



NUMEROS ET LIENS UTILES

En cette période de confinement, le CMB met à votre disposition plusieurs adresses mails auxquelles vous pouvez vous adresser :

Pour toute question liée au coronavirus :

covid19-ids@cmb.asso.fr

Pour des problématiques d'ordre psychosocial :

covid-psychosocial@cmb.asso.fr

Parallèlement, nous vous proposons ici une liste de numéros et de sites internet dont vous ou vos proches pourraient avoir besoin.

Soutien psychologique général/ isolement social/ précarité .

1. Solitud'Ecoute : 0 800 47 47 88

Solitud'écoute : une ligne d'écoute et de soutien téléphonique destinée aux personnes de plus de 50 ans souffrant de solitude, d'isolement ou de mal-être. Ce numéro gratuit, anonyme et confidentiel est ouvert tous les jours (y compris les week-ends et jours fériés) de 15h à 20h.

2. SOS Amitié 09 72 39 40 50 / 01 46 21 46 46 (langue anglaise)

SOS Amitié est à l'écoute gratuitement 24h sur 24h pour toute personne ayant besoin de parler. Anonymat et confidentialité.

3. Pour les Aidants : 01 84 72 94 72

Ligne d'aide aux aidants qui prennent soin d'un proche fragilisé.
Tous les jours de 8h à 22h, coût d'un appel local

4. Croix-Rouge

~ **Ecoute, service de soutien psychologique par téléphone 0 800 858 858**

Les bénévoles sont disponibles 7 jours sur 7, de 10h à 22h en semaine, de 12h à 18h le week-end. Les appels sont totalement anonymes et confidentiels. S'agissant d'un numéro vert, il est gratuit.

~ « **La Croix-Rouge chez vous** » dispositif d'aide aux personnes vulnérables et isolées chez elles. Le numéro **09 70 28 30 00**, ouvert de 8 h à 20 h, 7 jours sur 7, peut apporter un soutien psychologique et des produits de première nécessité.

5. Le site www.soliguide.fr permet de connaître les structures restant ouvertes aux personnes démunies pendant le confinement. Appel gratuit au **0 800 130 000**.

- Les aides sociales (RSA, RSO en outre-mer, AAH, etc.) seront renouvelées automatiquement pour les personnes dans l'incapacité de mettre à jour leur déclaration trimestrielle auprès des services de la CAF.

6. **Besoin de parler : des psychologues bénévoles vous écoutent :**

Selon votre département, pour avoir la liste et les numéros de téléphone, cliquer

[ici](#)

Ou bien : http://www.ff2p.fr/fichiers_site/accueil/accueil.html

Vous ou vos proches avez des idées noires ou des pensées suicidaires

Mal-être grave et prévention du suicide

La ligne Suicide Ecoute est joignable 24h/24 et 7j/7 au **01 45 39 40 00**. D'autres informations sont également disponibles sur le site du Ministère des Solidarités et de la Santé.

SOS Suicide Phénix 01 40 44 46 45

Une équipe de bénévoles présents tous les jours de 13h à 23h.

L'appel est anonyme et confidentiel (prix d'un appel local)

Propose un espace de parole pour rompre l'isolement et ne pas rester seul face à sa souffrance morale.

En cas d'URGENCE, vous devez appeler le SAMU (17)

Vous ou vos proches subissez des agressions

Violences conjugales

1. Violences Femmes Info 39 19

7 jours sur 7, de 9h à 22h du lundi au vendredi et de 9h à 18h les samedis, dimanches et jours fériés.

Numéro d'écoute national destiné aux femmes victimes de violences, à leur entourage et aux professionnels concernés. Appel anonyme et gratuit.

2. Par SMS au 114

3. SOS Viols Femmes Informations 0 800 05 95 95

Ce numéro gratuit depuis un poste fixe est accessible du lundi au vendredi de 10h à 19h.

Il s'agit d'une permanence d'écoute, de soutien, d'information, d'aide et d'accompagnement à faire valoir vos droits en justice.

S'adresse aux femmes victimes de viols ou d'agressions sexuelles, à leurs proches et aux professionnels concernés.

4. La plateforme nationale www.arretonslesviolences.gouv.fr reste plus que jamais d'actualité. En cas d'urgence, le **17** est à privilégier pour joindre les services de police ou de la gendarmerie

5. <https://www.stop-violences-femmes.gouv.fr/>

6. La diffusion des téléphones « grave danger » (TGD) est maintenue. Gratuite, l'application permet d'alerter en toute discrétion trois proches de confiance et de joindre les services d'urgence : le **112 et le 114**.

Attention, en cas de danger immédiat contacter le 17

Enfance en danger

1. **#SosEnfantsPlacés** Un collectif pour la protection de l'enfance s'est créé afin que la lutte contre le coronavirus ne se fasse pas au détriment des enfants qui dépendent de l'aide sociale à l'enfance. Les professionnels peuvent faire remonter leurs difficultés à l'adresse mail : sos@enfantsplaces.org.

2. **119** est le numéro gratuit à appeler en cas de suspicion de maltraitances intrafamiliales sur des enfants, lesquels sont particulièrement fragilisés et invisibles durant cette période.

3. <https://www.allo119.gouv.fr/>

Attention, en cas de danger immédiat contacter le 17.

Victimes d'agression

1. Aide aux victimes 116 006

Pour les victimes d'agression, vol, harcèlement, accident de la circulation, catastrophe naturelle etc.

Centre d'écoute et d'informations ouvert 7j/7 de 9h à 19h

2. Ligne Azur 0 810 20 30 40

Dispositif d'information et de soutien contre l'homophobie et pour la prévention du suicide. Cette ligne est dédiée à toute personne qui se pose des questions sur son orientation sexuelle et/ou son identité de genre ainsi qu'aux proches et professionnels en lien avec une personne en difficulté. Garantit l'anonymat ainsi que la confidentialité.

7j/7 de 8h à 23h.

3. SOS victimes 08 842 846 37 / 08victimes@inavem.org

Pour toute personne victime d'une agression, de violences physiques, de propos racistes ou d'autres infractions.

Permanence d'écoute par des professionnels et une orientation vers une association d'aide aux victimes proche de votre domicile.

Handicap

Les centres ressources autisme (CRA) étant fermés durant le confinement, la plateforme d'information nationale « Autisme info service » est renforcée :
tél. **0 800 71 40 40** - mail : www.autismeinfoservice.fr.

- Les CRA adaptent leur permanence téléphonique.

Infos sur le site : www.gnra.fr/les-fiches-dees-cra.

- Vous êtes en situation de Handicap

Cette page vous donne des informations sur le Covid-19

<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus/espace-handicap>

- Une « foire aux questions » concernant le handicap est accessible aux professionnels médico-sociaux sur le site du secrétariat d'Etat chargé des personnes

handicapées : www.handicap.gouv.fr/grands-dossiers/coronavirus/article/foire-aux-questions.

Vous ou vos proches sont confrontés avec une addiction

1. Alcool info service **0 980 980 930**

2. Drogue info service **0 800 23 23 23**

Personnes ayant des problèmes de drogues ou de dépendances.

L'anonymat, la confidentialité, la neutralité et le non jugement sont garantis. Ses missions sont d'informer, de conseiller, de soutenir et d'orienter les personnes en souffrance.

C'est un service national d'aide à distance en matière de drogues et de dépendances. Il a également en charge le recensement, la mise à jour et la mise à disposition du public de l'annuaire national des structures spécialisées en addictologie.

3. Ecoute Cannabis **0 811 91 20 20 / 0 980 980 940**

Pour les personnes faisant face aux difficultés de consommation de toutes substances psychoactives.

Appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe. Disponible de 8h à 2h et 7j/7 jours. L'appel depuis un portable au coût d'une communication classique : 01 70 23 13 13

Le Service national d'accueil téléphonique Addiction drogues alcool info service (ADALIS) apporte des informations ainsi qu'une aide et un soutien adaptés aux besoins de chacun. Il apporte des informations sur les effets, les risques, la loi et les lieux d'accueil et d'orientation vers des professionnels compétents. A également une vocation de prévention.

4. Tabac info service **39 89**

Vous ou vos proches souffrez d'un trouble du comportement alimentaire

1. Anorexie Boulimie Info Ecoute **0 810 037 0371.**

Ligne ouverte du lundi au vendredi de 16h à 18h

Association regroupant des spécialistes du dépistage, du diagnostic, de la prise en charge, du traitement et de la recherche sur les troubles du comportement alimentaire (TCA), ainsi que les représentants des fédérations et associations de familles et d'utilisateurs.

2. Enfin 01 40 72 64 44

Ligne d'écoute disponible pour toute personne touchée directement ou indirectement par les troubles du comportement alimentaire (TCA).

Joignable le mardi et jeudi soir de 20h à 22h. Prix d'une communication normale.

Enfine dispose d'un annuaire, des références et un réseau de médecins spécialisés dans les TCA en France. L'association assure la confidentialité de l'échange ainsi que l'anonymat.

Vous ou vos proches souffrez d'une pathologie psychiatrique

1. Argos2001 01 46 28 01 03

Aide aux personnes souffrant de troubles bipolaires et à leur entourage.
Du lundi au vendredi de 10h à 13h

2. Ecoute famille 01 42 63 03 03

Pour des proches de personnes souffrant d'un trouble psychique. Pour tous ceux qui ont besoin de faire part d'une situation difficile : crainte d'une crise imminente, d'un conflit, d'une incompréhension de la maladie ou encore évoquer un épuisement. Depuis sa création l'Unafam concentre son action au profit de l'entourage des personnes vivant avec des troubles psychiques sévères tels que la schizophrénie, les troubles bipolaires, les dépressions sévères, les psychoses graves et les troubles obsessionnels compulsifs.

Propose une écoute gratuite et anonyme. Le service téléphonique est ouvert du lundi au vendredi de 9h à 13h et de 14h à 18h.

L'Unafam est une association reconnue d'utilité publique. Elle accueille, écoute, soutien, informe, conseil et accompagne les familles, l'entourage de personnes vivant avec des troubles psychiques depuis 1963.

Elle a pour vocation d'accompagner les interrogations des proches et aidant à trouver des ressources et sortir de l'isolement.

3. SOS Dépression 07 67 12 10 59

Mercredis et Vendredis 14h30 – 16h30

4. Schizo ? Oui ! 01 45 89 49 44

Mardi, jeudi et vendredi de 14h00 à 18h00

Association qui se donne pour objectif d'informer au sujet de la schizophrénie, de former les malades ainsi que les proches à la gestion de la maladie et de veiller au respect des droits des personnes concernées ainsi que de développer la solidarité et le développement des recherches en vue d'une amélioration des connaissances de la maladie. Le lundi, mercredi et vendredi de 14h30 à 18h

5. Unafam Écoute-famille 01 42 63 03 03

Du lundi au vendredi de 9h à 13h et de 14h à 18h

Écoute téléphonique par des psychologues cliniciens, pour toute personne ayant un proche vivant avec des troubles psychiques.

Résidents à l'étranger

L'Ambassade et consulat de votre lieu de résidence est à votre disposition pour répondre à l'ensemble de vos questions. Par ailleurs, le ministère met à jour régulièrement son site de conseils aux voyageurs
