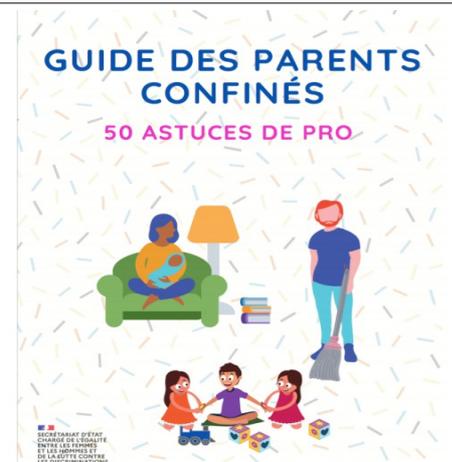


## Conseils et soutien aux parents pendant cette période de confinement.

### Guide des parents confinés : 50 astuces de pro

<https://www.egalite-femmes-hommes.gouv.fr/wp-content/uploads/2020/03/Guide-des-parents-confinés-50-astuces-de-pro.pdf>



### SOS Parentalité

une hotline gratuite pour tous les parents  
0 974 763 963

<https://www.numeros-aide-enfance.fr/portfolio/sos-parentalite-0-974-763-963/>



### Allô Parents Confinés (de l'école des parents)

0 805 382 300

du lundi au samedi de 10h à 22h  
servie et appel gratuits

[https://www.ecoledesparents.org/30795/permanences\\_rendez-vous\\_gratuits\\_psychologues/](https://www.ecoledesparents.org/30795/permanences_rendez-vous_gratuits_psychologues/)



### Numéros et site à retenir pendant cette période et après :

<https://arretonslesviolences.gouv.fr/> - Site d'information, de signalement et d'aide pour les personnes victimes de violences domestiques.

**3919** - N° gratuit pour les femmes victimes de violence pour être écouté, informé, orienté

**119** – N° gratuit pour les enfants en dangers pour signaler

**114** – N° gratuit par SMS d'Urgence pour les secours (service étendu aux violences domestiques pendant la période de confinement)

**17** – N° gratuit d'Urgence service police