



### Je n'ai plus d'argent pour acheter de la nourriture

- Contacter un des **pôles médico-sociaux**. Un.e assistant.e social.e vous aidera à trouver des solutions et, si nécessaire, vous orientera vers une association d'aide comme l'Épicerie Sociale, le Secours Populaire, Emmaüs, St Vincent de Paul, la Croix Rouge...
- Contacter les **Restos du Cœur**  
**04 50 71 91 32**  
2 Avenue du Clos Rouge, 74200 Thonon

- Aller au **CCAS** ou à la **mairie de votre commune**



### Je suis en galère financière

- Contacter un des **pôles médico-sociaux**
- **SOS Familles Emmaüs : 04 50 71 63 44**  
[sos.familles.emmaus.thonon@orange.fr](mailto:sos.familles.emmaus.thonon@orange.fr)  
12 Chemin du Clos d'Yvoire, 74200 Thonon



### Je ne sais pas où dormir

- **En cas d'urgence** : contacter le **115 (SAMU SOCIAL)**
- Contacter un des **pôles médico-sociaux**. Un.e assistant.e social.e vous accompagnera pour trouver une solution.

#### PÔLES MÉDICAUX-SOCIAUX

**Thonon Est** - 04 50 33 23 96  
81 Avenue d'Evian, 74200 Thonon

**Thonon Ouest** - 04 50 33 23 97  
**Périphériques et Vallées** - 04 50 33 23 98  
2 Avenue du Vernay, 74200 Thonon

**Douvaine** - 04 50 33 23 93  
8 Rue du Bourg Neuf, 74140 Douvaine

**Évian** - 04 50 33 23 94  
26 Avenue des Sources, 74500 Evian



### Je cherche un emploi

- Contacter **France Travail au 3949**
- Les **associations** ci-dessous peuvent vous **aider** à vous **insérer** dans la **vie professionnelle** :

#### Chablais Inter Emploi

**04 50 26 24 05**

[info@chablaisinteremploi.fr](mailto:info@chablaisinteremploi.fr)

25 Route de Tully, 74200 Thonon-Les-Bains

#### Chablais Insertion

**04 50 71 93 36**

[contact@chablaisinsertion.fr](mailto:contact@chablaisinsertion.fr)

105c Route de la Dranse, 74500 Publier

#### Pousses d'Avenir

**04 50 72 76 94**

[jardin@poussesdavenir.org](mailto:jardin@poussesdavenir.org)

1 Rue de la Bennaz, 74500 Publier

#### Atelier Re-Née

**04 50 17 47 79**

[contact@atelier-renee.fr](mailto:contact@atelier-renee.fr)

3 Rue François Morel, 74200 Thonon

### Spécial Jeunes

#### Mission Locale Jeunes du Chablais

**04 50 26 36 97**

[accueil@ml-chablais.org](mailto:accueil@ml-chablais.org)

26 Boulevard du Canal, 74200 Thonon-Les-Bains

#### Maison Des Adolescents

**04 50 95 09 51**

[www.maison-des-adolescents-74.com](http://www.maison-des-adolescents-74.com)

15 Avenue du Forchat, 74200 Thonon-Les-Bains

#### Info Jeunes

**04 50 26 22 23**

[bij@thononagglo.fr](mailto:bij@thononagglo.fr)

8 Avenue St François de Salles,  
74200 Thonon-Les-Bains

#### Point écoute jeunes

**06 86 30 38 32**

[PEJChablais@ch-epsm74.fr](mailto:PEJChablais@ch-epsm74.fr)

15 Avenue du Forchat, 74200 Thonon-Les-Bains

1 avenue de Larringes, 74500 Évian-Les-Bains



### Je souffre d'addiction (drogue, alcool...)

- Pour **vous aider ou aider un proche** :

#### Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie

**04 50 71 79 68**

csapa.thonon@addictions-france.org

5 Chemin vieux, 74200 Thonon-Les-Bains

#### Les Alcooliques Anonymes

**09 69 39 40 20 / 06 27 24 28 26**

www.alcooliques-anonymes.fr

1 Avenue du Ripaille, 74200 Thonon-Les-Bains



### Enfant ou jeune en danger

Si vous êtes témoin de maltraitance physique ou psychologique, de cyber-harcèlement ou si vous savez qu'un jeune est en danger de prostitution, il est de votre devoir de ne pas détourner le regard, de ne pas être complice.

- Contacter **119 Enfance en Danger** Joignable tous les jours 24h/24
- Contacter un des **pôles médicaux-sociaux**
- **AdoSexo** - Maison des adolescents 04 50 95 09 51



### Je suis victime ou témoin de LGBTQIA+ phobie

- Pour les jeunes en rupture familiale, contacter **LE REFUGE** au **06 31 59 69 50**
- **SOS Homophobie (LGBTQIA+)** **01 48 06 42 41** (Appel anonyme) [www.sos-homophobie.org/temoigner](http://www.sos-homophobie.org/temoigner)



### Je suis une personne âgée ou aidant familial

- **ADMR 74** : **04 50 24 14 14**
- **SSIAD** (Service Soins Infirmiers à Domicile) : **04 50 73 11 79**
- Allô **Maltraitance** Personnes Âgées : **3977**
- France **Alzheimer 74** : **04 50 51 49 14**
- **Point info seniors** : **04 50 81 89 34**



### Je suis victime de violences conjugales

- **Espace Femmes** au **04 50 97 61 90** [espacefemmes74@gmail.com](mailto:espacefemmes74@gmail.com)
- **3919** (Plateforme nationale d'écoute)
- **114 par SMS**, si vous n'êtes pas en mesure de parler au téléphone



### Je suis vraiment à bout

- **Suicide écoute** au **01 45 39 40 00**, 24h/24, 7j/7
- **Urgences Hôpital**, le **15**
- **114 par SMS**, si vous n'êtes pas en mesure de parler au téléphone



### J'ai besoin d'être accompagné.e

- **Point écoute Parents** au **06 85 52 92 12**
- **Point écoute Jeunes** au **06 86 30 38 32** [PEJChablais@ch-epsm74.fr](mailto:PEJChablais@ch-epsm74.fr)



### J'ai besoin d'un avis juridique

- Victime de violences, d'un accident, d'un vol ? Des questions sur le droit du travail ou de la famille ? En litige avec un service public, un propriétaire ou un voisin ?
- Migrant arrivé depuis peu ? Le Service Social Familial Migrants fournit une aide administrative (titres de séjour, regroupement familial...)

**Contacter :**

#### Antenne de Justice et du Droit en Chablais **04 50 17 04 82**

Du lundi au vendredi : 8h30-12h30 14h-17h  
10 Chemin de Morcy, 74200 Thonon

En cas de **DANGER** appeler le **17** ou le **112**

