : [jeko.toulouse@gmail.com](mailto:jeko.toulouse@gmail.com)

## ALDA

La permanence "Alda" de l'association Bagdam Espace Lesbien, s'adresse aux lesbiennes en demande d'asile ou ayant obtenu le statut de réfugiées.

Ce réseau, constitué de personnes lesbiennes exilées et de personnes lesbiennes toulousaines, met en oeuvre une solidarité concrète (accompagnement dans les démarches administratives, traduction, aide financière ponctuelle...) et permet aux nouvelles arrivées de tisser du lien social et éviter l'isolement.

Pour plus d'informations :

<https://www.facebook.com/AldaToulouse>

Permanence : 2ème mercredi  
de chaque mois de 18h à 20h  
sans rendez-vous.

Mail : [reseau.alda@yahoo.com](mailto:reseau.alda@yahoo.com)

Ou scannez le  
QR code :



## ACT-UP SUD OUEST

Association issue de la communauté LGBTQI, elle défend toutes les populations touchées par le VIH/Sida et les hépatites et redonne le pouvoir aux malades car le sida n'est pas une fatalité.

Les missions de l'association : combattre les exclusions, accompagner, sensibiliser.

Permanence sociale : accès aux droits sociaux et de santé, écoute, information thérapeutique...

Ou scannez le  
QR code :



### **Permanences à l'Espace diversités laïcité :**

Mardis de 10h à 12h et de 14h à 17h.

Les jeudis uniquement sur rendez-vous.

**Mail :** [contact.actup@gmail.com](mailto:contact.actup@gmail.com)

Site Internet: [actupsudouest.org](http://actupsudouest.org)

Tél. : 05 61 14 18 56 - 06 47 00 74 17



## ATTO



Association Trans Toulousaine et Occitane.  
Association créée à Toulouse en 2019 par  
des personnes trans.

Conseils pratiques aux personnes trans pour  
leurs parcours sociaux, médicaux et  
juridiques et possibilité d'échanges avec les  
proches pour une meilleure compréhension  
mutuelle.

Sensibilisation à la transidentité par des  
interventions auprès du grand public.

Permanences : 3eme samedis du  
mois 14h à 18h  
Pour les personnes trans et en  
questionnement, certaines  
permanences seront ouvertes aux  
proches (suivre infos)  
Permanences à l'Espace des  
Diversités et de la Laïcité  
38, rue d'Aubuisson, 31000 Toulouse  
Mail : [Contact@att-occitanie.org](mailto:Contact@att-occitanie.org)

Ou scannez le QR code :



## CONTACT



L'association aide les gays, bis, trans et  
leurs parents et entourage à se  
comprendre.

Elle organise des groupes de parole et  
d'échanges, forme des professionnel.le.s  
de l'éducation et de la jeunesse et  
intervient en collège et lycée pour un  
vivre-ensemble sans homophobie et  
transphobie, ni sexisme.

Permanences : Entretiens individuels sur  
rendez-vous à l'Espace des Diversités et  
de la Laïcité  
38, rue d'Aubuisson, 31000 Toulouse  
Mail : [associationcontactmp@gmail.com](mailto:associationcontactmp@gmail.com)  
Site [www.asso-contact.org](http://www.asso-contact.org)

## ACCEPT

ACCEPT est une association Commingeoise, sensible à l'isolement rural. Elle propose un hébergement d'urgence, un soutien, un accompagnement, des groupes de parole, une écoute dénuée de tout jugement aux personnes lesbiennes, gays, bisexuels et transgenres, aux familles confrontées à un questionnement LGBT+ ainsi qu'aux personnes victimes d'homophobie et de transphobie.



### A SAINT GAUDENS

Lundi et mardi sur rendez vous

Mercredi et vendredi : 14h00 à 17h00

Jeudi sur rendez vous

Samedi : 10h00 à 12h00 et 14h00 à 17h00

17, rue de la République, 31800 Saint Gaudens

### A TARBES

Le vendredi : 14h00 à 17h00

Le premier samedi de chaque mois : 14h00 à 17h00

61 rue Georges Lassalle, 65000 Tarbes

LIGNE D'ÉCOUTE 7J/7 ET 24H/24 : 06 15 03 76 95  
MAIL : [CONTACT@ACCEPT-ASSO.ORG](mailto:CONTACT@ACCEPT-ASSO.ORG)

## PLANNING FAMILIAL 31

---

Les permanences sont les temps où vous pouvez venir nous rencontrer à notre local.

Nous vous accueillerons pour tenter de répondre à toutes les questions que vous pourriez avoir concernant les relations affectives et/ou sexuelles. Vous pouvez également venir pour parler, simplement. Pas besoin de question pour nous rencontrer!

Pour plus d'informations :

<https://www.planning-familial.org>



Permanences : du lundi au jeudi de  
13h30 à 17h00

44 Place Nicolas Bachelier, 31000

Toulouse

Téléphone : 05 61 25 54 17

Mail : [contact@planningfamilial31.fr](mailto:contact@planningfamilial31.fr)

---

## GRISÉLIDIS

---

L'association accueille toutes et tous les travailleuses et travailleurs du sexe sans jugement ou discrimination en fonction du sexe, du genre ou de la sexualité et dans le respect des choix professionnels et identitaires de chacun.e.

Nous pouvons vous soutenir et vous accompagner dans vos démarches de santé, d'emploi, de logement, d'accès droit commun, de lutte contre les violences et discriminations, d'accès au séjour et au droit d'asile.

Permanences : Mardi et jeudi, de  
14h à 18h sans RDV

4 rue Bernard Ortet, 31500

Toulouse

Mail : [association@griselidis.com](mailto:association@griselidis.com)

Ou scannez le  
QR code :



---

## TO BI OR NOT TO BI

---

Nous recevons les personnes qui sont en questionnement sur leur identité de genre et/ou leur orientation sexuelle, désirant partager leur parcours de vie, souhaitant obtenir des informations sur les bisexualités, identité de genre, ou sur toutes autres questions liées à l'orientation sexuelle.



Permanences : un mercredi par mois de 19h30 à 21h45,  
café-débat-sexo "sur les sexualités" (sur inscription)

un mercredi par mois, de 19h30 à 21h45,

café-débat-polyamour "Les amours plurielles" (sur inscription)

Permanences à l'Espace des Diversités et de la Laïcité

38, rue d'Aubuisson, 31000 Toulouse

Téléphone : 07 82 75 53 24 ou 06 50 36 73 16

Mail : [infos@to-bi-or-not-to-bi.com](mailto:infos@to-bi-or-not-to-bi.com)

## AIDES

AIDES intervient sur l'ensemble du territoire auprès des personnes séropositives et des populations les plus vulnérables au VIH et aux hépatites :

les hommes ayant des relations sexuelles avec des hommes, les personnes détenues, les usagers-es de drogues, les personnes trans, les femmes, les personnes migrantes, les travailleurs-ses du sexe. Nos actions se déroulent hors les murs et dans nos locaux.

Permanences : Lundi et Vendredi,  
de 14h à 18h, au CAARUD  
16 Av. Etienne Billières, 31300  
Toulouse  
Téléphone : 05 34 31 36 60  
Mail : aidesmidipyrenees@aides.org

Pour plus d'informations :

<https://www.aides.org/>

Ou scannez le  
QR code :



## LE LOUNGE : CHEMSEX & SANTE - PAR AIDES

Le LOUNGE Toulouse est une offre communautaire et pluridisciplinaire de prévention, de réduction des risques et d'orientation vers le soin. Cette initiative, inédite à Toulouse, est destinée aux hommes ayant des relations sexuelles avec d'autres hommes qui consomment de la drogue ainsi qu'aux chemsexuels.



Ouverture : Lundi et Mardi, de 14h à 18h30  
14-16 Place Laganne, 31300 Toulouse  
Téléphone : 05 67 63 06 18

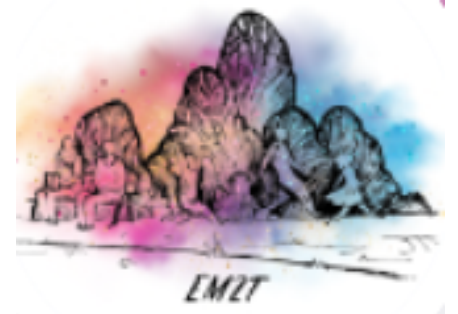
---

## ESPACE MINEUR.E.S TRANS TOULOUSE

L'association EM2T (Espace pour les Mineur.e.s Trans Toulouse) a pour but de mettre en place un nouvel espace d'échanges, d'accompagnements et de rencontres sur Toulouse à destination des mineur.e.s trans, non-binaires et/ou en questionnement et de leurs parent.e.s et proches.

Mail : [rencontres.enfantsparentse@gmail.com](mailto:rencontres.enfantsparentse@gmail.com)

Ou scannez le  
QR code :



## DREAMS

---

DREAMS est une association à vocation internationale créée afin de répondre aux besoins des personnes minoritaires(LGBTQIA+) et/ou en rupture sociale. Nos missions sont les suivantes : accueil, évaluation et orientation, prévention en santé sexuelle, hébergement temporaire et solidaire, formation, accompagnement et insertion professionnelle et accompagnement administratif et juridique.



Permanences : Lundi et Vendredi,  
de 18h à 20h, à l'EDL  
38 rue d'Aubuisson, 31000 Toulouse

Mail : [assodreamsfr@gmail.com](mailto:assodreamsfr@gmail.com)

---

## ARC-EN-CIEL

---

L'association Arc-En-Ciel Toulouse accueille, écoute et accompagne les personnes LGBTQIAP+ et lutte pour les droits des minorités et l'isolement social.

Permanences : tous les samedi, de  
14h à 18h, à l'EDL  
38 rue d'Aubuisson, 31000 Toulouse

Téléphone : 07 62 83 90 38  
Mail : [assodreamsfr@gmail.com](mailto:assodreamsfr@gmail.com)



# AIDES JURIDIQUES



## LA CIMADE

Que vous soyez étranger ou étrangère – confronté·e à des problèmes de papiers, de discrimination – ou travailleur social, partenaire, militant associatif, nous vous invitons à prendre contact avec la délégation nationale de votre région.

Pour des problèmes liés à l'enfermement en centre de rétention de personnes interpellées sur le territoire français, retrouvez dans votre région, les contacts des intervenants La Cimade dans les centres de rétention.

Pour plus d'informations, consultez le site :  
<https://www.lacimade.org/etre-aide-par-la-cimade/>



16 rue de Tivoli, 31000 Toulouse  
Sur rendez-vous  
Permanences téléphoniques :  
lundi et jeudi de 13h à 16h  
Téléphone : 05 61 41 13 20  
Mail : toulouse@lacimade.org

## DÉFENSEUR DES DROITS

Le Défenseur des droits vous aide à faire respecter vos droits. Que vous soyez victime ou témoin, nous vous écoutons et vous accompagnons pour agir face aux situations de discriminations.

Nous pouvons aussi vous accompagner ou vous orienter en cas de violences et de propos haineux. Les équipes du Défenseur des droits vous répondent gratuitement et en direct pour vous accompagner au mieux selon les besoins de votre situation. Les échanges sont confidentiels.

Pour plus d'informations :  
<https://www.antidiscriminations.fr/>

Ou scannez le  
QR code :



Téléphone : 3928 (prix d'un appel local)  
Du lundi au vendredi de 9h30 à 19h.  
Service fermé les jours fériés.  
Tchat : du lundi au vendredi de 9h30 à 19h.  
Service fermé les jours fériés.  
Personnes sourdes et malentendantes : du  
lundi au vendredi de 9h30 à 19h.  
Service fermé les jours fériés.



## FRANCE VICTIMES 31

Cette association accompagne les personnes LGBT+ dans leurs procédures (ISPG, saisie du tribunal, etc.).

ISPG = Intervenante Sociale en Police Gendarmerie. Elle apporte entre autres un soutien aux victimes se présentant dans ces services (médiation sociale, assistance technique, information et orientation). Elle facilite l'accès des victimes aux services sociaux et de droit commun.

Pour plus d'informations :

<https://francevictimes31.fr/>

3, place Guy Hersant  
31 400 Toulouse  
Téléphone : 05 62 30 09 82



## MAISON DE JUSTICE ET DU DROIT DE LA HAUTE GARONNE



Les Maisons de justice et du droit  
de la Haute-Garonne

- > Justice de proximité
- > Informations gratuites sur vos droits
- > Accueil et écoute des victimes

Pour plus d'informations  
[www.cdad-hautegaronne.justice.fr](http://www.cdad-hautegaronne.justice.fr)



MJD Nord - Maison du Projet. Point d'accès aux droits  
97, rue Ernest Renan, 31200 Toulouse. Métro  
Trois Cocus  
Prise de rendez-vous : 05 34 24 52 21  
Permanences des avocats généralistes sur  
rendez-vous  
- mercredi de 13h30 à 16h30 / jeudi de 9h à 12h  
et de 14h à 16h45  
Permanences des avocats Droit du travail sur  
rendez-vous  
- 2eme lundi du mois de 9h à 12h  
Permanences France Victimes 31 sur rendez-  
vous  
- mardi et vendredi de 9h à 12h et de 14h à  
16h45



# PERMANENCES JURIDIQUES GRATUITES

## Les permanences juridiques **gratuites** au Tribunal de grande instance de Toulouse

2, allées Jules Guesde - 31068 TOULOUSE cedex 7  
Tél. : 05 61 33 70 00

### Le relais d'accès au droit

#### Les permanences gratuites d'information juridique

Dans tous les domaines du droit

Aide à la constitution du dossier d'aide juridictionnelle

- 1<sup>er</sup>, 3<sup>ème</sup>, 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> lundis du mois de 9 h à 12 h et de 14 h à 16 h - 2<sup>ème</sup> lundi du mois de 14 h à 16 h
  - mardi de 14 h à 16 h
  - jeudi de 9 h à 12 h et de 14 h à 16 h
  - vendredi de 14 h à 16 h
- sans rendez-vous, salle D 066.

#### Les consultations gratuites des professionnels du droit

Pour toutes questions relatives au droit de la famille

##### → AVOCATS

(divorce, séparation, autorité parentale, droit de visite...)  
Tous les mardis matin et vendredis matin, sans rendez-vous,  
de 8 h 30 à 12 h 30, salle D 066.

##### → NOTAIRES

(conséquences financières de la séparation, du divorce...)  
Tous les 2<sup>ème</sup> lundis du mois, sur rendez-vous,  
de 9 h à 12 h, au 05 62 73 58 68,  
salle D 066.



Conseil Départemental de l'Accès au Droit de la Haute-Garonne

## Les permanences gratuites de médiateurs familiaux et du bureau d'aide aux victimes

#### → MÉDIATEURS FAMILIAUX

Permanences d'information gratuites sur la médiation  
familiale

Tous les mardis, sans rendez-vous de 9 h à 12 h 30,  
salle B 038.

#### → BUREAU D'AIDES AUX VICTIMES

Permanences gratuites d'information et d'accompa-  
gnement des victimes d'infraction pénale

Tous les jours, sans rendez-vous, de 9 h à 12 h et de 13 h 30  
à 17 h, au 05 61 33 75 42, salle B 025.

*Pour toute information sur les autres permanences  
de professionnels du droit à et hors Toulouse, les  
dépliants « Une question juridique » et « les maisons  
de justice et du droit de la Haute-Garonne » sont dis-  
ponibles à l'accueil du tribunal de grande instance  
de Toulouse, au CDAD de la Haute-Garonne et télé-  
chargeables sur le site :*

[www.cdad-hautegaronne.justice.fr](http://www.cdad-hautegaronne.justice.fr)



Conseil Départemental de l'Accès au Droit de la Haute-Garonne  
Palais de justice - 2 allées Jules Guesde - 31068 Toulouse cedex 7

Réalisation : Corinne Daniel Photo : © Shutterstock/Sof photo

## NUMÉRO NATIONAL D'URGENCE GRATUIT ET ACCESSIBLE PARTOUT EN FRANCE :



LA POLICE ET LA GENDARMERIE (17 ET 114 PAR SMS POUR LES  
PERSONNES MALENTANDANTES)



LES POMPIERS (18)



LE SAMU (15)