



LES NUMÉROS UTILES POUR LES AIDANTS

Des ressources à portée de main,
parce que vous n'êtes pas seuls.



**INFORMATION & ORIENTATION**

**0 800 360 360** Service & appel gratuits
Handicap & aidants
Information, orientation, solutions, répit, accès aux droits, situations complexes.

**39 39**
Allô Service Public
Informations sur vos droits et démarches administratives (travail, logement, famille, justice, impôts...).

**0 805 805 110** Service & appel gratuits
École inclusive
Scolarisation, AESH, aménagements, inclusion scolaire des enfants en situation de handicap.

**MDPH**
Maison Départementale des Personnes Handicapées
PCH, AAH, cartes mobilité, orientation, aides techniques, recours.
→ Chercher "MDPH + votre département".

**France Services**
Accompagnement gratuit pour vos démarches (CAF, retraite, impôts, dossiers administratifs, numérique...).

**MALTRAITANCE & PROTECTION**

**3977** Service & appel gratuits
Maltraitance personnes âgées & handicap
Pour signaler maltraitance, négligence, violences, abus financiers, situations inquiétantes.

**3133** Service & appel gratuits
Adultes vulnérables
Numéro national contre les maltraitances envers les personnes âgées, personnes handicapées et adultes vulnérables.

**SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE & ÉCOUTE**

**3114** Service & appel gratuits
Prévention suicide
24h/24 - 7j/7. Pour détresse psychologique, épuisement, idées suicidaires, proches inquiets.

**39 19** Service & appel gratuits
Violences Femmes Infos
Écoute, information et orientation pour les femmes victimes de violences.

**01 84 72 94 72** Service & appel gratuits
Avec Nos Proches
Ligne d'écoute tenue par d'anciens aidants. Pour parler, souffler, sortir de l'isolement.

**HANDICAP & ASSOCIATIONS**

**0 800 71 40 40** Service & appel gratuits
Autisme Info Service
Informations, orientation et soutien aux familles.

**0 800 500 597** Service & appel gratuits
Écoute Handicap Moteur
Informations et soutien liés aux déficiences motrices.

**01 56 35 85 80**
UNAFAM
Soutien aux familles et proches de personnes vivant avec des troubles psychiques.

**0 800 97 20 97** Service & appel gratuits
France Alzheimer
Écoute, soutien, information et orientation.

**0 811 740 700** Service & appel gratuits
Allô Alzheimer
Soutien téléphonique pour les proches aidants.

**ENFANTS & SCOLARITÉ**

**0 805 805 110** Service & appel gratuits
École inclusive
Pour les parents d'enfants handicapés : AESH, aménagements, scolarité, inclusion.

**3018** Service & appel gratuits
Harcèlement & cyberviolences
Pour les enfants et adolescents victimes de harcèlement scolaire, cyberharcèlement ou violences numériques.

**AIDES ADMINISTRATIVES & SOCIALES**

**39 39** Service & appel gratuits
Allô Service Public
Informations sur les droits et démarches administratives.

**CAF / MSA**
Information sur les prestations (AJPA, AAH, aides sociales, prestations familiales, retraite aidants...).

**CLIC / DAC / CCAS**
Structures locales d'aide et d'orientation : contactez votre mairie ou votre département.

**HÉBERGEMENT & PRÉCARITÉ**

**115** Service & appel gratuits
Samu Social
Pour hébergement d'urgence, personnes à la rue, situations critiques sociales.

**ASSOCIATIONS NATIONALES**

- France Alzheimer
0 800 97 20 97
- UNAFAM
01 56 35 85 80
- Autisme Info Service
0 800 71 40 40
- APF France handicap
01 40 78 56 00

Soutien, information, orientation et défense des droits.



**URGENCES**

**15**
SAMU
Urgence médicale

**17**
Police / Gendarmerie
Danger immédiat

**18**
Pompiers
Urgence, accident, secours

**112**
Numéro d'urgence européen
Accessible partout dans l'UE

**114**
Urgences par SMS
Pour personnes sourdes ou difficultés à parler

**VOUS N'AVEZ PAS À TOUT PORTER SEUL.**
Demander de l'aide n'est pas un signe de faiblesse, mais de courage.



N'hésitez pas à sauvegarder cette infographie
et à la partager autour de vous.

