



## Contacts utiles

### • 103 – Ecoute Enfants/Ados

Gratuit et anonyme, 7j/7, de 10h à minuit.

« Le numéro 103 s'adresse à tous les enfants et adolescents qui, à un moment de la journée ou de la soirée, éprouvent le besoin de parler, de se confier parce qu'ils ne se sentent pas bien, qu'ils vivent des choses difficiles, qu'ils sont isolés, qu'ils se sentent en danger... »

### • 107 - Télé-accueil

Gratuit et anonyme, 24h/24 - Service de parole et d'écoute accessible à tous : enfants, adolescents, hommes et femmes de tous âges.

« Un moment difficile, une bouffée d'angoisse, une question, un mal être, une relation conflictuelle, un manque de communication... Mettre des mots sur ce qu'on vit est parfois vital. Ne pas rester seul avec sa souffrance mais la partager avec quelqu'un, c'est déjà faire un pas pour s'en sortir. Parfois, on se retrouve sans personne à qui parler. Ou bien on préfère se confier à quelqu'un d'extérieur et d'anonyme. »

### • 0800/30 030 – Ecoute violence conjugale

Gratuit et anonyme, 24h/24

« Pour toute situation de violence, qu'elle soit rapportée par une victime, un auteur, un enfant exposé, un témoin ou encore un professionnel. Une écoute bienveillante vous permettant de mettre des mots sur une situation de violence. »

### • 02/ 764 20 90 - SOS Enfants UCL

### \* 0800 32 123 – Ligne de crise – Centre de prévention suicide

« Parler. S'exprimer. Libérer des mots sur ce que l'on vit. Sans crainte d'être jugé. Pouvoir être et dire librement. A l'autre bout du fil, quelqu'un est attentif, ouvert, respectueux, et engage une relation »□

### • 02/764 11 11 – Urgences du SAJ Bruxelles

### • 0487/ 66 01 82 – AMO Droit des jeunes

Des juristes et des assistants sociaux sont accessibles entre 9 et 17H du lundi au vendredi.

• Le site [yapaka.be](http://yapaka.be) propose des articles utiles tel que « Parents – enfants confinés... Comment ne pas péter les plombs ? », un carnet d'adresses pour reprendre du souffle et des suggestions d'activités.

\* Le site du **planning familial** : <http://www.loveattitude.be/>