RÉPERTOIRE

RÉPERTOIRE

La section “**Répertoire rétablissement**” vous permet de noter toutes les personnes qui vous apportent de l’aide ou vous accompagnent dans votre parcours de rétablissement.

La section “**Répertoire de crise**” vous permet d’indiquer toutes les personnes qui peuvent vous aider en cas de crise. Avant de les y noter, vous avez profité d’un moment en-dehors d’une crise pour leur demander leur accord et leurs disponibilités.

La section “**Répertoire personnel**” vous permet de noter toutes les coordonnées de contact qui vous sont utiles.

RÉPERTOIRE RÉTABLISSEMENT

Santé

(médecin généraliste, pharmacien, psychiatre, psychologue, infirmières à domicile,…)

Nom et prénom	*Fonction / organisme / institution*

La section “Répertoire rétablissement” vous permet de noter toutes les personnes qui vous apportent de l’aide ou vous accompagnent dans votre parcours de rétablissement.

Téléphone / courriel	*Disponibilités*

RÉPERTOIRE RÉTABLISSEMENT

Proches / relations

(amis, proches, famille, personnes sur lesquelles je peux compter,…)

Nom et prénom	*Fonction / organisme / institution*

La section “Répertoire rétablissement” vous permet de noter toutes les personnes qui vous apportent de l’aide ou vous accompagnent dans votre parcours de rétablissement.

Téléphone / courriel	*Disponibilités*

RÉPERTOIRE RÉTABLISSEMENT

Aide vie quotidienne, aide sociale et administrative

(aides familiales, repas à domicile, C.P.A.S., Mutuelle, service social, administrateur de biens,…)

Nom et prénom	*Fonction / organisme / institution*

La section “Répertoire rétablissement” vous permet de noter toutes les personnes qui vous apportent de l’aide ou vous accompagnent dans votre parcours de rétablissement.

Téléphone / courriel	*Disponibilités*

RÉPERTOIRE DE CRISE

Selon les témoignages recueillis auprès d'usagers, les deux principales raisons qui font qu'on n'appelle pas en cas de crise sont :

- le fait de ne pas savoir qui appeler
- la peur de déranger l'autre personne.

L'objectif du **répertoire de crise** est de profiter d'un moment où vous n'êtes pas en crise pour élaborer vos solutions. Ici, nous vous invitons à identifier les personnes (proches, familles, amis professionnels,…) qui pourraient vous aider en cas de crise.

Nom et prénom	*Fonction / organisme / institution*

Avant de les indiquer ci-dessous, il est important de leur expliquer votre démarche, d’en parler avec eux. Il est également important de leur demander si elles sont d’**accord** de participer à votre Répertoire de crise. Enfin pour vous aider à les contacter, il est important de leur demander leurs **disponibilités** : à quels moments peuvent-elles être disponibles pour vous aider.

Avec cette liste, vous saurez, donc, qui appeler et quand appeler.

Téléphone / courriel	*Disponibilités*

RÉPERTOIRE PERSONNEL

La section “Répertoire personnel” vous permet de noter toutes les coordonnées de contact qui vous sont utiles.

NUMÉROS UTILES

Ambulances et pompiers	100
Police	101
Urgence partout en Europe (Police – Pompiers – Ambulance)	112
Service des médecins de garde	1733
Service de garde de Pharmacie (www.pharmacie.be ou numéro payant)	0900/10 500
Croix Rouge	105
Télé-Accueil (Quelqu'un à qui Parler », 24H/24 dans l'anonymat)	107
SOS Suicide (Écoute 24h/24 dans l'anonymat)	0800/32.123
Centre de prévention du suicide	081/77 71 50
SOS viol (appel gratuit)	0800/98.100
Alcooliques Anonymes (permanence, 7j/7 et 24h/24)	078/15 25 56
Infor-drogues	02/227 52 52
Prospective Jeunesse (addictions)	02/512 17 66
Écoute Violence conjugale	0800/30 030
Centre de prévention des violences conjugales et familiales	02/539 27 44
Écoute-enfants de la communauté française	103
Ecoute jeunes	078/15 44 22
SOS inceste Belgique	02/646 60 73
Child focus (Centre européen pour enfants disparus et sexuellement exploités)	116 000
Parents-secours	04/341 10 99
Aide Info Sida (du lundi au vendredi de 18h à 21h)	0800/20 120
Cancerphone	0800/15 800
Respect Senior (du lundi au vendredi de 09h à 17h)	0800/30 330
SPF Personne Handicapée	0800/987 99
Unia (Centre interfédéral pour l'Égalité des Chances)	0800/12 800
Centre anti-poisons	070/245 245
Centre des grands brûlés	071/448 000
Card Stop (perte ou vol de carte bancaire)	070/344 344
Doc Stop (perte ou vol de carte d'identité)	00800/2123.2123
Renseignements nationaux	1307