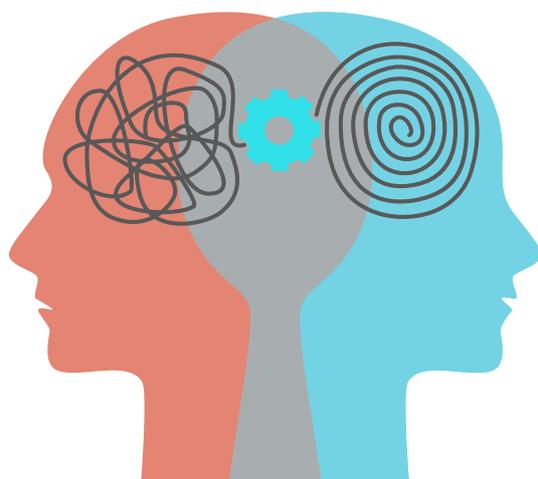




ALLO ?!

J'AI BESOIN D'AIDE

Guide et répertoire des contacts utiles



LIGNES D'URGENCE

31 14

Prévention du suicide

115

Urgences sociales

119

Allo enfance maltraitée

39 19

Ecoute, aide et orientation des victimes de violence

114

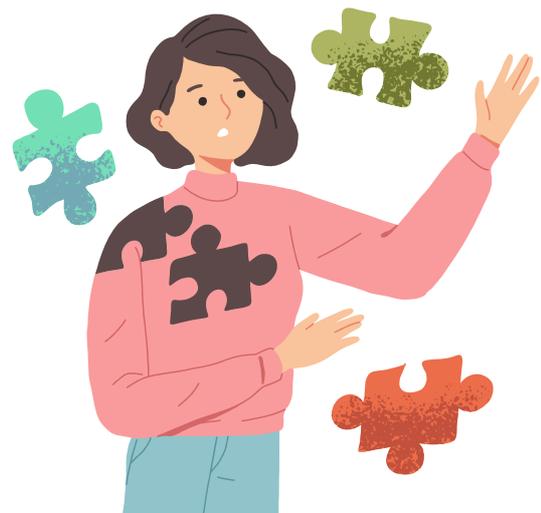
Numéro réservé aux SMS pour les victimes de violence

30 20

Harcèlement scolaire

30 18

Cyber harcèlement



ALLO, J'AI BESOIN D'AIDE



Guide et répertoire des numéros à avoir

Nous pouvons tous, à un moment de notre vie, être amenés à avoir besoin d'aide.

Ce livret a pour objectif de vous orienter facilement et simplement en fonction des difficultés que vous pouvez traverser.

Sommaire

1. L'accompagnement de l'enfant ou de l'adolescent :	2
1.1 Numéros d'urgence	2
1.2 Structures	2
1.3 Numéro d'écoute.....	3
2. Accompagnement de l'adulte	3
3. L'accompagnement face aux victimes de violences conjugales et intra familiales	3
1.1 Numéros d'urgence	3
1.2 structure d'aide aux victimes	4
1.3 Sexualité et vie de couple.....	4
4. Accompagnement face aux addictions.....	5
1.1 Numéro d'écoute de soutien et d'orientation.....	5
1.2 Numéro d'écoute de soutien et d'orientation	5
5. Psycho traumatisme.....	5
6. Lignes d'écoutes nationales	6



1. L'accompagnement de l'enfant ou de l'adolescent :

1.1 Numéros d'urgence

Allo enfance maltraitée : 119,

Tous les jours, 24h/24 - écoute, aide et orientation

www.allo119.gouv.fr/

Stop maltraitance : 08 00 05 12 34, du lundi au vendredi de 10h à 18h

<https://enfance-et-partage.org/la-maltraitance/stop-maltraitance/>

Harcèlement scolaire : 30 20 lundi au vendredi, sauf jours fériés, de 9h à 20h du lundi au vendredi et de 9h à 18h le samedi.

<https://www.education.gouv.fr/non-au-harcèlement>

Cyber harcèlement 30 18

1.2 Structures

Jusqu'à la majorité, ce sont les structures qui suivent qui pourront vous prendre à charge

CMPP – CENTRE MEDICO PEDO PSYCHOLOGIQUE

35 Avenue de la Gare

06800 CAGNES SUR MER

04 92 02 08 28

C'est un centre de consultations ambulatoires, où les enfants et les adolescents pourront être reçus jusqu'à leur majorité et orientés vers le professionnel qui convient (Pédopsychiatre, psychologue, orthophoniste, ergothérapeute, psychomotricien)

MSD – MAISON DES SOLIDARITES DEPARTEMENTALES

53 Chemin du Val Fleuri

06 800 CAGNES SUR MER

04 89 04 32 00

Structure départementale ayant pour objectifs d'apporter un soutien administratif, social, matériel ou éducatif

PMI – PROTECTION MATERNELLE ET INFANTILE

53 Chemin du Val Fleuri

06 800 CAGNES SUR MER

04 92 04 50 40

CENTRE DE PLANIFICATION

13 Allée des Bugadières

06 800 CAGNES SUR MER

04 92 02 33 80

Service de santé public gratuit permettant un soutien à la parentalité, à la petite enfance et mettant en place des actions de prévention médico-sociale

Service Social dans les établissements scolaires à partir du collège

BAPU

2 Bd Dubouchage

06000 NICE

04 93 87 72 78

www.bapunice.org / contact@bapunice.org

Service pour les étudiants du 06, consultations et orientation

Permanence dans toutes les cités universitaires du CROUSS



MAISON DES ADOLESCENTS

2 Rue Raynardi
06000 NICE
04 93 26 10 92
maisado@lenval.com



Service pour les adolescents de 12 à 20 ans. Accueil, écoute, orientation pour problématiques psychiques, somatiques et éducatives

MISSION LOCALE DE CAGNES-SUR-MER

Sur RDV au 04.22.45.11.30
4 rue Pasteur (face à la gare)
06800 Cagnes sur mer

04.22.45.11.30
mlj@mlnice-paca.org

1.3 Numéro d'écoute

Jeunes victimes de violences numériques **30 18**

<https://internetsanscrainte.fr/>
<https://www.open-asso.org/>



Jeunes LGBT victimes d'homophobie ou de transphobie

Ligne d'écoute du Refuge : **06 31 59 69 50** (téléphone et SMS), tous les jours, 24h/24

Etudiants

www.soutien-etudiant.info recense les différents dispositifs d'aide à distance pour les étudiants

2. Accompagnement de l'adulte

CCAS – CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

37 avenue de la Gare
06 800 CAGNES SUR MER
04 92 02 47 47

MSD – MAISON DES SOLIDARITES (CF PARTIE 1)

CMP – CENTRE MEDICO-PSYCHOLOGIQUE

65 Avenue de la Gare
06 800 CAGNES SUR MER

04 93 13 71 09 Service d'accueil, d'orientation et de consultations ambulatoires (psychiatrique et/ou psychologique) destiné aux personnes majeures.



3. L'accompagnement face aux victimes de violences conjugales et intra familiales

3.1 Numéros d'urgence :

39 19 écoute, aide et orientation des personnes victimes de violences

114 Numéro réservé aux SMS pour dialoguer directement avec une personne formée aux problématiques de violence.

115 urgence sociale – mise à l'abri pour vous aider à quitter le domicile conjugal

Calmer un conjoint violent **08.01 90 19.11**



Signalement en ligne : (Chat en ligne anonyme et sécurisé)

<https://arretonslesviolences.gouv.fr/>

www.moncommissariat.fr



3.2 Structure d'aide aux victimes

COMMISSARIAT DE CAGNES-SUR-MER

20 bis Chemin des Grands Plans 06800 CAGNES-SUR-MER

04.92.13.56.10



Une équipe spécialement formée écoute, oriente et enregistre les plaintes. Un chemin d'accueil dédié aux victimes de violences facilite les démarches.

HARPEGES

Permanences au commissariat : mardi toute la journée et mercredi après-midi

20 bis Chemin des Grands Plans

06800 CAGNES-SUR-MER

04.92.13.56.10



Agréé par le Ministère de la Justice, le service d'aide aux victimes d'Harpèges vous écoute, vous informe sur vos droits, vous oriente, vous accompagne dans vos démarches et vous soutient psychologiquement.

CENTRE D'INFORMATION SUR LES DROITS DES FEMMES ET DES FAMILLES

2 rue Guiglia

06000 NICE

04 93 71 55 69

alpesmaritimes.cidff.info



Le CIDFF a pour mission, l'accès au droit, la lutte contre les violences sexistes, l'accès à emploi, la formation, la création d'activité, le soutien à la vie familiale et à la parentalité, l'accès à la santé et à l'éducation.

UNE VOIX POUR ELLES

unevoixpourelles@gmail.com

www.unevoixpourelles.com

Association qui assure un soutien logistique pour les personnes qui souhaitent quitter le domicile suite à des faits de violence. L'association distribue également des kits d'hygiène pour les personnes qui cherchent à s'éloigner d'un conjoint violent.

3.3 Sexualité et vie de couple

VIOLENCES SEXUELLES ET SEXISTES

Pour les victimes de viols et agressions sexuelles :

08 00 05 95 95, du lundi au vendredi de 10h à 19h

INTERRUPTION VOLONTAIRE DE GROSSESSE

Pour tout renseignement sur l'IVG, la contraception

08 00 08 11 11

<https://ivg-contraception-sexualites.org/>

FAIRE LE POINT SUR SA VIE DE COUPLE

<https://commentonsaime.fr/>



HOMOSEXUALITE ET TRANSSEXUALITE

Homophobie et transphobie (pour les victimes et les témoins)

08 05 69 64 64

Service ouvert

lundi au jeudi 17h00 - 21h00

vendredi 15h00 - 20h00

samedi 13h30 - 15h30



SOS homophobie

01 48 06 42 41 Le jeudi de 21 heures à 22h30. Le dimanche de 18 heures à 19h30. Sauf les jours fériés

Chat en ligne : <https://vm.providesupport.com/1p6qf9llzsao0wuafvk39242>

4. Accompagnement face aux addictions

4.1 Numéro d'écoute de soutien et d'orientation

Alcool info service : 0 980 980 930, tous les jours de 8h à 2h

<https://www.alcool-info-service.fr>

Drogues info service : 0 800 23 13 13, tous les jours de 8h à 2h

<http://www.drogues-info-service.fr/>

Ecoute cannabis : 0 980 980 940, tous les jours de 8h à 2h

<http://www.drogues-info-service.fr/>

Joueurs info service : 09 74 75 13 13, tous les jours de 8h à 2h

<http://www.joueurs-info-service.fr/>

Tabac info service: 39 89, du lundi au samedi de 8h à 20h

<https://www.tabac-info-service.fr>



4.2 Numéro d'écoute de soutien et d'orientation

CSAPA – CENTRE DE SOINS, D'ACCOMPAGNEMENT ET DE PREVENTION EN ADDICTOLOGIE

Antibes : 6 avenue Reibaud **04 93 33 26 82**

csapa@ch-antibes.fr

6 Rue de L'Ilse **04 93 34 34 88**

Nice : 87 avenue Joseph Raybaud **04 93 13 57 66**

5 avenue Martin Luther King **04 92 47 81 81**

10 avenue Malaussena **04 92 03 21 50**

37 Bd Carabacel **04 93 62 62 10** (jeunes consommateurs)

Service d'aide et de soutien pour l'addiction destiné aux personnes majeures

5. Psycho traumatisme

MAV – MAISON D'ACCUEIL DES VICTIMES

6 Rue Gubernatis 06 000 NICE

04 97 13 52 00

accueil-victime@ville-nice.fr

Service d'accompagnement des victimes dans leurs démarches (écoute, aide, conseils, accompagnement)



CEPP – Centre d'Evaluation Pédiatrique du Psycho traumatisme

67-69 avenue de la Californie (Hôpital Lenval) 06 000 NICE

04 92 03 00 66 Service destiné aux enfants et adolescents pour une prise en charge post traumatique

6. Lignes d'écoutes nationales

Prévention du suicide : 31 14

Suicide Ecoute : 01 45 39 40 00, tous les jours, 24h/24

Anorexie / boulimie info écoute : 08 10 03 70 37

La Croix Rouge : 08 00 85 88 58

Cyber harcèlement : 08 00 20 00 00

Fils Santé Jeunes : 08 00 23 52 36

France dépression : 01 40 61 05 66

SOS Amitiés : 09 72 39 40 50

Parent en crise : 08 05 38 23 00

Sida info service : 08 00 84 0800, tous les jours, 24h/24

Solitud'écoute : 08 00 47 47 88, tous les jours, de 15h à 20h réservé aux personnes de plus de 50 ans

