



©Photo by Alexei Scutari on Unsplash 10.04.2020

AIDES & RESSOURCES : SANTÉ ET SANTÉ MENTALE POUR TOUS

Vous avez besoin d'aide ? Vous trouverez ci-dessous plusieurs numéros de téléphone qui peuvent vous être utiles.

Numéros généraux de secours

Vous ou vos proches êtes en danger ? Vous avez besoin d'aide ? Ces numéros de téléphone sont disponibles 24H/24.

- 100 Ambulance et pompiers
- 101 Police
- 112 Toute urgence
- 070/245 245 Centre Antipoisons
- 116 000 Child Focus

Numéros « écoute et soutien »

Vous vivez une situation difficile et vous avez besoin d'une écoute ? Quelle que soit la difficulté à laquelle vous êtes confronté, des professionnels sont là pour vous aider. Voici plusieurs numéros qui pourraient vous être utiles.

- **103 : Ecoute-Enfants** : ce numéro d'appel est gratuit, accessible de 10h à minuit, 7j/7. Ce service répond aux questions des enfants, des adolescents, mais aussi de toute personne (parent, professionnel, etc.) qui s'interroge ou s'inquiète à propos d'elle-même ou éventuellement d'autrui lorsqu'un enfant est en cause.
- **107 : Télé-Accueil** : ce numéro est gratuit, accessible 24h/24, 7j/7. Il propose une écoute et une possibilité d'échanges personnalisés par téléphone, dans l'anonymat, à toute personne qui vit une situation de crise, une difficulté au plan moral, social ou psychologique et qui souhaite sortir de l'isolement.
- **Ecoute Jeunes** : le service « écoute jeunes » est joignable au **078/15 44 22** - 24H/24
- **SOS Solitude** est joignable au **02/548 98 08**, du lundi au vendredi, de 9H à 18H.

Numéros « aides spécifiques »

Vous vivez une situation difficile et vous avez besoin d'une écoute autour d'une thématique plus spécifique? Vous trouverez ici des services spécialisés dans des thématiques qui peuvent vous toucher, vous et vos proches (ex : maltraitance, violence conjugale, suicide, SIDA, ...).

Enfance en danger

Vous êtes témoin ou victime de faits de maltraitance ? Vous vous sentez en difficulté dans votre parentalité ? Vous êtes un professionnel en question par rapport à un enfant ?

Les Services SOS enfants sont là pour vous aider. En province de Liège, il y a quatre équipes:

- SOS enfants [aide et prévention ULg](#) Liège : **04/342.27.25**.
- SOS Famille CHC Liège : **04/224.98.56**.
- SOS [Parents enfants Verviers](#) : **087/22.55.22**.
- SOS Familles Huy (CRAF) : **085/25.02.28**.

Les Services de l'Aide à la Jeunesse sont également joignables par téléphone :

- L'antenne de Liège : **04/220.67.70**.
- L'antenne de Verviers : **087/29.95.00**.
- L'antenne de Huy : **085/27.86.40**.

Tabac-alcool-drogues

Vous ou un de vos proches êtes aux prises avec une consommation problématique d'alcool, drogue ou tabac ? Vous vous posez des questions sur votre consommation ou celle d'un proche ?

- Les **Narcotiques Anonymes** sont disponibles au **0476 64 30 54**. Ils organisent également des réunions sur « zoom » 2x/jour.
- Les **Alcooliques Anonymes** mettent à disposition une permanence téléphonique 24h/24, 7j/7, qui répond à toute question relative à un problème d'alcool. Voici le numéro : **078 15 25 56**.
- **Aide Alcool** propose une [aide en ligne](#) (information et autoévaluation, self help en ligne et accompagnement en ligne) pour les personnes qui se sentent en difficulté par rapport à leur consommation d'alcool.
- **Infor-Drogues** propose une permanence téléphonique (**02 227 52 52**) et en ligne gratuite. Vous trouverez plus d'infos sur [leur site](#).
- **Tabacstop** numéro vert accessible les jours ouvrables de 15h à 19h au **0800/111 00**.
- Support pour les **enfants/jeunes dont un parent présente une addiction** sur les sites mamanboit.ch ou quandunparentboit.be

Autres « aides spécifiques »

- **Le Centre de Prévention du Suicide** est joignable gratuitement au **0800 32 123**, 24h/24, 7j/7, pour toute personne traversant une crise suicidaire ainsi que pour l'entourage.
- **Aide Info SIDA** est joignable au 0800/20 120 du lundi au vendredi, de 18H à 21H, ainsi que sur le site internet www.aideinfosida.be.
- **Ecoute Violences conjugales** met à disposition un numéro de téléphone gratuit, le **0800/30 030**, accessible 24h/24, 7j/7, pour toute personne qui subit de la violence, a recours à la violence, en est témoin ou s'interroge en tant que professionnel ainsi qu'un [chat en ligne](#).
- **SOS Viol** est joignable au **02/534 36 36**, du lundi au jeudi, de 9H30 à 17H, ainsi que le vendredi, de 13H30 à 17H.
- **Discrimination et racisme** : Le Centre pour l'égalité des chances et la lutte contre le racisme met à disposition [une ligne d'écoute téléphonique](#), joignable au 0800/12 800, le mardi et le mercredi, à 9H-12H et à 13H-17H.
- **L'asbl Etin-celles** propose une permanence de soutien aux enfants/jeunes dont un **parent est en souffrance psychique**, par Messenger ou téléphone, infos et horaires sur la page [Facebook](#) de l'asbl.

Numéros « associations de patients »

A la recherche d'une association d'usagers de soins en santé mentale ? SIMILES et PSYTOYENS sont disponibles pour vous aider.

- **SIMILES** est joignable au **04/344 45 45** pour des entretiens téléphoniques de 9h à 16h30 en semaine (ou via wallonie@similes.org) et [groupe de discussion Facebook](#)
- **PSYTOYENS** est disponible pour répondre à vos **questions concernant l'organisation des soins de santé mentale par email** : info@psytoyens.be.
<https://www.facebook.com/PsytoyensASBL/>

Activités et matériel didactique pour enfants et ados

En cours de mise à jour

- **Forum** et questions/réponses pour les ados sur parolesdados.be

Si vous avez des initiatives à partager, communiquez-les nous à liaison@realism0-18.be merci !