



## JE VAIS BIEN : J'AI BESOIN D'INFORMATIONS

### ● Votre maternité

Dans le contexte de pandémie, votre maternité a mis en place des mesures pour vous protéger et protéger ses soignants. Pour toute information, contactez le secrétariat de votre maternité.

### ● Votre médecin ou sage-femme libérale

Pour les contacter, afin de bénéficier à proximité de chez vous, d'une consultation par téléphone, au cabinet ou à domicile selon les besoins, consultez l'annuaire santé dans [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr)

### ● Site « Enfance et COVID » pour être écouté, accompagné et soutenu

Pour les parents et futurs parents, des ressources concrètes et efficaces basées sur la science, et produites par des experts de terrain, qui répondent aux besoins que vous exprimez quotidiennement dans cette période de confinement.

<https://www.enfance-et-covid.org> N° vert : 0805 827 827

### ● L'association Mpedia

Actus, informations conseils pour les parents. Mpedia est le site de l'Association Française de Pédiatrie Ambulatoire (AFPA) destiné au grand public.  
<https://www.mpedia.fr> ou sur les réseaux sociaux.



## JE NE VAIS PAS BIEN : J'AI BESOIN D'AIDE, DE SOUTIEN

### ● La Protection Maternelle Infantile (PMI) de la Charente-Maritime

La PMI est un service gratuit ouvert à tous qui dépend du Département. Pendant la période de confinement, la PMI assure un service de téléconsultations médicales infantiles, de suivi de grossesse et de puériculture.

Pour joindre la PMI près de votre domicile et connaître les horaires :

Contacts : 05 46 31 37 70 || 05 46 31 37 71 || 05 46 31 37 72

<https://la.charente-maritime.fr/actualites/coronavirus-pmi-assure-un-service-teleconsultations-medicales>

### ● Addictoclic

Retrouvez sur ce site les contacts et ressources utiles en Nouvelle-Aquitaine, et au plus proche de chez vous, pour vous accompagner face aux difficultés rencontrées avec le tabac, l'alcool, le cannabis, les jeux et toute addiction avec ou sans substance.

<https://www.addictoclic.com>

Pendant le confinement, les CSAPA (Centre de Soin d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) poursuivent un accueil et des entretiens téléphoniques.

### ● Covid-Psy17 N° vert 0800 71 08 90

Numéro vert dédié au soutien et à l'accompagnement psychologique.

Des professionnels de la santé mentale vous répondent du lundi au vendredi de 10h à 18h.

### ● Psychologues de la maternité

Possibilité de consulter les psychologues en contactant le secrétariat de la maternité



### CovidPsy33



CONFINEMENT  
ANGOISSE  
STRESS  
TRISTESSE  
SOLITUDE  
ISOLEMENT  
TENSIONS

NOUS VOUS PROPOSONS UN ACCOMPAGNEMENT PSYCHOLOGIQUE GRATUIT DANS LE CONTEXTE DE CRISE SANITAIRE ACTUELLE.

N°Vert 0 800 71 08 90

APPEL GRATUIT DEPUIS UN POSTE FIXE  
OUVERT DU LUNDI AU VENDREDI DE 10H à 18H

### ● L'association Maman Blues

Association d'écoute et de soutien pour les mamans. Pendant le confinement, possibilité d'échanges en individuel ou lors de groupe de parole en visioconférence. Contact : [mamanblues17@gmail.com](mailto:mamanblues17@gmail.com)

Site internet : <https://www.maman-blues.fr>



Site non médical de soutien, d'écoute et de conseils dans le cadre de la difficulté maternelle

### ● L'association Enfance et Partage

L'association Enfance et Partage dispose d'un numéro vert : Allo Parents Bébé, où des professionnels sont à votre écoute pour du soutien à la parentalité durant la période périnatale (grossesse et bébé de 0 à 3 ans).

Vous pouvez joindre le **0800 00 3456** du lundi au vendredi de 10h-13h et 14h-17h.

<https://enfance-et-partage.org>

### Allo Parents Bébé

Des professionnels de la petite enfance sont à votre écoute du lundi au vendredi.

**0 800 00 3456**

Service & appel gratuit

### ● UDAF 17

Propose des services d'ordre familial comme les mesures de protection, le micro crédit social, la médiation familiale, l'aide au domicile des personnes fragiles, handicapées et des familles,

[www.udaf17.fr](http://www.udaf17.fr) ou sur les réseaux sociaux ou **05 46 2836 00**



## VITE AIDEZ MOI !

### ● Violences sur les enfants : 119 ou le site <https://www.allo119.gouv.fr>

Le 119 : Service national d'accueil téléphonique de l'enfance en danger reste accessible 24h sur 24 et 7j sur 7. Appel anonyme et gratuit, n'apparaît sur aucun relevé téléphonique. A composer si l'on est témoin, même auditif, même dans le doute, de violence commise sur un enfant, quelle que soit sa nature.



### ● Violences : 3919

Le numéro de téléphone 3919 est le numéro pour les femmes victimes de violences (appel gratuit depuis un téléphone fixe ou mobile).

Ouvert du lundi au samedi de 9h00 à 19h00.

Appel anonyme, n'apparaît sur aucun relevé téléphonique.

En cas de danger immédiat : composez le 17

VOUS ÊTES VICTIME OU TÉMOIN DE VIOLENCES, APPELEZ LE



ou utilisez la plateforme de signalement : <https://www.arretonslesviolences.gouv.fr>

**17**

**Appeler Police Secours**

Victimes et/ou témoins, composer le 17 en cas d'urgence.

### ● CIDFF Centre d'Information sur les Droits des Femmes et Familles

**05 46 41 18 86, ouvert pendant le confinement.**

Entretiens téléphoniques pour tout ce qui concerne les violences intrafamiliales et sexuelles, informations juridiques sur l'accès aux droits, droit de la famille et soutien psychologique.

[www.infofemmes.com/](http://www.infofemmes.com/)

