

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](http://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 : [www.hnfc.fr/le-patient-et-sa-famille/vous-attendez-un-enfant](http://www.hnfc.fr/le-patient-et-sa-famille/vous-attendez-un-enfant)

### ● La Protection Maternelle Infantile (PMI) du Territoire de Belfort

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. En fonction de vos besoins, des professionnels (sages-femmes, puéricultrices, médecins et conseillers conjugaux) peuvent vous donner des conseils par téléphone, vous proposer une visite à domicile ou une consultation sur rendez-vous. Consultez le site suivant pour découvrir l'antenne la plus proche de chez vous :

[www.territoiredebelfort.fr/petite-enfance/la-protection-maternelle-et-infantile-pmi](http://www.territoiredebelfort.fr/petite-enfance/la-protection-maternelle-et-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-territoire-de-belfort/offre-de-service/vie-personnelle](http://www.caf.fr/allocataires/caf-du-territoire-de-belfort/offre-de-service/vie-personnelle) et [www.monenfant.fr](http://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 :

- **AAFP90** Tel : 03 84 28 71 27 - Site : <http://www.aafp90.org/>
- **HERA** Tel : 03 84 22 21 79 - Site : <http://associationhera.org/>
- **Amaelles Territoire de Belfort** Tel : 03 84 59 00 25 - Site : <https://www.amaelles.org/agences/amaelles-belfort/>

### ● Les Lieux d'Accueil Enfant-Parent

Les Lieux d'Accueil Enfants-Parents (LAEP) sont des espaces de socialisation gratuits et anonymes pour les enfants de moins de six ans et leurs accompagnants (parents, grands-parents...). Ils offrent un temps de jeu libre, d'échange, et de soutien à la parentalité, par des professionnels de l'accueil formés à l'écoute. Consultez la liste des LAEP sur [www.monenfant.fr/que-recherchez-vous?structure=LAEP](http://www.monenfant.fr/que-recherchez-vous?structure=LAEP)

### ● Association de soutien à la parentalité

L'association **SuperMamans** propose un soutien, à domicile aux jeunes mères après l'arrivée de leur(s) nouveau(x) né(s) par un repas fait-maison et un temps de discussion pendant 5 semaines. Mail : [supermamans.belfort@gmail.com](mailto:supermamans.belfort@gmail.com) - Site : <https://www.supermamansfrance.fr/devenir-mamanabichonner>

### ● L'Union Départementale des Associations Familiales (UDAF)

L'UDAF du Territoire de Belfort représente et défend les intérêts des familles auprès des instances officielles et des organismes départementaux. [www.udaf90.fr/](http://www.udaf90.fr/)

### ● Le site des 1000 premiers jours

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. [www.1000-premiers-jours.fr](http://www.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](http://www.mpedia.fr)

### ● 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](http://www.psycom.org)

L'HÔPITAL  
Nord Franche-Comté



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

### ● Psychologues et psychothérapeutes libéraux

Vous pouvez notamment bénéficier de séances prises en charge via le dispositif « Mon Soutien Psy », en consultant un psychologue conventionné : [monsoutienpsy.ameli.fr](http://monsoutienpsy.ameli.fr)

- Psychologues et / ou assistants sociaux du centre hospitalier**  
 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.
- 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](mailto:secretariat.pmb@ch-novillars.fr) – 03 81 88 33 62
- Centres Médico-Psychologiques (CMP) Adultes et Enfants**  
 Les CMP proposent des entretiens psychologiques, infirmiers et médicaux ainsi que des entretiens par l'assistante sociale. Des activités thérapeutiques sont également proposées. Consultez le site suivant pour connaître l'antenne la plus proche de chez vous : [www.ahbfc.fr](http://www.ahbfc.fr)  
 Des consultations de périnatalité par une psychiatre de l'AHBFC sont également proposées à l'espace médical du site Pierre Engel à Bavilliers (prise de RDV au 03 84 57 42 70).
- 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 découvrir l'antenne la plus proche de chez vous : [territoiredebelfort.cidff.info/liste-des-permanences/](http://territoiredebelfort.cidff.info/liste-des-permanences/) ou 03.84.28.00.24
- 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.groupement-addictions.fr/images/site/articles/annuaire/Pole\\_Metropolitain/NORD\\_FC.pdf](http://www.groupement-addictions.fr/images/site/articles/annuaire/Pole_Metropolitain/NORD_FC.pdf)
- 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](http://enfance-et-partage.org) ou Tel : 0800 00 3456 du lundi au vendredi
- 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](http://www.maman-blues.fr)

L'HÔPITAL  
Nord Franche-Comté



Association Hospitalière  
de Bourgogne Franche-Comté

CIDFF  
Centre d'information  
sur les droits des femmes  
et des familles

Groupement Addictions  
FRANCHE-COMTÉ

Allo Parents Bébé

Des professionnels de la petite enfance sont à votre écoute du lundi au vendredi.

0 800 00 3456 Service & appel gratuit



## VITE AIDEZ-MOI !

- Services d'Accueil des Urgences Psychiatriques**  
 Accueil d'urgence de patients en situation de crise ou de détresse psychologique ou psychiatrique par une équipe de psychiatrie de l'AHBFC. Pour plus d'information, consultez la page : [www.hnfc.fr/offre-de-soins](http://www.hnfc.fr/offre-de-soins) – En cas de besoin, appelez le 15.
- Numéro National de Prévention du Suicide : 3114**  
 En cas de détresse et/ou pensées suicidaires, ou pour aider une personne en souffrance. Un professionnel du soin, spécifiquement formé à la prévention du suicide, sera à votre écoute. [3114.fr](http://3114.fr)
- Violences sur les enfants : 119 ou le site [www.allo119.gouv.fr](http://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.
- Stop Maltraitance - Association Enfance et Partage**  
 Accueil, écoute et accompagnement des victimes et de leur famille.  
[enfance-et-partage.org](http://enfance-et-partage.org) ou : 0800 05 1234 (anonyme et gratuit)
- Violences : 3919**  
 Service national d'accueil téléphonique pour les femmes victimes de violences (appel anonyme et gratuit qui n'apparaît sur aucun relevé téléphonique), du lundi au samedi de 9h à 19h.  
 En cas de danger immédiat, **téléphonez au 17** ou **SMS au 114** (24h/24 7j/7)
- Plateforme de signalement des violences sexuelles et sexistes**  
 Plateforme anonyme et gratuite 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. [arretonslesviolences.gouv.fr](http://arretonslesviolences.gouv.fr) (n'apparaît pas dans l'historique de navigation).

L'HÔPITAL  
Nord Franche-Comté

3114 SOUFFRANCE  
PRÉVENTION  
DU SUICIDE



enfance & partage  
stop maltraitance  
0 800 05 12 34 Service & appel gratuit



VOUS ÊTES VICTIME OU TÉMOIN  
DE VIOLENCES, APPELEZ LE  
3919

ou utilisez la plateforme de signalement :  
<https://www.arretonslesviolences.gouv.fr>

ARRÊTONS  
LES  
VIOLENCES