

Quel que soit votre besoin, parlez-en au(x) professionnel(s) de santé qui vous accompagne(nt) : sage-femme, médecin généraliste, gynécologue-obstétricien, pédiatre, pharmacien, ... Retrouvez leurs coordonnées sur annuaire.sante.ameli.fr



J'AI BESOIN D'INFORMATIONS ET DE SOUTIEN

● Votre maternité

Votre maternité propose un ensemble de service pour vous accompagner. Retrouvez les informations sur son site :

Besançon (CHU) : <https://www.chu-besancon.fr/offre-de-soins/les-services-et-activites/gynecologie-obstetrique/>

Besançon (Polyclinique) : <https://www.polyclinique-franche-comte.fr/maternite/presentation-de-la-maternite/>

Pontarlier : <https://chi-hautecomte.fr/pole-mereenfant.html>



● La Protection Maternelle Infantile (PMI) du Doubs

Si vous êtes enceinte, que vous venez d'accoucher, ou que vous vous posez des questions sur la santé de votre bébé, vous pouvez faire appel au service départemental de PMI, qui est un service gratuit, ouvert à tous. Des sages-femmes, puéricultrices, médecins et psychologues sont disponibles pour vous répondre. En fonction de vos besoins, ces professionnels peuvent vous donner des conseils par téléphone, vous proposer une visite à domicile ou une consultation sur RDV dans le Centre Médico-Sociale le plus proche de chez vous. Consultez le site suivant pour découvrir l'antenne la plus proche de chez vous : www.doubs.fr/index.php/enfance-famille/protection-maternelle-infantile-pmi



● La Caisse d'Allocations Familiales (CAF)

La CAF propose une offre de services diversifiés pour accompagner les familles au quotidien. Pour disposer de toutes les informations, rendez-vous sur le site www.caf.fr/allocataires/caf-du-jura/offre-de-service et www.monenfant.fr



● Les interventions de TISF financées par la CAF :

Formés en périnatalité, les Techniciens de l'Intervention Sociale et Familiale (TISF) peuvent vous soutenir à domicile durant votre grossesse ou suite à l'arrivée du bébé : soutien parental, accompagnement dans la prise en charge du bébé ou des autres enfants, aide au quotidien, prévention du baby-blues, temps de répit du parent ...

Deux associations sur le département :

● **ADMR** Tel : 03 81 56 22 44 Mail : info.fede25@admr.org Site : <https://www.fede25.admr.org/>

● **Eliad** Tel : 03 81 41 96 96 Site : <https://eliad-fc.fr/>



● L'Union Départementale des Associations Familiales (UDAF) du Doubs

L'UDAF du Doubs représente et défend les intérêts des familles auprès des instances officielles et des organismes départementaux. www.udaf25.fr



● Le site Agir-pour-bébé (Santé Publique France)

Son objectif est d'informer les futurs parents et parents de nouveau-nés sur l'influence pendant la grossesse et la petite enfance des environnements (chimiques, physiques, sociaux, affectifs etc.) sur leur santé et celle de leur enfant. 1000-premiers-jours.fr



● Le site mpedia

Site de l'Association Française de Pédiatrie Ambulatoire destiné au grand public. Des professionnels de santé spécialisés dans l'enfance répondent à vos questions en ligne. www.mpedia.fr



● L'association Coccinelle : association de soutien à la parentalité

L'association propose des temps de rencontres, d'échanges et d'informations autour de la grossesse, la naissance et la petite enfance. : AssociationCoccinelle.Parentalite.France



● Le site Psycom :

Organisme national d'information sur la santé mentale et de lutte contre la stigmatisation. Il a pour objectif de faire de la santé mentale l'affaire de toutes et de tous. www.psycom.org



JE NE VAIS PAS BIEN : J'AI BESOIN D'AIDE

● Psychologues et psychothérapeutes libéraux

● Psychologues et / ou assistants sociaux des centres hospitaliers

Des psychologues et des assistants sociaux sont accessibles dans le centre hospitalier dont dépend votre maternité. N'hésitez pas à vous renseigner auprès du secrétariat de votre maternité.

● Equipe mobile de psychiatrie de périnatalité – CHU de Besançon

Intervention à domicile, sur demande des professionnels, de l'anténatal au 1 an de l'enfant, dans tout le Doubs. Une équipe composée de pédopsychiatre, psychologue, puéricultrice et psychomotricienne pour une période brève suivie d'une orientation si nécessaire. perinatmobile@chu-besancon.fr



Unité d'accueil Père-Mère-Bébé – Centre hospitalier de Novillars

Unité d'accueil, de prévention et de soins pour les femmes enceintes, les mères, les pères et leurs bébés, en difficultés psychiques, relationnelles, médicales ou sociales. Elle est ouverte, sans rendez-vous, aux familles de la Région Franche Comté. secretariat.pmb@ch-novillars.fr – 03 81 88 33 62



Centres Médico-Psychologiques (CMP) Adultes et Enfants

Le CMP est un lieu de consultations pour toutes les personnes en souffrance psychologique, qui s'adresse aux enfants comme aux adultes. Grâce à son équipe pluridisciplinaire, il permet d'accompagner toutes sortes de troubles psychologiques et de maladies mentales. Consultez le site suivant pour connaître l'antenne la plus proche de chez vous :

https://www.doubs.fr/ressourcessociales/index.php?option=com_content&view=category&id=82



Centres Médico-Psycho-Pédagogiques (CMPP)

Etablissements médico-sociaux qui proposent des consultations d'aide et de soins ambulatoires à des enfants et des adolescents, qui souffrent de difficultés psychologiques, relationnelles, ou psychotiques qui peuvent toucher à la vie scolaire, familiale et relationnelle. [Franche-Comté - Centre médico-psycho-pédagogique \(CMPP\) : Tous les établissements de type Centre médico-psycho-pédagogique \(CMPP\) en région Franche-Comté \(action-sociale.org\)](http://www.franche-comte.fr/centres-medico-psycho-pedagogiques) **Besançon, Valdahon, Morteau, Pontarlier, Montbéliard**



Service oreille : Antenne Petite Enfance de Franche-Comté

Assure une écoute, un soutien et un accompagnement aux parents pour mieux vivre leur quotidien familial et affirmer ainsi leur rôle de premiers éducateurs de leurs enfants.

<https://antenne-petite-enfance.asso.fr/le-service-oreille/>



Allo Parents Bébé - Association Enfance et Partage

Des professionnels sont à votre écoute pour du soutien à la parentalité, durant la période périnatale (grossesse et bébé de 0 à 3 ans).

enfance-et-partage.org ou : 0800 00 3456 du lundi au vendredi de 10h à 13h et 14h à 17h.



L'association Maman Blues

Site non médical de soutien, d'écoute et de conseils dans le cadre de la difficulté maternelle.

www.maman-blues.fr



Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles (CIDFF)

Acteur majeur de la politique publique d'information des femmes, sa mission est de favoriser l'autonomie sociale, professionnelle et personnelle des femmes et de promouvoir l'égalité entre les femmes et les hommes. Consultez le site suivant pour connaître la permanence la plus proche de chez vous : doubs.cidff.info/permanences-cidff/p-52 ou contactez le 03.81.25.66.69.



Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA)

Les CSAPA sont des structures pluridisciplinaires qui ont pour mission d'assurer les actions de prévention et de soins aux personnes présentant une conduite addictive, avec ou sans substance.

Retrouvez l'annuaire des services adaptés à vos besoins proche de chez vous sur le site :

www.groupeement-addictions.fr/images/site/DOUBS_GAFC_ANNUAIRE.pdf

[www.groupeement-addictions.fr/images/site/articles/annuaire/Pole métropolitain nord Franche Comté ANNUAIRE.pdf](http://www.groupeement-addictions.fr/images/site/articles/annuaire/Pole_metropolitain_nord_Franche_Comte_ANNUAIRE.pdf)



VITE AIDEZ MOI !

Services d'Accueil des Urgences Psychiatriques

Accueil d'urgence de patients en situation de crise ou de détresse psychologique ou psychiatrique

Consultez le site suivant pour connaître l'antenne la plus proche de chez vous :

www.doubs.fr/ressourcessociales/index.php?option=com_content&view=category&id=82



Violences sur les enfants : 119 ou le site www.allo119.gouv.fr

Service national d'accueil téléphonique de l'enfance en danger reste accessible 24/24 et 7/7. Appel anonyme et gratuit qui n'apparaît sur aucun relevé téléphonique. A composer si l'on est témoin, même auditif, même dans le doute, de violence commise sur un enfant, quelle que soit sa nature.

Les professionnels de la Cellule des Informations Préoccupantes (CRIP) du Doubs sont également à votre écoute.

<https://www.doubs.fr/index.php/content-page/11-service-du-departement-solidarites/2539-enfants-en-danger-besoin-d-aide>



Stop Maltraitance - Association Enfance et Partage enfance-et-partage.org

Accueil, écoute et accompagnement des victimes et de leur famille. Tel : 0800 05 1234 (gratuit)



Violences : 3919

Service national d'accueil téléphonique les femmes victimes de violences (appel gratuit).

Ouvert du lundi au samedi de 9h à 19h. Appel anonyme qui n'apparaît sur aucun relevé téléphonique. En cas de danger immédiat, **téléphonez au 17** ou **SMS au 114** (24h/24 7j/7)



Plateforme de signalement des violences sexuelles et sexistes

C'est une plateforme pour signaler des violences et bénéficier d'assistance et de conseils 24h/24 et 7j/7. Elle permet de dialoguer avec des forces de l'ordre formées aux violences sexistes et sexuelles de manière anonyme et gratuite. arretonslesviolences.gouv.fr (n'apparaît pas dans l'historique de navigation).

