

Guide de la solidarité



Avril 2020



Merci...

...à toutes les merveilleuses associations, structures et initiatives qui permettent de faire vivre la solidarité même dans les situations les + difficiles. Merci au personnel soignant, aux caissier·ère·s, éboueur·euse·s, livreur·euse·s, pharmacien·ne·s, pompier·ère·s... et à toutes les personnes qui œuvrent pour la solidarité et l'entraide actuellement.

Bravo, vous êtes des héro·ïne·s !

01 Les numéros utiles	p.04
1.1 Désengorger le 15	p.05
2.2 Soutien psychologique	p.05
2.3 Victimes de violences	p.06
02 Solidarité générale	p.07
2.1 Vous pouvez aider	p.08
2.2 Entraide entre voisin·e·s	p.10
2.3 Aide au personnel soignant	p.11
2.4 Personnes isolées	p.12
2.5 Aide aux personnes âgées	p.13
03 Droit au logement/personnes vulnérables	p.14
3.1 Droit au logement, soutien aux personnes sans-abri et mal logées	p.15
3.2 Personnes sans-abri	p.16
3.3 Personnes sans-abri et réfugiées	p.18
3.4 Personnes migrantes et réfugiées, populations en exil	p.20
04 Personnes victimes de violences	p.22
4.1 Personnes victimes de violences conjugales	p.23
4.2 Les contacts Solidarité Femmes par zone	p.25
4.3 Les contacts d'associations	p.27

01

Les numéros utiles

- | | |
|---------------------------------|------|
| 1.1 Désengorger le 15 | p.05 |
| 2.2 Soutien psychologique | p.05 |
| 2.3 Victimes de violences | p.06 |

1.1 DÉSENGORGER LE 15

Testez-vous en ligne

Si vous pensez avoir été exposé·e au Covid-19, vous pouvez faire un test en ligne (qui ne vaut pas un avis médical).

Site : [Maladie Coronavirus.fr](https://www.maladie-coronavirus.fr)

Analysez vos symptômes

Posez vos questions à COVID-BOT. C'est un agent virtuel qui vous aide à analyser vos symptômes et répond à vos questions sous forme de tchat (service gratuit, sûr et anonyme).

Site : [Covid-Bot](https://covid-bot.fr)

APPELEZ LE 15

(SAMU - Centre 15)

Si vous avez des symptômes qui s'aggravent, avec des difficultés respiratoires et signes d'étouffement



Toutes les lignes fonctionnelles pendant le Covid sont consultables sur le site [Psychom](https://psychom.fr)

1.2 SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

Info COVID-19

0 800 130 000 (numéro vert)
24h/24 et 7j/7 destiné à répondre aux questions sur le Coronavirus, il prend maintenant en charge les personnes qui expriment un besoin de soutien psychologique pour les rediriger vers les plateformes adaptées.

Croix-Rouge Écoute

0 800 858 858 (numéro vert 7j/7)
de 10h à 22h en semaine
et de 12h à 18h le week-end
(soutien psychologique).

Petits Frères des Pauvres

0 800 47 47 88 (numéro vert)
de 15h à 20h (pour sortir de l'isolement).



1.3 VICTIMES DE VIOLENCES

Victimes de violences

APPELEZ LE 3919

En cas d'urgence, victimes et/ou témoins

**APPELEZ LE 17 (Police Secours)
ou le 112**

Pour un enfant en danger

APPELEZ LE 119

Pour un hébergement

APPELEZ LE 115

Pour une alerte discrète par sms

UTILISEZ LE 114



Pour + d'infos, consultez les sites du gouvernement :
Arrêtons les violences et **Stop Violences Femmes**

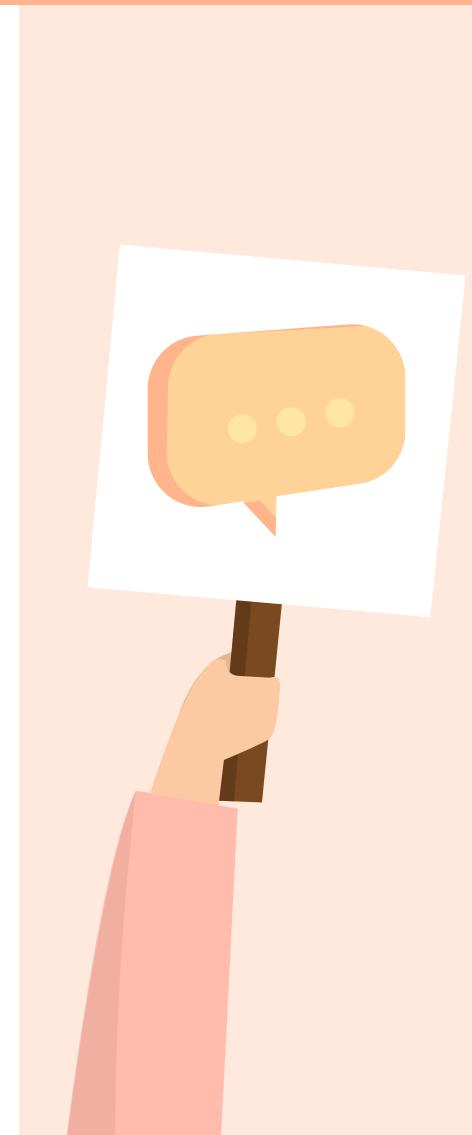
Le Refuge

L'association continue d'accompagner les personnes LGBTQIAA+ vivant dans des familles homophobes et violentes, par téléphone (ou sms 24h/24)

APPELEZ LE 06 31 59 69 50



Pour signaler les violences sexistes ou sexuelles, rendez-vous sur **service-public.fr**



02

Solidarité générale

- 2.1 Vous pouvez aider p.08
- 2.2 Entraide entre voisin·e·s p.10
- 2.3 Aide au personnel soignant p.11
- 2.4 Personnes isolées p.12
- 2.5 Aide aux personnes âgées p.13



2.1 VOUS POUVEZ AIDER

En Première Ligne

Le site permet de proposer votre aide à celles et ceux qui sont en première ligne (soignant·e·s, services d'urgence, approvisionnement en énergie, nourriture, médicaments...).

Site : [En Première Ligne.fr](http://EnPremiereLigne.fr)

Réserve Civique

Devenir réserviste pour s'engager bénévolement et proposer son aide (alimentaire, garde d'enfants de soignant·e·s, contact avec les personnes isolées, solidarité de proximité) aux différentes structures qui ont besoin de renforts.

Site : [Réserve Civique.fr](http://ReserveCivique.fr)

Covid Entraide

Ce site est un « réseau de solidarité qui relie les groupes d'entraide locaux pour s'auto-organiser face à la pandémie » avec une cartographie qui répertorie les initiatives et les besoins.

Site : [Covid Entraide.fr](http://CovidEntraide.fr)

Comment Aider

Ce site fait le lien entre associations et citoyen·ne·s qui souhaitent aider pendant cette période.

Site : [Comment Aider.fr](http://CommentAider.fr)

SOS Un Toit

C'est un service d'urgence qui met en relation des expatrié·e·s français·e·s et des français·e·s bloqué·e·s à l'étranger afin de trouver une solution d'hébergement temporaire.

Site : [SOS Un Toit.fr](http://SOSUnToit.fr)

Bénévolat.fr

Ce site permet de trouver des missions proposées par des structures pour faire vivre la solidarité pendant le confinement (et après).

Site : [Bénévolat.fr](https://www.benevolat.fr)

Tous Bénévoles

Ce site propose également des missions de bénévolat à réaliser pendant le confinement (et après).

Site : [Tous Bénévoles.org](https://www.tous-benevoles.org)

French Impact

Ce site est une plateforme qui propose un appui et un soutien aux différentes structures à impact (entraide sanitaire, solidarité de proximité, aide aux entreprises, soutien pédagogique, activités sportives et culturelles, nouvelles pratiques de travail...). Elle redirige vers les plateformes utiles pendant cette période de confinement.

Site : [French Impact.fr](https://www.french-impact.fr)

Liens utiles : [cliquez ici](#) et [là](#)

Don du sang

Vous pouvez toujours donner votre sang, il s'agit d'un motif de sortie valable. Des appels aux dons ont été lancés afin de permettre à l'Établissement Français du Sang (EFS) de conserver un stock suffisant pour couvrir les besoins du territoire.

Pour + d'informations : [cliquez ici](#)

Mon Bibou

Ce réseau social propose de faire garder gratuitement les animaux de compagnie pour le personnel soignant, les personnes fragilisées ou hospitalisées afin d'éviter l'abandon des animaux de compagnie.

Site : [Mon Bibou](https://www.monbibou.com) (pour devenir vous-même nounou ou faire un don pour les aider).





2.2 ENTRAIDE ENTRE VOISIN·E·S

Voisins Solidaires

Ce site propose des kits de communication et des affiches, disponibles en téléchargement sur leur site (par exemple vous pouvez coller une affiche pour offrir votre aide à vos voisin·e·s qui en ont besoin : personnes âgées, à mobilité réduite, personnel hospitalier...).

Site : Voisins Solidaires.fr

Mes Voisins

Ce site permet de garder le lien avec ses voisin·e·s. C'est un réseau social qui met en contact les personnes d'un quartier. Il suffit de rechercher son quartier en renseignant son code postal et de faire vérifier son adresse sur le site (en prenant en photo un justificatif de domicile qui sera supprimé par la suite) pour pouvoir s'inscrire.

Site : Mes Voisins.fr

Le Bon Coin

Ce site de petites annonces a crée l'initiative **#lebongeste** qui vous propose de passer une annonce pour proposer votre aide. Vous pouvez la créer dans la rubrique « prestations de service ou cours particuliers » pour offrir votre aide aux personnes près de chez vous : courses alimentaires ou en pharmacie, soutien scolaire, aide aux devoirs à distance, promener les animaux...

Pour en savoir + : [cliquez ici](#)

2.3

AIDE AU PERSONNEL SOIGNANT

Le personnel soignant a, plus que jamais, besoin de chacun·e d'entre nous. On peut bien sûr les applaudir à 20h tous les soirs pour les remercier et leur montrer notre reconnaissance, rester chez nous, respecter les règles sanitaires... Voici d'autres pistes pour pouvoir leur apporter notre aide pendant cette période difficile.

En Première Ligne

Ce site est là pour proposer votre aide à celles et ceux qui sont en première ligne (personnel soignant mais aussi toutes les personnes dont le travail n'a pas cessé : caissier·ère·s, livreur·euse·s, facteur·rice·s...).

Site : [En première Ligne.fr](http://En premiere Ligne.fr)

Hkind

Cette plateforme a été créée par deux actrices de santé publique. Elle propose de nombreux outils pour venir en aide au personnel soignant qui lutte pour nous tous les jours. Une application est également disponible.
Pour en savoir + : Hkind.co

Gribouilli

Cette association propose des gardes d'enfants pour les personnes mobilisées par la crise.

Site : Gribouilli.fr

Écotable

Ce site propose de fournir 500 repas par jour au personnel soignant. Pour les soutenir dans cette démarche, vous pouvez faire un don [ici](#).
Site : Écotable.fr



2.4 PERSONNES ISOLÉES

L'appel du Chiffon rouge

Avec le confinement, certaines personnes se retrouvent encore plus isolées et ne savent pas forcément vers qui se tourner pour demander de l'aide. Un chiffon rouge à la fenêtre, c'est cet appel à l'aide qui permet d'identifier une personne seule qui a besoin d'aide. Ouvrez donc les yeux et prenez contact avec elle, soit par téléphone, soit en vous rendant chez elle tout en respectant les recommandations sanitaires et les distances de sécurité.

La Croix-Rouge française

Cet organisme a mis en place un dispositif de conciergerie solidaire « Croix-Rouge chez vous ». Toute personne vulnérable confinée et en situation d'isolement social peut appeler 7j/7, de 8h à 20h, le numéro national **09 70 28 30 00** pour recevoir une écoute de la part des bénévoles et commander des produits de première nécessité qui leur seront livrés chez elles le lendemain.

[Site : La Croix-Rouge française](#)



N'oubliez pas, bien sûr, de **respecter les recommandations sanitaires** pour protéger les autres et pour vous protéger.

Solidaires Handicaps

C'est un site solidaire qui permet de venir en aide aux personnes handicapées. Vous pouvez déposer une annonce pour proposer votre aide.

[Site : Solidaires Handicaps.fr](#)

Les Blouses Roses

Cette structure lutte contre la solitude et l'isolement causé par l'hospitalisation ou le séjour en maisons de retraite.

Elle fait tout pour maintenir le lien social avec nos aîné·e·s, avec les enfants ou les adultes hospitalisé·e·s. Du fait de leur absence sur le terrain, Les Blouses Roses vous propose de maintenir le lien par l'écriture et le dessin, la vidéo ou en proposant des idées créatives.

[Site : Les Blouses Roses.com](#)

Acceptess-T

Pour les personnes transgenres fragilisées et pour les travailleur·euse·s du sexe, cette association assure des permanences téléphoniques et a un fonds d'aide sociale, permettant

l'accès aux ressources de première nécessité et des nuits d'hébergement par exemple.

[Site : Acceptess-T.fr](#)

Champ Libre

L'association propose actuellement d'entretenir des correspondances avec des personnes détenues pour maintenir un lien social. Vous pouvez contacter l'association à l'adresse contact@champlibre.info

ou au **06 95 28 04 19**. La situation est critique pour les personnes détenues, les visites au parloir ainsi que la plupart des activités sont interdites à cause de l'épidémie et les appels téléphoniques sont payants.

[Site : Champ Libre.fr](#)



2.5 AIDE AUX PERSONNES ÂGÉES

Si vous connaissez des **personnes âgées ou fragiles** dans votre entourage ou parmi vos voisin·e·s, vous pouvez leur apporter de l'aide pour leur éviter ou au moins limiter leurs contacts avec l'extérieur : **faire leurs courses par exemple ou leur faire livrer leurs produits en ligne** en vous assurant de limiter au maximum tout contact. Vous pouvez également les appeler pour prendre de leurs nouvelles et s'assurer que tout va bien (vous pouvez prendre exemple sur l'annuaire des voisin·e·s de la page précédente).

Les belles initiatives

1 lettre 1 sourire

Écrire aux personnes âgées qui sont isolées dans les EHPAD, rien de + simple, on renseigne notre adresse mail, une photo, on écrit notre lettre et c'est envoyé !

Site : [1 lettre 1 sourire.org](http://1lettre1sourire.org)

Paris en Compagnie

Vous propose de lutter contre l'isolement des personnes âgées. Rendez-vous directement sur leur site ou appelez au 01 85 74 75 76

Site : [Paris en Compagnie.org](http://ParisenCompagnie.org)

Au bout du fil

Cette association a été créée en 2007 pour lutter contre la solitude des personnes âgées. Il suffit d'être disponible 1h/semaine pour appeler les personnes âgées dans le besoin. La plateforme est ouverte 7j/7 de 8h à 22h.

Site : Auboutdufil.org

Si Senior

Ce site solidaire permet de venir en aide aux personnes âgées. Il suffit de faire une recherche ou de déposer une annonce pour proposer son aide.

Site : [Si Senior.com](http://SiSenior.com)



N'oubliez pas, bien sûr, de **respecter les recommandations sanitaires** pour protéger les autres et pour vous protéger.

03

Droit au logement/ personnes vulnérables

- 3.1 Droit au logement, soutien aux personnes sans-abri et mal logées p.15
- 3.2 Personnes sans-abri..... p.16
- 3.3 Personnes sans-abri et réfugiées..... p.18
- 3.4 Personnes migrantes et réfugiées,
populations en exil..... p.20

3.1

DROIT AU LOGEMENT, SOUTIEN AUX PERSONNES SANS-ABRI ET MAL LOGÉES

**On nous dit de « Rester chez soi »,
mais pour rester chez soi il faut... Un toit !**

Ce qui n'est pas le cas de tout le monde, malheureusement... Les personnes sans-abri et mal logées sont encore + exposées face à cette crise sanitaire. Des expulsions illégales ont eu lieu dû à la fermeture des hôtels et ce, malgré l'extension de la trêve hivernale (jusqu'au 31 mai). Les personnes sans-abri sont très peu au courant de la situation, certaines ont reçu des amendes pour être dans la rue, des centres d'hébergements ont dû fermer (d'autres, selon les départements, ont pu rester ouverts - voir le [Soliguide](#))...

Le saviez-vous ?

6,6 millions de logements en France sont inoccupés ! L'association DAL a saisi le Conseil d'État pour réquisitionner ces logements vides et y loger les personnes vulnérables qui - soit n'ont pas de logement, soit ne vivent pas dans des logements décents - afin de mieux les protéger face à cette crise sanitaire. L'association DAL demande également un moratoire sur les loyers au gouvernement afin de mettre en place une suspension des loyers pendant la période du confinement.

Quoi faire ?

- Exprimer son soutien, tous les samedis à 18h. L'association DAL vous propose de faire une belle pancarte, banderole... et de venir manifester à votre fenêtre. Lien de l'événement : [cliquez ici](#).
- Une pétition de l'association Droits d'Urgence est également en ligne « Mais pour rester chez soi, il faut un chez soi ! » : [cliquez ici](#).



*Un toit,
c'est un besoin
essentiel
et un droit
fondamental*”

- Association Droit au Logement (DAL) -

3.2 PERSONNES SANS-ABRI



CORONAVIRUS & PERSONNES SANS-ABRI, QUE FAIRE POUR AIDER EN TANT QUE CITOYEN ?

#COVID19



Faire entendre la voix des «sans voix»

Signons et partageons la pétition «*Mais pour rester chez soi, il faut un chez soi*» sur [Change.org](#) !



Rester en veille

Les associations sont en train de s'organiser et font part de leurs besoins (humains, matériels, financiers...)



Garder le lien à 1m et au téléphone !

En allant faire nos courses ou notre sport, prenons des nouvelles et informons les personnes sans-abri de l'évolution de la situation.



Orienter

Utilisons la plateforme [Soliguide](#) pour orienter vers les structures ouvertes et orientons vers les commerçants du Carillon toujours ouverts



Proposer une aide matérielle

Des plats et boissons chaudes préparés ou achetés pendant nos courses + des produits d'hygiène (mouchoirs, savons, gel hydroalcoolique,...)



Commerçants : Nous faire signe !

Commerçants, dites nous si vous êtes ouverts pour continuer à recevoir des personnes sans-abri ou si vous avez des invendus à offrir !

N'oubliez pas de respecter les gestes barrières pour vous protéger et protéger les personnes à la rue qui font partie des personnes particulièrement fragiles.
Un doute ? Une question ? [Contactez-nous](#) !

Les structures

La Croix-Rouge française

Elle continue ses actions auprès des personnes sans domicile fixe, pour lesquelles le confinement est une période encore + difficile. Ses centres d'hébergement d'urgence sociale qui sont habituellement ouverts seulement la nuit restent dorénavant ouverts 24h/24.

Site : Croix-Rouge.fr

La Cloche

Cette association répertorie tou·te·s les commerçant·e·s encore ouvert·e·s qui proposent des services de première nécessité (se laver les mains, prendre un café gratuit...).

Site : La Cloche.org

Solinum

Le Soliguide centralise toutes les informations utiles aux personnes en situation de précarité. Il faut continuer de se tenir informé·e sur le fonctionnement des structures venant en aide aux personnes les plus démunies près de chez vous.

Site : Le Soliguide.fr

Réseau Entourage

Le projet Entourage est porté par des personnes ayant connu la rue, des expert·e·s de l'action sociale et des professionnel·le·s du web, qui ont pour combat la lutte contre l'exclusion. Le site a mis en place une cartographie qui répertorie toutes les initiatives par quartier/ville pour aider les personnes sans-abri. Vous pouvez également créer une action à côté de chez vous. Une application gratuite est également disponible.

- La cartographie qui recense les actions : [cliquez ici](#).
- Petit guide pour aller à la rencontre des personnes sans-abri : [cliquez ici](#).

Vous pouvez aussi :

- Continuer de les saluer, leur sourire, leur demander si ils et elles vont bien,
- Imprimer et donner des attestations vierges d'autorisation de déplacement,
- Distribuer des denrées alimentaires : les maraudes sont possibles en cochant la case dans l'attestation « assistance aux personnes vulnérables ».



3.3 PERSONNES SANS-ABRI ET RÉFUGIÉES

Aide alimentaire

Le Samu Social de Paris

Lancement d'appel d'urgence aux particuliers et entreprises pour l'envoi de tickets restaurants.

Pour faire un don, vous pouvez [cliquez ici](#).

Les Restos du Coeur

L'association continue ses actions, recherche des bénévoles et fait également appel aux dons.

Site : RestosduCoeur.fr

Emmaüs Solidarité & la fondation Abbé Pierre

Lancement d'appel aux dons pour financer des tickets-service pour les personnes dans le besoin.

Pour faire un don, vous pouvez [cliquez ici](#).

Banques alimentaires

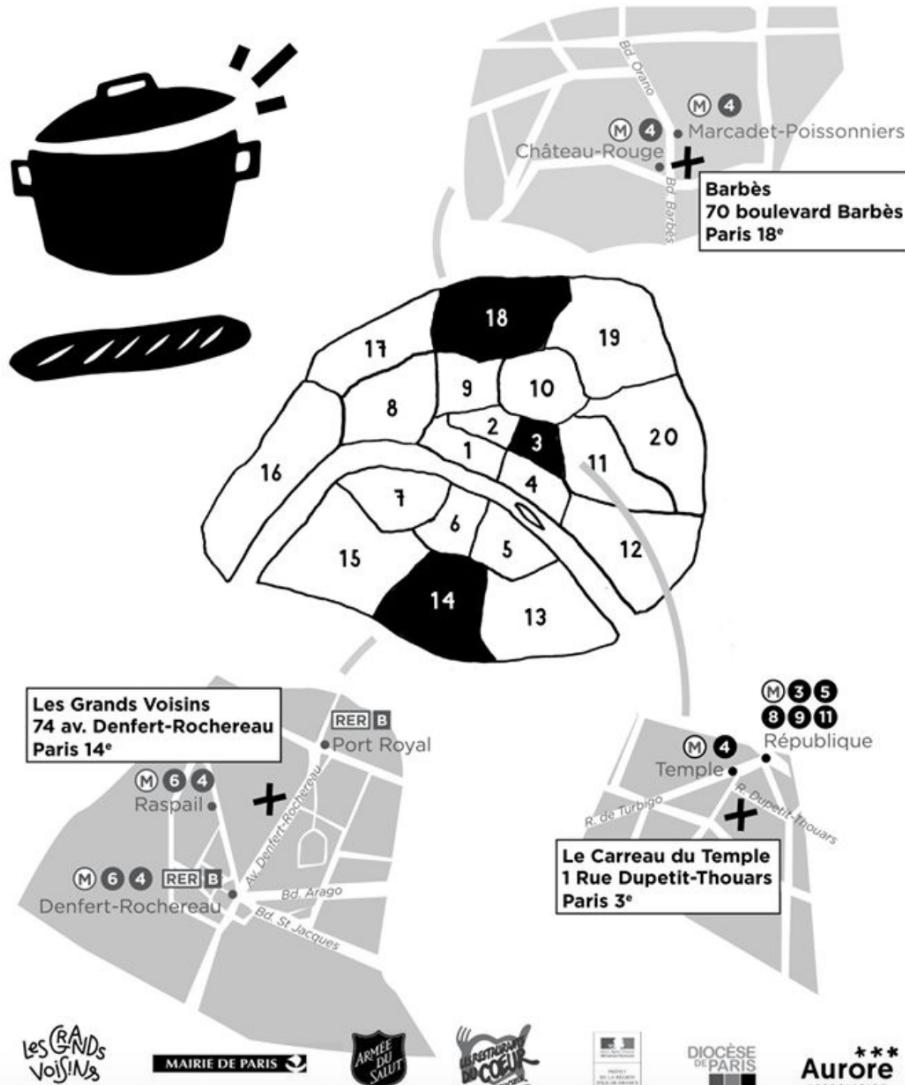
Vous pouvez, si vous le souhaitez, faire un don financier : [cliquez ici](#).





COVID 19 - PARIS DISTRIBUTION DE PANIERS REPAS LUNCH BOXES DISTRIBUTION

TOUS LES JOURS, 9H30-14H - EVERYDAY 9.30AM-2PM



AIDE ALIMENTAIRE SUR PARIS

L'association Aurore, les Grands Voisins et d'autres acteur·rice·s de la restauration solidaire* mettent tout en place pour assurer la distribution de repas aux personnes de la rue.

Pour lire les articles sur leurs actions pendant le confinement : [Les Grands Voisins/Article.](#)

Pour les aider

Vous pouvez vous inscrire via ce formulaire, en [cliquant ici](#) ou en envoyant un mail à cette adresse : benevoles@lesgrandsvoisins.org.

* Les Maraudeurs by Wanted Community, Linkee, Ernest, Yes We Camp, association Aurore, la Fabrique de la Solidarité, Écotable



3.4

PERSONNES MIGRANTES ET RÉFUGIÉES, POPULATIONS EN EXIL

Tout comme pour les personnes sans-abri, vous pouvez consulter le [Soliguide](#) qui centralise toutes les informations utiles aux personnes en situation de précarité. Pour rappel, il faut continuer de se tenir informé·e sur le fonctionnement des structures venant en aide aux personnes les plus démunies près de chez vous. Pour connaître les besoins des associations et suivre leur leurs actions vous pouvez vous rendre directement sur leurs sites.

Voici la liste des associations actives selon les régions :

Sur tout le territoire

Sursaut Citoyen

L'association propose sur son site une cartographie qui répertorie 1200 initiatives citoyennes sur tout le territoire.

Site : [Sursaut Citoyen.org](http://SursautCitoyen.org)

Calais, Lille, Paris, Rennes et Toulouse

Utopia 56

L'association continue d'assurer ses maraudes et fait un appel aux dons via HelloAsso : [cliquez ici](#)

Site : Utopia56.com

Calais

L'Auberge des Migrants

L'association vous tient au courant de la situation pour les personnes migrantes à Calais via leur Facebook : [L'Auberge des Migrants](#)

SALAM

Site : [Association SALAM.org](http://AssociationSALAM.org)

Dunkerque

ADRA Dunkerque

L'association fait un appel aux dons via une cagnotte sur HelloAsso : [cliquez ici](#).

Facebook : [ADRA Dunkerque](#)

Solidarity Border

L'association continue ses maraudes pour distribuer des denrées alimentaires et de l'eau aux personnes migrantes dans le besoin.

Facebook : [Solidarity Border](#)

Hauts-de-France

Association Bethlehem

Site : [Association Bethlehem.fr](#)

Réseau AMY

Le réseau regroupe 29 associations et collectifs qui sont en contact quotidien avec des personnes demandeuses d'asile et réfugiées.

Site : [Réseau AMY.org](#)

Corrèze

Montagne Accueil Solidarité (MAS)

Facebook : [Montagne d'Accueil Solidarité](#)

Nîmes

AMI Nîmes

L'association a dû fermer son accueil au public mais assure une permanence téléphonique gérée par la directrice de l'association tous les jours entre 14h et 17h au **07 71 78 96 08** et continue de travailler sur les dossiers urgents par mail **assoaminimes@gmail.com**.

Site : [AMI Nîmes.fr](#)



04

Personnes victimes de violences

- 4.1 Personnes victimes de violences conjugales p.23
- 4.2 Les contacts Solidarité Femmes par zone..... p.25
- 4.3 Les contacts d'associations..... p.27

4.1 PERSONNES VICTIMES DE VIOLENCES CONJUGALES

Une semaine après le début du confinement, les violences conjugales et intrafamiliales avaient déjà **augmenté de 30%**, chiffre confirmé par le ministre de l'intérieur.

Plusieurs associations agissent pour venir en aide aux personnes victimes de violences (voir contact p.25 à 28) :

Solidarité Femmes

Site et tchat : Solidarite Femmes.org

Putain de Guerrières

Facebook : [Putain de Guerrières](https://www.facebook.com/putaindeguerrieres)

Collectif MeToo

Facebook : [Collectif MeToo](https://www.facebook.com/CollectifMeToo)

Elle Caetera

La structure a pour mission de faciliter l'accompagnement des jeunes personnes qui ont subi des violences sexistes et/ou sexuelles.

Elle a mis en place un tchat disponible sur son site pour communiquer avec les personnes qui en ont besoin.

Site et tchat : Elle Caetera.fr

Le saviez-vous ? Si vous vous sentez en danger et vivez avec une personne violente, vous avez le droit de quitter votre domicile pour rejoindre vos proches, en cochant sur l'attestation la case «déplacements pour motif familial impérieux (...)»



4.1 Les personnes victimes de violences conjugales

En Avant Toute(s)

L'association a mis à disposition son tchat 7j/7 pendant le confinement. Des personnes de l'association sont disponibles pour écouter et rediriger les personnes victimes de violences.

Site et tchat sur : [comment on saime.fr](http://commentonsaime.fr)

Les numéros à contacter :

- « **SOS Viols Femmes Informations** » au **0 800 05 95 95**, destiné aux personnes victimes de viol ou d'agressions sexuelles, à leur entourage et aux professionnel·le·s concerné·e·s.
- Un **n° de prévention pour les violences conjugales** a ouvert il y a quelques jours, ce n° national est dédié à l'écoute des auteur·e·s de violences (**08 019 019 11**).

APP-ELLES

Cette application est destinée aux filles et aux femmes victimes de tout type de violences.

Elle permet, d'un seul clic :

- **d'alerter** ses contacts et de joindre le **112**,
- **d'appeler** les associations et structures d'aide aux victimes,
- **de se renseigner** sur les dispositifs d'aide aux victimes existants et de rencontrer des professionnel·le·s.

+ d'infos [ici](#)

+ voir aussi
les numéros d'urgence à contacter en 1^{re} page



Personnes victimes de violences

4.2 N° Solidarité Femmes par zone



22 – Saint-Brieuc
ADALEA : 0296684242
ecoute.femmes@adalea.fr
 Horaires : 24h/24, 7j/7

29 – Quimperlé
ABRI CÔTIER 29
0634622050
 Horaires : 24h/24, 7j/7

29 – Concarneau
ABRI CÔTIER
URGENCE FEMMES
0643422219
 Horaires : 24h/24, 7j/7

85 – La Roche sur Yon
SOS FEMMES VENDÉE
0251477759
 Horaires : 24h/24, 7j/7

44 – Nantes
SOLIDARITÉ FEMMES 44
0240121240
contact@solidaritefemmes-la.fr
 Horaires : de 10h à 18h, du lundi au vendredi

49 – Angers
SOS FEMMES 49
urgence.covid19@sosfemmes49.fr
urgence.mars2020@sosfemmes49.fr
 Horaires : Rappel après l'envoi d'un email

72 – Le Mans
SOS FEMMES
ACCUEIL 72
0243781275
 Horaires : de 10h à 16h, du lundi au vendredi

59 – Le Cateau Cambresis
HAVRE 59
0669632154
 Horaires : de 9h à 17h, du lundi au vendredi

59 – Lille
SOLFA 59
 Horaires : de 9h à 17h, du lundi au vendredi



7 – Payzac
CHRS EAU VIVE 07
0475394865
 Horaires : de 7h à 21h, 7j/7

13 – Alès
LA CLÈDE 30
0466860143
0645269914
 Horaires : de 9h à 17h, du lundi au vendredi

34 – Montpellier
CCAS 34
0467128016 ou 0467580703
 Horaires : de 9h à 17h, du lundi au vendredi

84 – Carpentras
RHESO 84
0490603684
 Horaires : 9h-12h30 et 13h30-17h, du lundi au vendredi

6 – Nice
ACCUEIL FEMMES
SOLIDARITÉ 06
0631640329
 Horaires : de 9h à 16h, du lundi au vendredi

2A – Ajaccio
FALEP 2A
0495227152
 Horaires : de 9h à 17h, du lundi au vendredi

13 – Marseille, Aix et Istres
SOS FEMMES 13
0491246150
 Horaires : de 10h à 16h, du lundi au vendredi

69 – Villeurbanne
VIFFIL 69
0478857647
 Horaires : 9h30-12h30 et 13h30-17h, du lundi au vendredi (sauf jeudi après-midi)

73 – Chambéry
SAVOIE DE FEMMES
0479855368
contact@savoiedefemme.fr
 Horaires : Rappel après envoi d'un mail ou d'un message vocal

38 – Grenoble
ISSUE DE SECOURS 38
SOS FEMMES LE RIALTO
0788184098 et 0603495036
referenteviolenceconjuguale38@gmail.com
 Horaires : 9h-12h et 14h-17h, du lundi au vendredi

42 – Saint-Etienne
SOS VIOLENCES
CONJUGALES 42
0477258910
 Horaires : 9h-12h30 et 13h30-17h, du lundi au vendredi

74 – La Roche sur Foron
ESPACE FEMMES 74
0450976190
 Horaires : de 13h30 à 17h, du lundi à vendredi, ou rappel après envoi d'un mail à espacefemmes74@gmail.com

59 – Villeneuve d'Ascq
LOUISE MICHEL 59
0320474515
 Horaires : Suivi des femmes et des enfants hébergé·e·s, uniquement

59 – Lille
SOLFA 59
 Horaires : de 9h à 17h, du lundi au vendredi



59 – Le Cateau Cambresis
HAVRE 59
0669632154
 Horaires : de 9h à 17h, du lundi au vendredi

59 – Lille
SOLFA 59
 Horaires : de 9h à 17h, du lundi au vendredi

0658236579
 pour l'accueil de jour Rosa à Lille

0320579427
 pour le dispositif Brunehaut à Lille

0321708275 ou 0783822905
 pour le Pas-de-Calais et Hénin-Beaumont

0328264675 ou 0769116422
 pour le dispositif Sedire à Coudekerque

0766120920 pour l'accueil de jour Simone à Douai

0328444377 pour l'accueil de jour Entr'Elles à Hazebrouck

59 – Villeneuve d'Ascq
LOUISE MICHEL 59
0320474515
 Horaires : Suivi des femmes et des enfants hébergé·e·s, uniquement



74 – La Roche sur Foron
ESPACE FEMMES 74
0450976190
 Horaires : de 13h30 à 17h, du lundi à vendredi, ou rappel après envoi d'un mail à espacefemmes74@gmail.com

38 – Grenoble
ISSUE DE SECOURS 38
SOS FEMMES LE RIALTO
0788184098 et 0603495036
referenteviolenceconjuguale38@gmail.com
 Horaires : 9h-12h et 14h-17h, du lundi au vendredi

42 – Saint-Etienne
SOS VIOLENCES
CONJUGALES 42
0477258910
 Horaires : 9h-12h30 et 13h30-17h, du lundi au vendredi

59 – Lille
SOLFA 59
 Horaires : de 9h à 17h, du lundi au vendredi

0476405010
 Horaires : 9h-12h30 et 13h30-17h, du lundi au vendredi

4.3 LES CONTACTS D'ASSOCIATIONS

Putain de Guerrières



putaindeguerrieres

...

Le confinement ne doit pas devenir un enfer
Où s'adresser?

NUMEROS D'URGENCE

17 ou 112 depuis un mobile

119 enfant en danger

115 pour un hébergement

SIGNALLEMENT ET DEPOT DE PLAINE

www.signalement-violences-sexuelles-sexistes.gouv.fr

Personne n'a besoin de cape et de collants pour sauver des vies, aidez vos ami(e)s, voisin(e)s, parent(s)....
Restez attentif

A VOTRE ECOUTE

3919



Putain de Guerrières :



www.putaindeguerrieres.fr

(7/7j – 24/24h)

Caroline : 06 60 58 96 05

Karolyn : 06 66 25 97 97

Mary : 06 66 24 63 31

4.3 Les contacts d'associations

Collectif MeToo - Lyon



CONFINEMENT

Les dispositifs d'écoute et d'information pour les victimes - Lyon

Pour les femmes victimes de violences

VIFFILAVI

Permanence téléphonique du lundi au vendredi de 9h30 à 12h30 et 13h30 à 17h (sauf jeudi après-midi)

04 78 85 76 47

CIDFF

Permanence téléphonique du lundi au vendredi de 10h à 13h

04 78 39 32 25

Victimes ou témoins de violences sexuelles ou sexistes, les dispositifs nationaux continuent de fonctionner

- 3919 (gratuit et anonyme, intraçable) de 9h00 à 19h00 du lundi au samedi
- Plateforme de signalement en ligne des violences sexistes et sexuelles : <https://arretonslesviolences.gouv.fr/>
- En cas d'urgence, contactez le 17 (Police Secours)

Si les consignes de respect du confinement s'appliquent à tous et toutes, **les femmes victimes de violences peuvent toutefois quitter leur domicile si leur sécurité est en jeu**

Pour les victimes d'infractions (pénales ou dommages)

Le MAS

Permanence téléphonique du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h

04 78 60 00 13

infodroitsvictimes@mas-asso.fr

Pour toutes questions concernant l'IVG, la contraception, la sexualité et les violences

MFPP

L'équipe d'accueil et l'équipe médicale assurent une ligne d'écoute et d'information téléphonique locale

04 78 89 50 61

contact@planningfamilial69.fr

Planning Familial (numéro vert national)

0800 08 11 11 (gratuit, anonyme et intraçable)

COLLECTIF
METOO LYON

Vous pouvez contacter
le Collectif MeToo Lyon
via Facebook

Merci pour votre solidarité

Nous sommes toutes et tous ensemble



Rédaction par Jenn Boubekri

Conception graphique par Emmanuelle Darcel