



Fiche écoutants

ANNUAIRE D'ORIENTATION

Table des matières

Réorienter une personne qui n'est pas aidante.....	2
Les lignes d'écoute et d'information.....	2
Zoom sur deux associations d'écoute généraliste	3
Les indispensables pour le proche aidé.....	4
Les indispensables pour le proche aidant	5
Orienter selon la situation ou la pathologie.....	6



Réorienter une personne qui n'est pas aidante

S'il s'agit d'un journaliste ou d'un partenaire potentiel, merci de l'orienter vers la ligne administrative de l'association : 09 72 17 62 00

Les lignes d'écoute et d'information

Attentats	01 40 04 96 87
Alcool info service	0 980 980 930
Anorexie / boulimie	0 810 037 037
Bébé (Allô Parents bébé)	0 800 00 34 56
Dépression	07 84 96 88 28
Drogues info service	0 800 23 13 13
Droit de la santé - question sociale ou juridique	01 53 62 40 30
Enfant disparu	116000
Enfant en danger	119
Ecoute généraliste (solitude, dépression, violence...)	800 858 858
Escroquerie	0 805 805 817
Harcèlement scolaire	30 20
Homophobie	01 48 06 42 41
Inceste	02 22 06 89 03
Isolement, fragilité personnelle ou sociale (Astrée)	01 42 27 64 34
Isolement d'une personne âgée	0 800 47 47 88
Jeunes (santé, droit, sexualité, addiction)	0 800 235 236
Jeunes en souffrance (idées de suicide)	01 43 46 00 62
Joueurs info service	09 74 75 13 13
Mal-être (SOS Amitié)	09 72 39 40 50
Maltraitance personnes âgées ou handicapées	39 77
Prison (pour les proches des détenus)	01 43 72 98 41
Suicide écoute	01 45 39 40 00
Suicide des jeunes (Phare enfants-parents)	01 43 46 00 62
Sans-abri (samu social)	115
Tabac info service	39 89
Viol femmes	0800 05 95 95
Violences physique, sexuelle, morale, autre préjudice	116 006
Violences faites aux femmes	39 19



Zoom sur deux associations d'écoute généraliste

Croix Rouge Ecoute - 0 800 858 858

Solitude, dépression, violence physique ou morale, addiction, conflit relationnel... Croix Rouge Ecoute s'adresse à toute personne traversant une période difficile et ressentant le besoin de parler.

Des bénévoles formés au soutien psychologique offrent à chacun un temps d'écoute, un moment de pause, un espace de parole, dans un cadre neutre et bienveillant. Ces appels peuvent permettre d'apaiser des tensions, des craintes, des angoisses, des moments d'agressivité, ou de mettre un peu d'ordre dans ses pensées.

- ⇒ 7 jours sur 7, de 10h à 22h en semaine, de 12h à 18h le week-end.
- ⇒ Anonyme, confidentiel et gratuit.

Association Astrée - 01 42 27 64 34

Astrée accompagne les personnes isolées en situation de fragilité personnelle ou sociale : deuil, rupture professionnelle, rupture familiale, maladie...

L'association propose un accompagnement individualisé (chaque personne est accompagnée par le même bénévole) et régulier (1h30 à 2h par semaine). L'accompagnement s'inscrit dans la durée et est supervisé par un référent de l'association.

Les rencontres ont lieu à domicile, dans un autre lieu choisi, ou par téléphone. Cet accompagnement est gratuit et basé sur les principes de l'anonymat et de la confidentialité.

Cette méthode a pour objectif de rompre l'isolement des personnes fragilisées en les laissant s'exprimer sans jugement ni interférence. Ce processus efficace leur permettra à la fois de retrouver la confiance et les forces nécessaires pour conduire leur vie et évoluer vers un mieux-être.



Les indispensables pour le proche aidé

1. Le Centre Communal d'Action Sociale de sa mairie
2. Sa mutuelle, sa caisse de retraite et sa complémentaire santé
3. **Le point d'information local* le plus proche** : consulter le tableau « Recensement des points d'info ». Pour l'aidant d'une personne âgée, orienter vers le service du gouvernement : pour-les-personnes-agees.gouv.fr

Accueil de jour et/ou nuit	Moteur de recherche « Via Trajectoire »	Taper sur Google « via trajectoire »
Accueil de jour Alzheimer	Halte-répit de la Croix Rouge	01 44 43 11 00
Activité physique adaptée	Association Siel Bleu	03 88 32 48 39
Aides à domicile	Contacter le CCAS ou le CLIC	
Aide à la toilette	Contacter le médecin traitant (soins remboursés sécurité sociale)	
Aides financières	Voir fiche thématique « questions financières »	
Aménagement du domicile - conseils	Soliha	0 801 01 02 03 www.soliha.fr
Aménagement du domicile - financement	Agence National de l'habitat	0 820 15 15 15
	Aussi : mutuelle, caisse de retraite, médecin traitant	
Chèque emploi service universel (CESU)	Un service des URSSAF	0 820 00 23 78 www.cesu.urssaf.fr
Ergothérapie	Association Nationale Française des Ergothérapeutes	02 97 65 12 34 www.anfe.fr
Famille d'accueil - payant, aides financières possibles	Association Famidac	www.famidac.fr
Fin de vie – écoute et info	« La fin de vie, et si on en parlait ? »	01 53 72 33 04
Fin de vie – annuaire des structures locales	Société Française d'Accompagnement et de Soins Palliatifs	www.sfap.org
Juridique – question juridique ou sociale liée à la santé	Santé info Droits Juris Santé	01 53 62 40 30 06 52 02 96 10
Hébergement handicap	Annuaire des structures	www.annuaire.action-sociale.org
Hébergement temporaire	Moteur de recherche « Via Trajectoire »	Taper sur Google « via trajectoire »
Maison de retraite	Association Retraite Assistance	01 80 40 01 40
Soins à domicile	Contacter le médecin traitant (soins remboursés)	
Soins palliatifs	Voir « fin de vie »	
Téléassistance - Bouton d'alerte (médaillon ou montre)	Chercher un point d'info local* sur le moteur de recherche >>>>>	pour-les-personnes-agees.gouv.fr
Transports – assistance dans les déplacements en train	Association Les Compagnons du voyage	01 58 76 08 33 www.compagnons.com
Vacances adaptées – aide financière et annuaire	Chèques vacances de l'ANCV	0 969 320 616 www.ancv.com

* Dans certains départements, le CLIC est remplacé par : la maison de l'autonomie / le pôle autonomie / la maison des aînés et des aidants (à Paris)



Les indispensables pour le proche aidant

Activité physique adaptée : exercices en individuel ou en collectif, en adéquation avec les capacités et besoins des personnes	Association Siel Bleu	03 88 32 48 39
Aphasie troubles de la communication - formation gratuite pour les aidants	Fédération Nationale des Orthophonistes	01 40 35 63 75
Café des aidants – partout en France	Association Française des Aidants	www.aidants.fr
Chèque emploi service universel (CESU)	Service assuré par les URSSAF (numéro payant : 0,12€ / min.)	0 820 00 23 78 www.cesu.urssaf.fr
Coaching par des professionnels, pour élaborer des solutions d'amélioration	Allô Aidants – prendre le premier rendez-vous par e-mail	alloaidants@orange.fr
Congés – aidant d'une personne âgée de plus de 60 ans	Se renseigner sur le site du gouvernement : pour-les-personnes-agees.gouv.fr (rubrique « aider un proche »)	
Deuil – ligne d'écoute et d'information	Association Empreintes	01 42 380 808
Deuil – associations locales	Fédération Vivre son deuil	06 15 14 28 31
Ecoute psychologique – aidant d'une personne âgée de plus de 60 ans	Rechercher la plateforme de répit la plus proche sur le site : pour-les-personnes-agees.gouv.fr	
Fin de vie – ligne d'écoute et d'info	« La fin de vie, et si on en parlait ? »	01 53 72 33 04
Fin de vie – annuaire des structures locales	La SFAP	www.sfap.org
Formation « aidant »	Le CIF-aidants	05 53 24 97 27
Gestes d'urgence - formation	La Croix Rouge	01 44 43 11 00
Groupes de parole – aidant d'une personne âgée de plus de 60 ans	Rechercher la plateforme de répit la plus proche sur le site : pour-les-personnes-agees.gouv.fr	
Groupe de parole - centré sur une pathologie	Consulter la fiche « associations spécialisées » page suivante	
Juridique – conseil, accompagnement	Juris Santé Santé info Droits	06 52 02 96 10 01 53 62 40 30
Médiation familiale	Contactez la CAF la plus proche, ou le >>	01 43 40 29 32
Répit – accueil temporaire	Moteur de recherche « Via trajectoire »	Taper sur Google « via trajectoire »
Répit – aidant d'une personne de plus de 60 ans	Rechercher la plateforme de répit la plus proche sur le site : pour-les-personnes-agees.gouv.fr	
Soins palliatifs	Voir « fin de vie »	
Téléassistance - bouton d'alerte sur un médaillon ou une montre (payant, aides financières possibles)	Chercher le point d'information local* le plus proche sur le site : pour-les-personnes-agees.gouv.fr	

Pour une écoute, une information ou une formation centrée sur une pathologie, voir la fiche « associations spécialisées ».

* Dans certains départements, le CLIC est remplacé par : la maison de l'autonomie / le pôle autonomie / la maison des aînés et des aidants... (à Paris). Dans les départements ruraux, orientez vers la Maison de la Solidarité la plus proche.



Orienter selon la situation ou la pathologie

Alzheimer et maladies apparentées	France Alzheimer (accompagnement) Allô Alzheimer (écoute)	01 42 97 52 41 0970 818 806
Autisme	Autisme info service	0 800 71 40 40
Aveugles et malvoyants	Retina France	01 43 10 24 29
Accident Vasculo-Cérébral	France AVC	04 74 21 94 58
Bipolarité	Argos 2001	01 46 28 01 03
Cancer	Ligue contre le cancer	0 800 940 939
Cœur	Ecoute santé cœur	0 811 099 098
Dépression		07 84 96 88 28
Diabète	fédération d'associations*	01 40 09 24 25
Dégénérescence Fronto-Temporales	France DFT	07 61 32 16 77
Epilepsie	Epilepsie France	01 53 80 66 64
Handicap	Informations sur : organismes, aides financières, aides techniques, hébergements, loisirs accessibles...	www.handicap-info.fr
Handicap mental	UNAPEI	01 44 85 50 50
Handicap moteur	Ligne nationale fermée. Antennes locales : www.apf-francehandicap.org/carte	
Hépatite	SOS hépatites	0800 004 372
Huntington	Huntington France	01 53 60 08 79
Immunité déficits	association Iris	03 83 64 09 80
Maladies rares et orphelines	maladies rares info service	01 56 53 81 36
Myopathie	AFM Téléthon	0800 35 36 37
Parkinson	France Parkinson	01 45 20 98 96
Paralyse Supranucléaire Progressive	PSP France	01 42 96 41 56
Maladies Psychiques	UNAFAM	01 42 63 03 03
Maladies des reins	Association de patients	www.renalo.com
Maladies Respiratoires	FFAAIR - fédération d'associations*	01 55 42 50 40
Schizophrénie	UNAFAM	01 42 63 03 03
Sclérose en plaques	AFSEP	0 810 803 295
Sida	Sida info service	0 800 840 800
Sourds , malentendants	Surdi-info (soutien par tchat, visio avec langue des signes, ou téléphone)	0 812 040 040 www.surdi.info
Maladies de la Vision	Retina France	01 43 10 24 29

*L'aidant peut contacter le siège de la fédération, pour obtenir les coordonnées de l'association locale la plus proche de son domicile.