

# Vous avez un problème? Trouvez le bon numéro!



© Mik Frey - Fotolia

De nombreux services d'aide à la personne existent en France. Femmes victimes de violence conjugale, ados troublés par les questions relatives à la sexualité, parents d'un enfant handicapé moteur, joueurs compulsifs, malades en butte à la stigmatisation... il y a toujours un numéro de téléphone où vous serez écoutés, soutenus, orientés.

Si vous appelez depuis un téléphone portable, il peut être opportun d'appeler un numéro particulier pour «contourner» la surtaxe imposée par certains opérateurs.

Addictions, drogues, alcool, cannabis, tabac, jeu

- ▶ Drogues info service: 0800 23 13 13. Numéro Vert, gratuit depuis un poste fixe. Depuis un portable, faites le: 01 70 23 13 13. 7j/7, 8h-2h;
- ▶ Ecoute alcool: 0811 91 30 30. Numéro Azur, coût d'une communication locale depuis un poste fixe. 7j/7, 14h-2h;
- ▶ Ecoute cannabis: 0811 91 20 20. Numéro Azur, coût d'une communication locale depuis un poste fixe. 7j/7, 8h-20h;
- ▶ [Tabac info service](#): 0825 309 310. Numéro Indigo, 0,15 euro/ minute. Du lundi au samedi, 8h-22h;
- ▶ [Alcooliques Anonymes](#): 01 43 25 75 00, 7j/7, 9h-21h, ou 0820 32 68 83, Numéro Indigo, 0,12 euro/ minute, 7j/7, 24h/24;
- ▶ [SOS Joueurs](#): 0810 600 115. Numéro Azur, coût d'une communication locale depuis un poste fixe. Depuis un portable, faites le: 01 47 07 07 80. Du lundi au vendredi, 9h-13h/ 14h-18h. Pour les joueurs (à des jeux d'argent principalement) et leur entourage, un soutien psychologique, social et juridique.

Femmes, viol, violence, violence conjugale

- ▶ Violence conjugale: 3919. Gratuit à partir d'un poste fixe. Du lundi au samedi, 8h-22h. Pour les victimes et les témoins de violences conjugales;
- ▶ [Viols femmes information](#): 0800 05 95 95. Numéro Vert, gratuit depuis un poste fixe. Du lundi au vendredi, 10h-19h;
- ▶ [Association contre les Violences faites aux Femmes au Travail](#): 01 45 84 24 24. Du lundi au vendredi, 9h30-15h. Association spécialisée contre les violences sexuelles et sexistes au travail.

Enfants, adolescents, jeunes et leurs proches / familles

- Allô enfance maltraitée:** 119. Numéro Vert, gratuit depuis un poste fixe. 7j/7, 24h/24;
- ▶ **Fil santé jeunes:** 3224 ou 0800 235 236. Gratuit depuis un poste fixe. Depuis un portable, faites le: 01 44 93 30 74. 7j/7, 8h-24h. Renseignements et orientation sur la santé physique ou psychique des 12/25 ans;
  - ▶ **Enfance et partage Maltraitance et abus sexuels:** 0800 05 1 2 3 4. Numéro Vert, gratuit depuis un poste fixe. Du lundi au vendredi, 9h-19h, le samedi, 10h-14h;
  - ▶ **Jeunes Violence écoute:** 0800 20 22 23. Numéro Vert, gratuit depuis un poste fixe. Depuis un portable, faites le: 01 44 93 30 75/76. 7j/7, 8h-23h;
  - ▶ **Cap Ecoute:** 0800 33 34 35. Numéro Vert, gratuit à partir d'un poste fixe, depuis la région Rhône-Alpes. Pour le reste de la France: 04 72 33 34 35. Du lundi au vendredi, 9h-21h. Ecoute, soutien et orientation vers des structures de prise en charge de proximité, pour les jeunes, les parents et les professionnels de la santé et de l'éducation confrontés à des jeunes en souffrance;
  - ▶ **SOS Enfants Disparus:** 0810 012 014. Numéro Azur, coût d'une communication locale depuis un poste fixe, ou le 116 000, numéro gratuit de toute l'Europe. Du lundi au samedi, 9h-21h. Numéro d'information et d'accompagnement en cas de disparition d'enfant. Pour les urgences, contactez d'abord la police ou la gendarmerie;
  - ▶ **Phare enfants parents:** 0810 810 987. Numéro Azur, coût d'un appel local depuis un poste fixe. Depuis un portable, faites le: 01 42 66 55 55. Du lundi au vendredi, 9h30-18h. Destiné aux parents en difficulté avec leurs enfants, quand ils présentent des signes de mal-être;
  - ▶ **SOS violences familiales:** 01 44 73 01 27. Du lundi au vendredi, 8h-20h. Ecoute des hommes auteurs de violences familiales et conjugales;
  - ▶ **SOS Familles en Péril:** 01 42 46 66 77. Du lundi au vendredi, 8h30-18h30;
  - ▶ **SOS Inceste, pour revivre:** 04 76 47 90 93. Deux permanences par mois;
  - ▶ **Ecoute Sexualité Contraception:** 0800 803 803. Numéro Vert, gratuit depuis un poste fixe. Du lundi au vendredi de 9h30 à 19h30, samedi de 9h30 à 12h30. Réservé aux Parisiens et Parisiennes. Informations, conseils ou réponses à des problèmes liés à la sexualité.

Santé, santé mentale, maladies, handicap, vieillissement

- ▶ **Sida Info service:** 0800 840 800. Numéro Vert, gratuit depuis un poste fixe. 7j/7, 8h-23h;
- ▶ **Hépatites Info Service:** 0800 845 800. Numéro Vert, gratuit depuis un poste fixe. 7j/7, 8h-23h;
- ▶ **Écoute Handicap Moteur:** 0800 500 597. Numéro Vert, gratuit depuis un poste fixe. 7j/7, 13h-18h. Mis en place par l'Association des Paralysés de France, permanence tenue par des psychologues;
- ▶ **APF écoute parents:** 0800 800 766. Numéro Vert, gratuit depuis un poste fixe. Lundi 9h-11h, mardi 9h-12h, mercredi 20h-22h, jeudi 14h-16h, vendredi 18h-20h. Mis en place par l'Association des Paralysés de France. Des parents d'enfants atteints de handicap moteur répondent à d'autres parents;
- ▶ **Écoute Sclérose en Plaques:** 0800 85 49 76. Numéro Vert, gratuit depuis un poste fixe. Du lundi au vendredi, 13h-18h. Mis en place par l'Association des Paralysés de France, permanence tenue par des psychologues;
- ▶ **Maltraitance des personnes âgées et des personnes handicapées:** 3977. Coût d'un appel local. Du lundi au vendredi, 9h-19h;
- ▶ **Cancer info service:** 0810 810 821. Numéro Azur, coût d'une communication locale depuis un poste fixe. Du lundi au samedi, 9h 19h;
- ▶ **Maladies Rares Info Service:** 0810 63 19 20. Numéro Azur, prix d'un appel local. Du lundi au vendredi, 9h-12h, 14h-18h;
- ▶ **U.N.A.F.A.M, Service écoute famille:** 01 42 63 03 03. Du lundi au vendredi, 9h-13h, 14-18h. Service d'écoute animé par des psychologues, pour les familles et amis de malades mentaux;
- ▶ **Autisme France:** 04 93 46 01 77. Du lundi au vendredi, 9h-17h;
- ▶ **GEFAB (Groupe européen pour les anorexiques, les boulimiques et les familles) :** 01 45 43 44 75. Permanence tenue par des psychologues le lundi de 14h à 15h. 01 55 42 15 21. Permanence tenue par des bénévoles le mardi de 20h à 21h. 01 53 79 27 04. Permanence tenue par des bénévoles le vendredi de 11h à midi. Pour les personnes atteintes de troubles de l'alimentation (anorexie/boulimie);
- ▶ **La note bleue/ SOS Anor:** 01 43 27 68 62. 7j/7, 24h/24. Ligne d'écoute tenue par des psychologues. Pour des personnes atteintes de troubles de l'alimentation.

#### Solitude, dépression, suicide, deuil

- ▶ **Solitud'écoute**: 0800 47 47 88. Numéro Vert, gratuit depuis un poste fixe; 7j/7, 15h-18h. Service mis en place par les petits frères des Pauvres. Ecoute des personnes isolées de plus de 50 ans.
- ▶ **FAVEC** (Fédération des Associations de Conjointes Survivants) : 0800 005 025. Numéro Vert, gratuit depuis un poste fixe. 7j/7, 11-23h;
- ▶ **S.O.S Suicide Phénix**: 0825 120 364. Numéro Indigo, 0,15 euros/minute. 7j/7, 16h-20h;
- ▶ **SOS amitié**: 50 postes d'écoute répartis sur toute la France. Les numéros des antennes régionales sont disponibles sur le [site internet](#);
- ▶ **Suicide Ecoute**: 01 45 39 40 00. 7j/7, 24h/24;
- ▶ **SOS Dépression**: 0892 70 12 38. 0,34 euros/minute. 7j/7, 24h/24;
- ▶ **La Porte Ouverte**: 01 48 74 69 11. Du lundi au jeudi, 13h-18h.

#### Victimes

- ▶ **08VICTIMES**: 08 842 846 37. Prix d'un appel local. Du lundi au vendredi, 9h-21h, le week-end, 10h-17h. Lieu d'écoute mis en place par le Secrétariat d'Etat aux Droits des Victimes. Aide (soutien et orientation) aux victimes (violence, agression, vol, discrimination...).

#### Sans abri

- ▶ Numéro d'urgences sans-abri: 115. 7j/7, 24h/24.

#### Homophobie

- ▶ **SOS homophobie**: 0810 108 135. Numéro Azur, coût d'une communication locale depuis un poste fixe. Depuis un portable, faites le: 01 48 06 42 41. Lundi, mercredi, et vendredi de 18 à 22h, mardi et jeudi de 20 à 22h, samedi de 14 à 16h, et dimanche de 18 à 20h.

#### Dopage

- ▶ **Ecoute dopage**: 0800 15 2000. Numéro Vert, gratuit depuis un poste fixe. Du lundi au vendredi, 10h-20h. Aide, orientation, renseignement sur le dopage sportif, pour le sportif et son entourage (entraîneur, médecin, famille).

#### Croix-Rouge Ecoute

- ▶ **Croix-Rouge Ecoute**: 0800 858 858. Numéro Vert, gratuit depuis un poste fixe. Du lundi au vendredi, 10h-22h, samedi et dimanche, 12h-18h. Service d'écoute et de soutien psychologique généraliste.