



**MINISTÈRE  
DES SOLIDARITÉS  
ET DE LA SANTÉ**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

## Services d'accompagnement spécialisé à distance

publié le 29.04.20 mise à jour 16.07.20

Parents d'adolescents, de jumeaux, de nouveaux nés, parents d'enfants en situation de handicap, voici quelques-uns des principaux services spécialisés d'accompagnement pour répondre aux besoins spécifiques.

### Futurs parents ou parents de jeunes enfants

- **Allo Parents Bébé**

Vous attendez un enfant ou vous êtes parent d'un bébé de moins de 3 ans ? Vous vous posez des questions sur la relation avec votre bébé ou son comportement ? Vous êtes inquiet et vous vous sentez débordé, démuni face à de nouvelles situations ? Vous ne savez pas à qui en parler ni comment ?

Des professionnels de la petite enfance sont à votre écoute du lundi au vendredi de 10h à 13h et de 14h à 17h sur la ligne téléphonique " Allo Parents Bébé "

**Numéro** : 0 800 00 3456

- **Mumiz**

Mumiz vous propose des consultations d'accompagnement postnatal gratuites. Dispensées par des auxiliaires de puériculture bénévoles, ces accompagnements (par téléphone ou en visio) portent sur les questions suivantes : l'allaitement ou l'alimentation artificielle, les premiers soins, le bain, les pleurs du nourrisson, le sommeil, le couchage et le portage.

Pour bénéficier de l'accompagnement : <https://www.mumiz.fr/dispositif-coronavirus.html>

### Parents d'adolescents

- **Apprentis d'Auteuil**

Vous rencontrez une difficulté avec un enfant, un jeune, un jeune adulte (mal-être, rupture, décrochage scolaire, tensions familiales ...) ? L'association Apprentis d'Auteuil vous met à disposition sa ligne d'écoute. Des professionnels, formés à l'écoute, répondront à vos interrogations.

**Horaires** : du lundi au vendredi de 9h à 18h sauf le mardi de 14h à 19h

**Numéro** : 01 81 89 09 50

### Parents de jumeaux, triplés et plus

- **L'association Jumeaux et plus**

Vous êtes de futurs ou de jeunes parents de jumeaux, triplés ou plus, des parents d'ados ou de grands multiples ? Besoin de soutien, des questions ? L'association Jumeaux et plus vous propose un soutien via son site internet [jumeaux-et-plus.fr](http://jumeaux-et-plus.fr) et sa permanence téléphonique

**Numéro** : 06 73 51 05 78.

## Familles endeuillées

- [Empreintes Vivre son Deuil](#)

Vous avez vécu un deuil et vous ressentez le besoin d'être écouté, soutenu, informé ? L'association Empreintes Vivre son Deuil propose de vous accompagner à travers sa ligne téléphonique, notamment durant l'épidémie que nous traversons.

**Horaires** : du lundi au vendredi de 10h à 13h et de 14h30 à 17h30

**Numéro** : 01 42 38 08 08

## Sexualité, contraception, avortement

- [Le Planning familial](#)

Le Planning Familial répond à toutes vos questions, de façon anonyme et gratuite, sur les sujets liés à la sexualité, la contraception et l'avortement sur sa ligne téléphonique dédiée.

**Horaires** : du lundi au vendredi de 9h à 15h.

**Numéro** : 0 800 08 11 11

## Dangers du numérique

- [Net Ecoute](#)

Gratuite, anonyme et confidentielle, la ligne Net Ecoute est le numéro vert national pour la protection de l'enfance sur Internet et d'accompagnement à la parentalité numérique. Elle est spécialisée dans les problématiques auxquelles les jeunes font face dans leurs pratiques numériques telles que le cyberharcèlement.

**Horaires** : du lundi au samedi de 9h à 20h.

**Numéro** : 0 800 200 000

## Enfants en danger ou en risque de l'être

- [Le 119](#)

Vous êtes confronté ou préoccupé par une situation d'enfants en danger ou en risque de l'être ? Le 119 est le numéro national dédié à la prévention et à la protection des enfants en danger ou en risque de l'être. Ce numéro est anonyme et gratuit.

**Horaires** : 7j/7 et 24h/24.

**Numéro** : 119

## Les violences faites aux femmes

- [Le 3919](#)

Le 3919 est le numéro national de référence d'écoute téléphonique et d'orientation à destination des femmes victimes de violences, de leur entourage et des professionnels concernés. Ce numéro est anonyme et gratuit.

**Horaires** : du lundi au samedi de 9h à 19h

**Numéro** : 39 19

## Aide aux victimes

- [Le 116 006](#)

Un numéro national est dédié à l'aide aux victimes (violence physique, harcèlement, escroquerie, cambriolage, vandalisme). Il est animé par la fédération France Victimes. Des écoutants sont présents 7j/7 de 9h à 19h pour accompagner les victimes, proches et témoins directs. Au bout du fil, un professionnel informe dans le respect de l'anonymat et les met en relation avec les associations locales d'aide aux victimes conventionnées par le ministère de la Justice. Ce numéro est gratuit.

**Numéro** : 116 006

