

**PERMANENCES TÉLÉPHONIQUES / SOUTIEN A LA POPULATION**

DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE PUBLIC.....	2
DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE PROFESSIONNELS.....	2
SOUTIEN A LA PARENTALITÉ.....	3
VIOLENCES INTRA-FAMILIALES.....	4
HANDICAP.....	5
AIDANCE.....	6
PRECARITE ET ISOLEMENT SOCIAL.....	6
JEUNES.....	7
ADDICTIONS.....	7
CONTINUITÉ DES SOINS.....	8

## DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE PUBLIC

### Plateforme téléphonique d'accompagnement psychologique (CH Perrens)

Tout public

📞 Numéro : 0 800 71 08 90

🕒 Horaires : Lundi au vendredi de 10h à 18h

### Numéro vert : 0 800 130 000

Orientation des personnes qui en ressentent le besoin vers des plateformes pouvant apporter un soutien psychologique (angoisse, isolement, tristesse, deuil...)

Dispositif national partenarial de prise en charge médico-psychologique en lien avec la Croix Rouge

🕒 Horaires : 7j/7, 24h/24

### Association Phénix Ecoute et Paroles / SOS suicide Phénix.

Plateforme ouverte de 13h à 23h au 01.40.44.46.65.

Contact par mail : [bordeaux@sos-suicide-phenix.org](mailto:bordeaux@sos-suicide-phenix.org)

### SOS Amitiés Bordeaux

Expérience anonyme 24h/24, en priorité pour tous ceux qui font face au coronavirus : soignants, familles endeuillées, malades, proches, les plus isolés, et tous ceux qui continuent de travailler au service des autres et de leur entreprise.

📞 Numéro : 05.56.44.22.22 ou 09.72.39.40.50

### SOS Écoute

📞 0 890 50 58 53

🕒 Horaires : 24h/24, 7j/7

Les écoutants sont déjà en ligne et vous avez besoin de parler ? Recevez une notification pour vous prévenir dès qu'un(e) écoutant(e) sera disponible : <https://sos-ecoute.fr/>

### Chatbot Owlie, soutien psychologique jour et nuit

<https://chatfuel.com/bot/owlielechatbot>

## DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE PROFESSIONNELS

### Plateforme téléphonique d'accompagnement psychologique (CH Perrens)

Professionnels libéraux, des établissements sociaux et médico-sociaux

📞 Numéro : 0 800 71 08 90

🕒 Horaires : Lundi au vendredi de 10h à 18h

### Association Soins aux professionnels en santé

Soutien des professionnels (anxiété, épuisement, colère, détresse...)

📞 Numéro : 0 805 23 23 36

🕒 Horaires : 7j/7, 24h/24

### **Dispositif d'aide et d'accompagnement psychologique**

Public cible : Professionnels de santé

📞 Numéro : 0 805 23 23 36

🕒 Horaires : 7j/7, 24h/24

Application mobile : ASSO SPS

### **Association MOTS**

Accompagnement personnalisé aux soignants en difficulté ou en situation professionnelle par un médecin indépendant.

📞 Numéro : 06 08 282 589

### **CUMP33**

📞 Numéro : 0 800 719 912

🕒 Horaires : Lundi au vendredi de 10h-18h

## **SOUTIEN A LA PARENTALITÉ**

### **SOS Parentalité**

📞 Numéro : 0 974 763 963

🕒 Horaires : Lundi au samedi – 8h-12h/ 14h-17h // Mercredi et vendredi : 20h-22h

### **Permanences conseil téléphoniques (Institut de la Parentalité)**

Public : Parents d'enfants de moins de 12 ans

📞 Numéro : 07 690 990 73

Pourquoi ?

- Poser des questions, exprimer ses difficultés du quotidien
- Bénéficier d'une écoute et de conseils de professionnels de l'enfance et de la relation parent-enfant

Prochaines dates :

- Mardi 30 mars de 14h à 17h
- Mercredi 1<sup>er</sup> avril de 9h à 12h
- Vendredi 3 avril de 14h à 17h

<http://institut-parentalite.fr/permanence-conseil-telephonique/>

### **Protection Maternelle et Infantile**

Accueil téléphonique organisé pour des conseils de puériculture, de l'accompagnement psychologique, du lien social.

📞 Numéros habituels

🕒 Horaires : Lundi au vendredi de 9h à 17h

### **Allo Parents Bébé**

Public : Futurs parents ou parents d'un bébé de moins de 3 ans

📞 Numéro : 0 800 00 3456

🕒 Horaires : Lundi au vendredi 10h-18h

## VIOLENCES INTRA-FAMILIALES

### **Violences Femmes Info**

📞 Numéro : 39 19

🕒 Horaires : Lundi au vendredi de 9h à 22h / Samedi, dimanche et jours fériés de 9h à 18h

### **Enfance en danger**

📞 Numéro national : 119

🕒 Horaires : 24h/24, 7j/7

### **Police nationale** (en cas d'urgence)

📞 17 (par téléphone)

114 (Par SMS)

🕒 Horaires : 24h/24, 7j/7

### **STOP MALTRAITANCE**

📞 Numéro : 0 800 05 12 34

🕒 Horaires : Lundi au vendredi 10h-17h

### **Permanences d'accueil des associations bordelaises**

info-violences-femmes.bordeaux.fr

### CACIS (Centre Accueil Consultation Information Sexualité)

📞 Permanence téléphonique 05 56 39 11 69 : Lundi au vendredi – 10h-12h / 13h-17h

### Maison d'Ella

📞 Plateforme téléphonique 06 31 05 85 78 : Lundi au vendredi de 9h à 17h

### Maison des femmes

📞 Accueils violences par téléphone au 05 56 51 30 95

🕒 Lundi au jeudi de 10h à 18h / Vendredi de 9h à 12h

### Planning familial 33

📞 Plateforme téléphonique 05 56 44 00 04 : Lundi au vendredi de 9h à 17h

Joignables :

- Par mail : [planningfamilial33@gmail.com](mailto:planningfamilial33@gmail.com)
- Sur Facebook : <https://www.facebook.com/planningfamilial.gironde/>
- Sur Instagram : <https://www.instagram.com/planningfamilial33/>
- Sur le tchat de Ton Plan à Toi : <http://tonplanatoi.fr/> (Lundi au vendredi de 9h à 18h / Samedi de 17h à 20h)

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

📞 Permanence téléphonique 05 56 44 30 30

🕒 Lundi au vendredi 9h-12h / 14h-17h

Girofard

Entretiens individuels ou accompagnements sur RDV par mail : [girofard@gmail.com](mailto:girofard@gmail.com)

Les Orchidées Rouges

】 Permanences téléphoniques 06 52 95 83 03 / 06 64 32 18 13

⊕ Lundi au vendredi 9h-12h / 14h-17h

Joignables par mail : [lesorchideesrouges@gmail.com](mailto:lesorchideesrouges@gmail.com)

CPCT Aquitaine (Centre Psychanalytique de Consultations et de Traitement)

Téléconsultations gratuites pour les personnels soignants, personnels éducatifs et ceux du service public = question, difficulté subjective échange, recherche d'une réponse singulière et sur mesure face à cette situation inédite.

】 Téléphone : 06 62 72 00 33

**Plateforme de signalement anonyme et gratuite**

[arretonslesviolences.gouv.fr](http://arretonslesviolences.gouv.fr)

⊕ Horaires : 24h/24, 7j/7

**Bureau d'aide aux victimes du commissariat de Bordeaux**

[victime-bordeaux@interieur.gouv.fr](mailto:victime-bordeaux@interieur.gouv.fr)

## HANDICAP

**Téléservice gouvernemental**

Pour toute question sur le coronavirus.

Transcription écrite : 7j/7, 24h/24

Langage parlé complété et interprétariat en langue des signes française : Lundi au vendredi 8h30-19h

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

**Numéro d'urgence dédié aux personnes déficientes auditives**

Numéro : 114

**Plateforme TOUS MOBILISÉS**

Accompagner les familles ayant un enfant en situation de handicap en les aidant à trouver des solutions concrètes pour leur quotidien.

】 Numéro : 0 805 035 800

⊕ Horaires : Lundi au samedi : 9h-12h / 14h-17h

Formulaires de demandes (heures de répit, aide pour les courses, écoute, garde d'enfant) :

<https://www.grandir-ensemble.com/>

Echanger et partager avec d'autres familles : <https://www.grandir-ensemble.com/espace-visio/>

### **Centres Ressources Autisme**

Ligne d'appel téléphonique exceptionnelle COVID-19

📞 05 56 56 31 88 / [hotline-cra@ch-perrens.fr](mailto:hotline-cra@ch-perrens.fr)

🕒 Horaires : Lundi au vendredi de 9h à 16h30

Public : Personnes avec TSA ou familles ayant un proche avec un TSA, isolé et confiné au domicile.

Missions :

- Apporter un soutien aux familles ayant un proche avec TSA confiné au domicile.
- Orienter les familles en fonction de la demande.

<https://gncra.fr/cra/cra-aquitaine/>

### **Autisme Info Service**

📞 Numéro : 0 800 71 40 40

🕒 Horaires : Lundi au vendredi de 9h à 13h / Mardi : 18h-20h

Soutien des familles et des personnes adultes autistes

### **Plateforme coaching pour les proches aidants (Cercle Vulnérabilités et Société)**

📞 Numéro : 09 80 80 90 31

🕒 Horaires : 8h à 22h

## **AIDANCE**

### **Avec nos proches**

📞 Numéro : 01 84 72 94 72

🕒 Horaires : 7j/7, 8h-22h

+ temps d'échanges par téléphone : inscription obligatoire à [ateliers@avecnosproches.com](mailto:ateliers@avecnosproches.com)

<https://www.avecnosproches.com/actualite/atelier-par-telephone/>

### **Ecoute famille (Unafam)**

📞 Numéro : 01 42 63 03 03

🕒 Horaires : Lundi au vendredi 9h-13h / 14h-18h (17h le vendredi)

### **Permanence téléphonique Unafam33**

📞 Numéro : 05 56 81 44 32

🕒 Horaires : Lundi au samedi

## **PRECARITE ET ISOLEMENT SOCIAL**

### **Croix-Rouge chez vous**

Objectif : Maintenir le lien social des personnes vulnérables isolées

- Ecoute chaleureuse et rassurante de la part des bénévoles formés à l'écoute
- Livraison de produits de première nécessité (denrées alimentaires, produits d'hygiène et d'entretien, médicaments)

📞 Numéro : 09 70 28 30 00

🕒 Horaires : 8h à 20h, 7j/7

## Soliguide

Connaître les structures restant ouvertes aux personnes démunies pendant le confinement.

📞 Numéro : 0 800 130 000

<https://soliguide.fr/>

## JEUNES

**La maison des adolescents de la Gironde** poursuit ses missions en ligne :

Informations ou prise de RDV (téléphonique, visio...)

🕒 Du lundi au vendredi de 13h à 18h

📞 Numéro habituel: 05.56.38.48.65

## ADDICTIONS

### ANPAA

Entretiens téléphoniques ou vidéos avec les équipes (éducateurs, infirmiers, psychologues, médecins)

#### ANPAA AQUITAINE

Direction régionale  
67, rue Chevalier  
33000 BORDEAUX

Téléphone 05 57 57 00 77  
E-mail [aquitaine@anpaa.asso.fr](mailto:aquitaine@anpaa.asso.fr)

#### CSAPA

Centre de soin en addictologie  
67, rue Chevalier  
33000 BORDEAUX

Téléphone 05 57 57 00 77  
E-mail [csapa.bordeaux@anpaa.asso.fr](mailto:csapa.bordeaux@anpaa.asso.fr)

#### Gironde

Centre généraliste  
67, rue Chevalier  
33000 BORDEAUX

Téléphone 05.57.57.00.77  
Fax 05.57.57.00.70  
E-mail [cabordeaux@anpa.asso.fr](mailto:cabordeaux@anpa.asso.fr)  
Description CSAPA

#### CJC

Consultations jeunes consommateurs  
67, rue Chevalier  
33000 BORDEAUX

Téléphone 05 57 57 00 77  
E-mail [csapa.bordeaux@anpaa.asso.fr](mailto:csapa.bordeaux@anpaa.asso.fr)

#### ANPAA 33

ANPAA départementale  
67, rue Chevalier  
33000 BORDEAUX

Téléphone 05 57 57 00 77  
E-mail [anpaa33@anpaa.asso.fr](mailto:anpaa33@anpaa.asso.fr)

### Tabac info service

📞 Numéro : 39 89

🕒 Horaires : Lundi au samedi, de 8h à 20h

### Alcool info service

📞 Numéro : 0 980 980 930

🕒 Horaires : 7j/7, de 8h à 20h

### Drogue info service

📞 Numéro : 0 800 23 13 13

🕒 Horaires : 7j/7, de 8h à 2h

Par chat : du lundi au dimanche de 8h à minuit : <https://www.drogues-info-service.fr/Drogues/Chat#.XoH4klqzblU>

**Site internet Addict Aide**

<https://www.addictaide.fr/>

Forum animé par des patients experts pour échanger sur les addictions et s'entraider

**“Anorexie Boulimie Info Écoute”**

📞 Numéro : 0 810 037 037

🕒 Horaire : 15h-18h

Lundi : Psychologues

Mardi : Associations de familles et d'usagers

Jeudi : Médecins

Vendredi : Ensemble des spécialistes en alternance

## CONTINUITÉ DES SOINS

**Prise en charge des soins buccodentaires d'urgence**

En première intention, contacter le chirurgien-dentiste habituel

📞 Numéro national : 09 705 00 205

Mis en place par le conseil national de l'ordre des chirurgiens-dentistes

**Centre de dépistage des infections sexuellement transmissibles (CEGIDD)**

🕒 Reste ouvert, sur RDV (Lundi, mercredi et vendredi, de 10h à 15h)

Public : Personnes présentant des symptômes d'IST, des retours de résultat, des contraceptions d'urgence, des victimes de violence et des prises de risques avérés

📞 Numéro : 05 57 22 46 66 (Lundi au vendredi, de 9h à 17h)

**Centre de lutte antituberculeux**

🕒 Accueil téléphonique, du lundi au vendredi, de 9h à 17h (conseils, orientations, suivi des traitements en cours).

Consultations médicales sur RDV.

📞 Numéro : 05 57 22 46 65

**Centre départemental de vaccination**

🕒 Accueil téléphonique du lundi au vendredi de 9h à 17h.

📞 Numéro : 05 57 22 46 60