

DES SOMMETS

CLSC TREMBLANT ET LABELLE



819-425-3771 #35500



819-425-8904

CLSC SAINTE-AGATHE



819-326-3111 #33500

POLICE SAINTE-AGATHE



819-326-3131

(Pour toutes les municipalités sauf Tremblant)

POLICE TREMBLANT



819-425-2723

HÔPITAL SAINTE-AGATHE



819-324-4000 poste 34818



819-324-4003



TÉLÉPHONE



FAX



FORMULAIRE



SITE INTERNET



AIDE ALIMENTAIRE



VÊTEMENTS



MATÉRIEL



TRANSPORT



FRAIS

COORDONNÉES ARCHIVES

CH Laurentien



819-324-4000 #34951

HÉBERGEMENTS TOUTES RÉGIONS CONFONDUES

	NOM	VILLE		CRITÈRES
JEUNESSE	ACCUEIL COMMUNAUTAIRE JEUNESSE	St-Eustache	450-473-1600	16-25 / 3 mois
	APPARTEMENTS SUPERVISÉS LE TRANSIT			17-25 / 1 à 2 ans
	LA PARENTHÈSE	St-Jérôme	450-565-0958	12-17 / 3 mois et 24 à 72h de répit Mixte
	LABYRINTHE	St-Adèle	450-229-4848	16-25 / 6 mois Mixte
	L'ENVOLÉE	Laval	450-628-0907	16-20 / 6 mois
	LE PETIT PATRO	Ste-Thérèse	450-430-5482	12-17 / 2 mois Mixte- 2 nuits urgence
	LE PRÉFIXE	St-Eustache	450-974-2887	12-17/ 3 mois + dépannage 7 nuits

	NOM	VILLE		CRITÈRES
ITINÉRANCE	CENTRE LE PHÉNIX	St-Jérôme	450-848-4816 #1	18+ / FEMMES seulement
	CENTRE MULTISERVICE DE MIRABEL	Mirabel (St-Janvier)	450-951-5551	17-35/ 1-3 mois
	L'AVIRON	Laval	450-933-6610	18+/0 à 1 an, urgence 0-21 jours
	RÉPIT DE LA RUE	St-Eustache	450-472-3135	18+/30 nuits
	LA HUTTE <i>(Nouveau point de service ; 48 lits (36 hommes, 12 femmes), 24h sur place. Frais de 7\$/nuit = 210\$ par mois)</i>	Terrebonne Saint-Jérôme	450-471-4664 579-634-4664	18+/1-3 mois
	URGENCE LANAUDIÈRE	Joliette	450-753-7735	18+/ dortoir 1 nuit 30 + 2 mois.
	LE PARAVENT <i>(Nouvelle ressource ; 2 lits d'urgence, 3 lits transitoires)</i>	Pointe-Calumet	450-491-5582	18+/ FEMMES + enfants

NOM				CRITÈRES
FEMME	LA CITADELLE (VIOLENCE)	Lachute	450-562-7797	18+/56 jours /enfants
	MAISON D'ARIANE (VIOLENCE)	St-Jérôme	450-432-9355	18+/enfants
	LE MITAN (VIOLENCE)	Ste-Thérèse	450-435-3651	18+/enfants
	LE PRÉLUDE (VIOLENCE)	Laval	450-682-3050	18+/2 mois /enfants
	MAISON L'ESTHER (VIOLENCE)	Laval	450-963-6161	18+/enfants
	L'OMBRE ELLES (VIOLENCE)	Ste-Agathe	819-326-1321	18+/enfants
	LA PASSE-R-ELLES (VIOLENCE)	Mont-Laurier	819-623-1523	18+/enfants

HOMME	NOM	VILLE		CRITÈRES
	MAISON OXYGÈNE (2 logements pour pères en difficulté. Prix : 25% du revenu)	Saint-Jérôme	438-825-1651	18+ H / 3-6 mois / enfants

	NOM	VILLE		CRITÈRES
SANTÉ MENTALE	VAISSEAU D'OR	Terrebonne	450-492-1119	18+/indéterminé
	SOUS LE TOIT DE L'ÉCHELON (30 logements pour personne ayant trouble de santé mentale. Prix : 25% du revenu)	Ste-Adèle	450-745-0133	18+ / permanent
	MAISON LES ÉTAPES	Montréal	514-488-9119	18+ / 2 ans
	159 PRINCIPALE (10 places disponibles, plusieurs critères (la personne doit avoir dx en santé mentale et un suivi actif au CLSC et / ou suivi psychiatrique. 440\$ par mois)	SAINTE-AGATHE-DES-MONTS	819-323-3819	18 + / 2 ans

	NOM	VILLE		CRITÈRES
CRISE	IRIS	Montréal	514-388-4855	18+/10 jours
	L'ÎLOT (ne pas donner ce numéro)	Laval	450-629-3550	18+/court terme
	SERVICE DE CRISE LANAUDIÈRE (pour clientèle résident seulement dans Lanaudière)	Rawdon	1800-436-0966	18+/21 jours
	SOLEIL LEVANT (ne pas donner ce numéro)	Ste-Thérèse	450-430-4647	18+/14 jours
	MAISON POUR UNE PAUSE	Saint-Jérôme	450-304-2295	18+ / 10 à 14 jours
	URGENCE LANAUDIÈRE	Joliette	450-753-7735	18+/ 1 nuit à la fois

TOXICOMANIE

NOM	VILLE		CRITÈRES
VILAVI (Anciennement DIANOVA)	Montréal Terrebonne	1877-528-5541 450-964-6566	18+ / H et F / 4 à 6 mois / Couvert par l'aide sociale
URGENCE DÉPENDANCE **SANS FRAIS**	Montréal	514-288-1515	18+ / H et F / 1-2 nuits (supervision médicale)
UN FOYER POUR TOI	Laval	450-628-1011	18+ / 15 jours
PORTAGE	Prévost	450-224-2944	14-77 ans/3 mois et plus / Gratuit
PAVILLON HAMFORD	Lachute	450-562-5862	18+ / 3 mois
CENTRE BON SÉJOUR	Sainte-Adèle	450-745-0680	18+ / 26 semaines / Couvert par l'aide sociale
PAVILLON PIERRE-PÉLADEAU	Val David	819-322-3555	18+ / 21 ou 28 jours
SENTIER DU NOUVEAU JOUR	Lantier	819-321-3707	18+/H et F / Couvert par l'aide sociale
MAISON RAYMONDE-CHOPIN-PÉLADEAU	Ivry-sur-le-lac	819-326-3520	18+ F / 21 ou 28 jours
MAISON LYSE BEAUCHAMP	Ferme-Neuve	1-855-623-3719	18+/H et F / Couvert par l'aide sociale

Pour obtenir le répertoire des centres de thérapie ainsi qu'une description des services voir les liens suivants : <https://www.trouvetoncentre.com> et <https://www.msss.gouv.qc.ca/repertoires/dependances/index.php>

Prendre note que les ressources ci-haut ont des frais \$

INDEX

AÎNÉS/PROCHES AIDANTS.....	7
DÉPENDANCE/ENTOURAGE.....	10
DEUIL / PSYCHOTHÉRAPIE / COUPLE	14
ENFANCE/JEUNESSE/FAMILLE.....	17
ÉVALUATION NEUROPSYCHOLOGIQUE	23
ENTRAIDE / LOGEMENT / IMMIGRATION.....	26
FEMMES.....	33
GOVERNEMENT/JUSTICE/EMPLOI/ÉTUDES	36
ORDRES PROFESSIONNELS	42
HOMMES.....	43
SANTÉ MENTALE / SOUTIEN ACCOMPAGNEMENT / DI-TSA	45
SANTÉ PHYSIQUE / DP	51
SEXUALITÉ/DIVERSITÉ	55

LÉGENDE:

Écriture rouge : Situé dans la région Des Sommets

Écriture noire : Offert pour toutes les régions / national.

Écriture rose : Service 24/7 ou couvert par l'aide sociale.

AÎNÉS/PROCHES AIDANTS

AÎNÉS / PROCHE AIDANTS

PRÉVOYANCE ENVERS LES AÎNÉS LAURENTIDES

  1844-551-6032

Toute personne aînée qui vit des inquiétudes ou qui a des doutes face à certaines situations mettant en jeu son bien-être physique et moral (aînés démunis, isolés, socialement ou géographiquement, vivant de l'abus, de la négligence, de l'intimidation, de la maltraitance, de l'insécurité...)

Prévoyance envers les aînés constitue aussi une excellente ressource pour les pairs aidants et les voisins qui s'inquiètent d'un possible abus, d'une personne qui s'isole ou se désorganise, d'un cas de négligence. En nous consultant, vous aurez accès à des conseils, pourrez être mis en contact avec nos sentinelles formées pour vous aider et vous accompagner vers les ressources appropriées.

LIGNE D'AIDE ABUS AÎNÉS

  1888-489-2287

8H À 20H 7/7, Aînés, proche aidants, membre de la famille, intervenant etc. Services bilingue.

TEL AÎNÉS

  514-353-2463

Aider les personnes aînées à rompre leur isolement en favorisant l'expression des sentiments qu'elles vivent. Offert aux 60 ans et plus + aidants. 10H À 22H 7/7.

LIGNE INFO-AIDANT (L'APPUI)

  1855-852-7784

Ligne téléphonique pour les aidants.

LES PETITS FRÈRES – SUIVI TÉLÉPHONIQUE

 1877-805-1955

Service d'accompagnement téléphonique aux personnes de 75 ans et plus de partout au Québec. Possibilité de recevoir 2 fois par semaine un appel. Que ce soit pour des problèmes d'anxiété liés à l'isolement ou autres, des volontaires formés pourront assurer un accompagnement régulier pour toute la durée de la crise lié au COVID-19.

RÉSEAU FADOQ

  1800-544-9058

Regroupement volontaire d'aînés, d'événements, de rabais de programme et de publications.



PENSION SÉCURITÉ DE LA VIEILLESSE

 1800-277-9915

Régime de prestations gouvernementales fédéral.

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DES PERSONNES RETRAITÉS

  1877-935-1551

Défenses des droits culturels, économiques, politiques et sociaux des personnes à la retraite ou pré-retraite.

ASSOCIATION DES GRANDS-PARENTS DU QC

  1866-745-6110

Organisme voué à la défense des droits et des intérêts des grands parents des petits enfants et des aînés.

PROGRAMME PAIR

  1877-997-7247

Appel de sécurité, appel pour faire penser à la prise de médication, de se nourrir, etc.

LIFE LINE

   1866-681-7925

Services d'alerte médicale qui vous permet de demander de l'aide en tout temps, jour et nuit. Lorsqu'une personne nécessite une assistance immédiate, personne en perte d'autonomie, mobilité réduite.

INSTANT ALERT

   1833-910-2772

Services d'alerte médicale qui vous permet de demander de l'aide en tout temps, jour et nuit. Lorsqu'une personne nécessite une assistance immédiate, personne en perte d'autonomie, mobilité réduite.

VIS A VIE

  1888-847-2843

Évaluation des besoins en lien avec un nouveau milieu de vie. Accompagnement tout au long du processus de recherche (visite, signature du bail.). Information sur les crédits d'impôt admissible.

PLUS BELLE LA VIE

 1855-966-0001

Service d'accompagnement pour recherche d'un hébergement (privé avec soins, RPA). Offre l'accompagnement lors des visites, assistance pour signature du bail.

RÉSIDENCESQUÉBEC.CA

  1844-422-2555

Accompagner et de conseiller l'ainé et sa famille durant tout le processus de recherche d'une résidence dans le secteur privé. Services de conseiller disponible.

CENTRE LOCAL D'EMPLOI (CLE)

 819-326-5861

Chèque emploi service : Pour une personne qui veut s'inscrire et aider une personne âgée (travailleur autonome) dans le quotidien. *Si la personne a besoin d'aide à domicile et veut les services de chèque emploi, il faut faire une demande de services.*

LAURENTIANS CARE

 819-322-7608

Offre de l'aide aux aidants naturels anglophones. Offre du soutien psychosocial, répit de moins de 24h jusqu'à 4 jours. Ouvert du mardi au jeudi de 10h00 à 16h00.

ALZHEIMER

SOCIÉTÉ ALZHEIMER

  1800-978-7881

Famille, proches et intervenants de la santé. Pour soutenir en rencontre de groupe ou individuelle, échanger et discuter.

BALUCHON ALZHEIMER

  514-762-2667

Organisme à but non lucratif qui offre du répit, du soutien et de l'accompagnement aux aidants qui désirent maintenir à domicile leur proche atteint de la maladie d'Alzheimer ou autre maladie apparentée. Il s'agit du seul organisme à but non lucratif à offrir un répit à domicile de longue durée (4 à 14 jours), 24 heures/24, 7 jours/7. Frais de 15\$ par jour, prévoir 3 mois de traitement pour la demande. *Nécessite obligatoirement une référence par une travailleuse sociale.*

MAISON ALOÏS ALZHEIMER DES LAURENTIDES

  450-660-6225

Ouvert du Lundi au vendredi de 8h30 à 17h. Centre de répit de jour pour les personnes atteintes de troubles cognitifs de type Alzheimer et de maladies apparentées. (Frais journalier de 20\$). Service offert pour les proches aidants. Service Bilingue.

DÉPENDANCE/ENTOURAGE

DÉPENDANCE

URGENCE DÉPENDANCE

 514-288-1515

Situé à MONTRÉAL. Service offert pour personne en situation de crise parce qu'il a consommé de la drogue et/ou alcool. Présence de travailleurs sociaux et infirmiers (24/7). Milieu sécuritaire offert pour répit et désintoxication.

DROGUE AIDE ET RÉFÉRENCE

 1800-265-2626

Offre du soutien, de l'information et des références aux personnes concernées par la toxicomanie, pour tout le Québec. 24h sur 24 7/7. Bilingue. S'adresse au dépendant ainsi qu'à l'entourage.

JEU AIDE ET RÉFÉRENCE

 1800-461-0140

Information, référence et soutien sur le jeu compulsif, 24/7, Bilingue. S'adresse au dépendant ainsi qu'à l'entourage.

RÉSEAU DE LA PAIX

 438-520-4660

Le Réseau de la Paix est composé de partenaires qui priorisent votre mieux-être et mettent à votre disposition les ressources nécessaires afin de retrouver une autonomie et une vie saine exempts de dépendances (toxicomanie, alcoolisme, dépendance affective, codépendance, dépendance sexuelle, cyberdépendance, jeux compulsifs). **Possibilité de communiquer par texto au même numéro.**

PROGRAMME D'AUTOEXCLUSION LOTO QUÉBEC



Il existe 2 volets : **Période de 3 mois à 5 ans.**

Autoexclusion aux établissements : permet aux joueurs qui en font la demande de se voir interdire l'accès aux casinos et aux salons de jeux pour une période de temps prédéterminée. L'inscription au programme est irrévocable et entraîne automatiquement la fermeture du compte Espacejeux.

Autoexclusion aux jeux en ligne : Les joueurs peuvent s'inscrire au programme d'autoexclusion de lotoquebec.com sans toutefois s'autoexclure des casinos et des salons de jeux. Ils peuvent se voir interdire l'accès aux jeux en ligne.

L'autoexclusion est un programme confidentiel, gratuit et bilingue.

Pour vous inscrire au programme, présentez-vous : au comptoir du service à la clientèle des casinos ou des salons de jeux ou au CISSS des Laurentides (secteur des Sommets 1 855 766-6387).

NARCOTIQUES ANONYMES

  1855-544-6362

Association ou fraternité à but non lucratif, composé d'hommes et de femmes pour qui la drogue était devenu un problème majeur. Offre des réunions d'entraide dans un but d'abstinence. **Possibilité de participer aux rencontres par ZOOM**

ALCOOLIQUES ANONYMES

  819-429-7416

Association ou fraternité à but non lucratif, composé d'hommes et de femmes pour qui l'alcool était devenu un problème majeur. Offre des réunions d'entraide dans un but d'abstinence. **Possibilité de participer aux rencontres par ZOOM**

GAMBLERS ANONYMES

  1866-484-6664

Association d'hommes et de femmes, qui partagent entre eux leurs expériences, leurs forces et leurs espoirs pour qu'ils puissent résoudre les problèmes qu'ils ont en commun et aider les autres à se rétablir de leur problématique de jeu. **Conférence téléphonique disponible, voir site internet**

COCAÏNOMANES ANONYMES

  1877-806-0581

Ouvert à toutes les personnes qui désirent en finir avec la cocaïne, y compris sous forme de crack et toutes autres substances qui altèrent le comportement. **Possibilité de participer aux rencontres par ZOOM ou par conférence téléphonique**

LA VIGILE

  1-888-315-0007

La Maison La Vigile est une ressource spécialisée pour les professionnels qui portent ou qui portaient l'uniforme (agent de la paix, agent correctionnels, anciens combattants, militaires, pompiers, paramédics) et aux métiers d'aide et de soins (médecin, infirmière et intervenants) ainsi qu'au membre de leur famille et l'ensemble des citoyens. Organisme sans but lucratif ayant pour mission d'accompagner les femmes et les hommes qui ont une problématique de dépendance à l'alcool et aux drogues, aux personnes qui désirent reprendre de saines habitudes de vie et leurs activités quotidiennes et d'avoir une meilleure gestion de leurs émotions. Ligne d'écoute 24h-7, programme répit et dépendance avec ou sans hébergement.

DÉPENDANTS AFFECTIFS ANONYMES

  1877-621-4744

Association d'hommes et de femmes qui partagent entre eux leurs expériences, leurs forces et leurs espoirs pour mieux apprendre à résoudre un problème commun soit la difficulté à maintenir des relations affectives saines et satisfaisantes.

DÉPENDANTS AFFECTIFS ET SEXUELS DE MONTRÉAL 514-983-0671

Fraternité reposant sur 12 étapes, en son membre à la fois les personnes qui souffrent d'un besoin compulsif de sexe et celles qui sont attachées désespérément à une personne.

Possibilité de participer aux rencontres par ZOOM

DÉPENDANTS SEXUELS ANONYMES 514-353-5352

Groupe de soutien pour les personnes présentant une dépendance sexuelle. Contient 3 volets (rencontre, enseignement et travail sur la sexualité, travail de groupe). Frais de 95\$ annuellement, et 65\$ pour les renouvellements.

SEXOLIKES ANONYMES 514-254-8181

Groupe de soutien pour demeurer sobre sur le plan sexuel et aider les autres à le devenir.

Possibilité de participer à des rencontres par ZOOM

SOBERLAB 1-877-566-0638

Hébergements disponibles dans le secteur de PDH et des Sommets pour favoriser la sobriété et pour les gens sortants de thérapie. Dortoirs, chambres et appartements entre 500\$ à 1500\$ par mois. Ateliers axées sur la sobriété disponible et évènements.

UNITÉ DOMRÉMY STE-THÉRÈSE 450-435-0808

Organisme communautaire ayant pour mission de soutenir les personnes ayant un problème de dépendance (alcool, drogues, médicaments, nourriture, jeux ainsi que la dépendance affective et sexuelle) ainsi que leur entourage. Ils peuvent offrir un suivi individuel et familial ainsi que plusieurs horaires de groupes. Services offerts pour les 16 ans et plus.

ENTOURAGE

GAM-ANON



1866-484-6664

Rencontre pour les proches des personnes avec des problèmes de jeux compulsifs.

AL-ANON



1888-425-2666

Rencontre et soutien pour les proches, parents et amis des personnes ayant une dépendance à l'alcool.

AL-TEEN



1866-425-2666

Rencontre et soutien pour les enfants et adolescents de 12 à 18 ans qui ont des parents ayant une dépendance à l'alcool.

PROGRAMME ENTOURAGE CRDL

AAOR AU GUICHET DÉPENDANCE

Soutien les membres de l'entourage d'une personne qui a une problématique de dépendance, alcool-drogue et jeu e leur offrant des services à leurs besoins.

DEUIL/PSYCHOTHÉRAPIE

DEUIL

ASSOCIATION DE PARENTS ORPHELINS

  1844-338-4522

Partout à travers le Québec, représente l'ensemble des parents qui vivent un deuil périnatal. De la grossesse à l'accouchement, ou à la première année de vie. Accompagnement dans les démarches funéraires.

LIGNE D'ÉCOUTE DEUIL

 1888-533-3845

Ligne d'écoute offert 7/7 de 10h à 22h (Offert par le Centre d'écoute Tel-Écoute/ Tel-Aîné). Offre du soutien aux personnes vivant un deuil, suite aux décès d'un être cher (pas animaux).

ENTRAIDE DEUIL

  1866-770-4814

Personnes vivant un deuil à la suite d'un décès : incluant le deuil animalier. Groupe offert en condensé pour les résidents hors de l'Outaouais. **Rencontre virtuel en temps de pandémie.**

DEUIL JEUNESSE

  1855-889-3666

Jeunes et adultes qui vivent dans un contexte de maladie grave ou la mort d'un proche ou des pertes par la séparation parentales, l'abandon ou l'adoption.

AFPAD

  1877-484-0404

L'Association des familles de personnes assassinées ou disparues (AFPAD) est un organisme sans but lucratif qui intervient dans toutes les régions du Québec, dont la mission principale est de briser l'isolement vécu par les familles des victimes en proposant des ressources et des outils variés dans le but de reconstruire leur vie.

PALLIACO

  1855-717-9646

Point de service à Sainte-Agathe, Mont-Tremblant, Saint-Sauveur. Améliorer la qualité de vie aux personnes atteintes de cancer, des malades en fin de vie, des proches aidants et des personnes en deuils GRATUITEMENT. (suivi individuel, de groupe, café rencontre selon les disponibilités)

MAISON LA TRAVERSÉE

  819-421-2585

Maison de soins palliatifs située à Mont-Tremblant, offrant gratuitement des soins palliatifs et un accompagnement de qualité aux résidents en fin de vie des Laurentides.

PSYCHOTHÉRAPIE / COUPLE

SERVICE POPULAIRE DE PSYCHOTHÉRAPIE (Laval)    450-975-2182

Lundi au vendredi 9h à 21h, psychothérapie individuelle, conjugale, familiale et de groupe. Entre 15\$ et 65 \$ selon le revenu familial.

SERVICE DE RELATION D'AIDE LAVAL-LAURENTIDES (SRALL)    514-990-2619

Service de thérapeutes en relation d'aide qui accompagnent les personnes souffrant de solitude, de mal de vivre, peurs, de stress, manque d'estime de soi ou qui traversent un deuil, une crise conjugale ou familiale, une séparation et un conflit au travail. **Inscription via le formulaire sur le site internet ou par téléphone pour les gens n'ayant pas accès à un ordinateur.** Pour clientèle adulte/enfant /adolescent, couple et collègues. Suivi individuel, relationnel (parent/enfant, entre amis, entre collègue) ou de couple. Bureaux à Laval, Saint-Eustache, Ste-Thérèse, Blainville, Saint-Jérôme, Saint-Sauveur et Tremblant. Possibilité d'être offert par visioconférence ou par téléphone. La prise en charge est rapide, puisqu'un premier contact est établi dans un délai de 48 à 72 heures. Ouvert du lundi au vendredi 9h à 21h

- **15 \$ inscriptions à la première séance** et offre 3 rencontres au coût de 50\$ la séance
- 10\$ de plus si les services sont reçus en soirée et de 15\$ s'ils sont demandés pour un enfant de 13 ans et moins.
- Après 3 rencontres, le tarif est établi selon le revenu familial

PAS À PAS – SERVICE PSYCHOSOCIAL

 514-373-9292

L'équipe de Service psychosocial Pas-à-Pas offre un accompagnement à travers le monde grâce à son service de consultation disponible en personne (St-Eustache), par téléphone et en visioconférence. Pour l'anxiété, la gestion des émotions, les difficultés de comportement, les habitudes de vie (alimentation, sommeil, sport, exposition aux écrans), les relations interpersonnelles, les problèmes familiaux ou conjugaux, etc.

- Des frais d'ouverture de dossier de 60 \$ plus taxes.
- Des frais de consultation variant de 100,00\$ à 120,00\$ selon l'intervenant.e ou le/la professionnel.le au dossier.
-

Quelques informations supplémentaires :

- Suivi familial : la première rencontre pour un suivi d'enfant est en présence des parents seulement.
- La première séance pour un suivi auprès d'un(e) adolescent(e) peut être en présence du jeune seulement, du jeune et de ses parents ou encore seulement des parents, selon la situation.
- Le consentement des deux parents est obligatoire pour un jeune de moins de 14 ans.
- L'adolescent de 14 ans et plus doit fournir son consentement pour obtenir un suivi psychosocial.
- Il est impossible de statuer d'emblée sur la fréquence des suivis. Cela dépend des besoins, des attentes, de la problématique, de l'intensité et de la sévérité des défis, etc.

CITRAC

 1877-932-2195

Association de professionnels offrant des services de relation d'aide individuelle, relationnelle. Pour clientèle adultes, adolescents et enfants. Offert aussi aux professionnels (régulation et coaching). Sur le site, onglet de recherche pour trouver un professionnel à proximité selon ses besoins. Tarif variable (entre 60 et 100\$, environ).

IFACEF

 450-438-7708

Clinique situé à Saint-Jérôme, spécialisé au niveau familial. Équipe multidisciplinaire offrant des services de thérapie individuelle, thérapie de couple, thérapie familiale et d'orientation scolaire et professionnelle. Nous offrons également des formations ainsi qu'une formation à la relation d'aide et des services de supervision aux professionnels soucieux de parfaire leur formation et d'affiner leur pratique.

CLINIQUE UNIVERSITAIRE DE PSYCHOLOGIE DE L'UDEM

 514-343-7725

Offre des services d'évaluation et de consultation à prix modique. Offert de septembre à avril (les inscriptions sont possibles tout le long de l'année). Lundi au vendredi, 8h30-20h15.

- Thérapie individuelle : 30\$ (stagiaire) 60 \$ (professionnel).
- **Évaluation neuropsychologique** 500\$ (stagiaire), 1000\$ (professionnel).

PSYCHOTHÉRAPIE UQAM

   514-987-0253

Services psychologiques à prix modique, toute population. Offert de septembre à avril.

- Service d'évaluation psychologique et d'intervention (psychothérapie) : 15 séances pour toutes clientèles. Clientèle externe 20 ou 30\$ selon le revenu.
- **Évaluation neuropsychologique** (adultes et enfant) : 500\$ (stagiaire), 1000\$ (professionnel).

CLINIQUE DE SEXOLOGIE DE L'UQAM

   514-987-3000 #4453

Thérapie individuelle ou thérapie de couple, difficultés sexuelles ou problèmes relationnels. Les services d'évaluation des troubles sexuels sont offerts de mai à juin (session d'été) et les services de psychothérapie sexuelle sont offerts de septembre à mai (sessions d'automne et d'hiver), à tarifs modiques.

CLINIQUE DE PSYCHOLOGIE SAINT-SAUVEUR

   450-227-7794

Les psychologues spécialisés de la Clinique de psychologie Saint-Sauveur vous offrent les thérapies de choix pour le traitement du trouble de stress post-traumatique, dont la Thérapie cognitive-comportementale, l'EMDR, l'IMO et la Thérapie de la reconsolidation. Bienvenue aux militaires, vétérans et premiers répondants.

- Psychothérapie individuelle et de groupe
- Évaluation en psychologie
- Évaluation en neuropsychologie
- Évaluation psychosociale
- Évaluation psychoéducative
- Coaching parental et familial, etc.
- Services d'évaluation psychosociale dans le contexte des mesures de protection pour la personne majeure.
-

ENFANCE/FAMILLE/JEUNESSE

ENFANCE

MAISON DE NAISSANCE DU BOISÉ

 450-431-8623

Suivi global des grossesses normales par des sages-femmes, de l'accouchement au suivi post-natal. Jusqu'à 6 semaines. Accouchement possible dans trois lieux de naissances : maison de naissances, domicile ou l'hôpital de St-Jérôme.

SERÉNA QUÉBEC

  1866-273-7362

Spécialisé en gestion naturelle de la fertilité, service d'information et d'éducation. Accompagnement de la femme tout au long de sa vie reproductive, incluant l'allaitement à la pré ménopause. Ateliers offerts dans plusieurs régions du Québec et à distance. Ouvert de 9h-17h.

NOURRI-SOURCE

  1866-436-2763

Soutenir les familles qui ont choisi l'allaitement maternel par la marraine téléphonique et les haltes allaitement et offrir de la formation en allaitement. Lundi au Vendredi de 8h30 à 16h30. Services (soutien téléphonique, halte-allaitement, atelier prénatal (coanimé par une infirmière du CLSC).

SOS-GROSSESSE

  1877-662-9666

Guide la personne dans sa décision quant à l'issue d'une grossesse, soutien les personnes qui vivent un deuil périnatal/fausse couche, fourni de l'information de la contraception et la sexualité. De 9h à 21h, 7/7 jours.

LES ACCOMPAGNANTES

  418-688-6039

Ligne d'écoute pour toutes personnes ayant des questions non médicales concernant la grossesse, l'accouchement et le post-natal. Ouvert de 9h-16h.

LA PLACE 0-5 ANS



Guichet d'accès unique pour les services de garde du Québec. Possibilité de s'inscrire pour les CPE ou garderie. **Soutien aux parents : 1844-270-5055**

LIGUE LA LECHE DES LAURENTIDES

  1866-255-2483

Ressource destiné aux mères qui allaitent. Soutien de mère à mère, en donnant de l'encouragement, de l'information, de l'éducation et en faisant la promotion d'une meilleure compréhension de l'allaitement comme étant un élément important d'un développement sain du bébé et de la mère.

MONITRICE DANS LES LAURENTIDES : Joe-Anne, 450 435-4314 & Josée, 514 699-7435

CLINIQUE PÉDIATRIQUE SOCIO-JURIDIQUE STE-JUSTINE

  514-345-4866

Enfants de moins de 12 ans, victimes de sévices sexuels ou physiques, expertise en vue de définir les éléments supportant une suspicion de maltraitance, tant sur le plan de la santé physique, mentale, sexuelle ou du développement.

CLINIQUE DE PÉDIATRIE – CISSS DES LAURENTIDES

  1888-222-5075

La région des Laurentides compte trois cliniques désignées de pédiatrie situées à Sainte-Agathe-des-Monts, Saint-Jérôme et Saint-Eustache. Ouvert du lundi au vendredi de 8 h à 16 h 45, et samedi-dimanche et jours fériés de 8 h à 15 h 45. Offert pour :

- Enfant de 3 mois à 16 ans
- N'a pas de médecin de famille, d'infirmière praticienne spécialisée (IPS) ou de pédiatre traitant
- Besoin de consulter pour un problème de santé physique mineur

Critères d'exclusions :

- Enfant de moins de 3 mois faisant de la fièvre (égal ou plus grand que 38 °C).
- Consultation pour trouble neurodéveloppemental (exemple : TSA, TED, TDAH, etc.)
- Consultation pour prise en charge pédiatrique d'un enfant en bonne santé.
- Demande d'un deuxième avis médical.

CENTRE DE PÉDIATRIE SOCIALE CŒUR DES LAURENTIDES

 819-774-8574

Organisme à but non lucratif ayant comme mission de contribuer au développement global et au mieux-être des enfants de 0 à **16 ans** vivant en situation de vulnérabilité, en leur offrant gratuitement à eux ainsi qu'à leurs parents des services de pédiatrie sociale en communauté. Axé sur ses forces, celles de la famille et de sa communauté. *Actuellement, en contexte de pandémie, on priorise les enfants sans médecin. Travailleuse sociale : Stéphanie Talbot*

CENTRE PLEINE LUNE

  819-323-4440

Centre de ressources en périnatalité. Accompagnement à la naissance, formations, conférences, cours prénataux. Ouvert du lundi au vendredi 9h à 18h.

FAMILLE

SPORT'AIDE

  1833-211-2433

Ligne d'écoute, d'accompagnement et d'orientation aux jeunes sportifs, mais aux divers acteurs du monde sportif québécois (parents, entraîneurs, organisations sportives, officiels et bénévoles) témoins de violence à l'égard des jeunes.

MOUVEMENT RETROUVAILLE LAURENTIDES

  1888-646-1060

Permet de retrouver un enfant ou un parent en lien avec une adoption.

PREMIÈRE RESSOURCE

  1866-329-4223

Consultations professionnelles pour toutes personnes ayant un lien avec un enfant âgé de 0-18 ans. La consultation est offerte en ligne ou par téléphone. Ouvert de 9h à 16h30. Pour divers sujets (intimidation, anxiété, réseaux sociaux, sexualité, séparation, etc.).

ASSOCIATION DE MÉDIATION FAMILIALE

  1800-667-7559

Mission : développer et promouvoir la médiation familiale et les médiateurs familiaux accrédités.

CARREFOUR ALIÉNATION PARENTALE



Aide les familles et leur entourage à reconnaître l'aliénation parentale, à la prévenir et à intervenir le mieux et le plus rapidement possible pour l'intérêt de l'enfant en offrant divers services notamment un portail éducatif, des sessions d'information et des programmes d'entraide aux parents.

RFMRL

  450-622-0524

Regroupement des familles monoparentales et recomposées de Laval. Viens en aide aux familles monoparentales et recomposées ou aux familles vivant une rupture. Offre des références pour de l'information juridique et un lieu neutre d'échange pour les parents.

- **Service pour enfants** (dès l'âge de 4 ans) : individuel (20\$/heure), groupe pour les jeune de 6 à 12 ans (30\$/session) et camp de jour (110\$/semaine de camp et 30\$/service de halte-garderie)
- **Service pour parents** : individuel (20\$/heure), groupe (30/session) et service de soutien à la coparentalité (gratuit pour membres)
- **Service pour adultes** : individuel (20\$/heure), groupe (30 ou 40\$/session)

ASSOCIATION PANDA (Basse Laurentides)

  450-979-7263

Support et accompagnement pour les gens enfants et adultes ayant un trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité ainsi qu'à leur famille. **Pas besoin d'avoir un Dx pour recevoir les services.** Frais de 25\$ annuellement pour être membre. Services offerts :

- Rencontres individuelle / de couple
- Relation d'aide téléphonique
- Conférences (15\$/personne, 7\$ pour les membres)
- Ateliers pour les enfants de 3 à 5 ans
- Ateliers pour les parents
- Atelier pour les adultes atteints d'un TDAH
- Atelier pour enfant 8-10 ans *nouveau
- Activités familiales mensuelles
- Camp familial d'hiver (\$)
- Camp d'été pour les jeunes (\$)
- Infolettre mensuel

4 KORERS FAMILY CENTER

  1888-974-3940

Organisme communautaire qui aide les jeunes, les adultes, les aînés et leurs familles de la région des Laurentides à accéder à de l'information, des ressources et des services en anglais. Plusieurs ressources disponibles sur leur site internet en lien avec plusieurs sujets.

MAISON DE LA FAMILLE DU NORD (Tremblant)

 819-425-5407

Offre du soutien, renseigne et développe des services adaptés aux besoins des familles d'enfants 0-5 ans.

PARENTS UNIQUES DES LAURENTIDES

  819-324-1004

Regrouper les hommes et les femmes chefs de famille monoparentales et recomposées pour leur fournir le support nécessaire pour vaincre les difficultés occasionnées par leurs situations, briser l'isolement et favoriser l'entraide. Offrant de la cuisine collective, des sorties familiales, cafés thématiques. Aide financière pour une activité ou des cours. Projet coup de pouce pour la rentrée scolaire.

PETALES QUÉBEC

  1-877-326-4154

Ligne téléphonique d'écoute et d'accompagnement pour les parents, proches et professionnels qui sont touchés par l'attachement, ses enjeux et ses troubles. Les personnes adolescentes et adultes qui ont des questionnements ou des inquiétudes sur leur propre attachement sont aussi les bienvenus. Des rencontres en vidéoconférences sont également disponibles.

SOUTIEN 360

  438-389-1848

Services de soutien et d'accompagnement en éducation spécialisée, en coaching familial et stimulation du langage, psychoéducation et infirmière en santé mentale pour aider la population (enfants, adolescents, parents et aînés). Pour les besoins d'apaisement nous offrons un service d'intervention multi sensorielle (approche Snoezelen) pour les personnes avec des défis particuliers. Les services sont offerts dans le milieu de vie (CPE, domicile, RPA, école). Reçu d'assurances disponibles.

JEUNESSE

TEL-JEUNES

  1800-263-2266

Ligne téléphonique et de clavardage pour les jeunes de 5 à 20 ans. Ouvert de 6h à 2 heures du matin.

Par texto : 514-600-1002 de 8h à 22h30.

TEL-JEUNES PARENTS

  1800-361-5085

Ligne téléphonique de soutien et de clavardage en ligne pour les parents d'enfants de 0 à 20 ans. Sur le site, registres de documents selon plusieurs thématiques liées à l'adolescence (communication, consommation, sexualité, santé mentale). Ouvert de 6h à minuit.

JEUNESSE J'ÉCOUTE

  1800-668-6868

Ligne téléphonique et de clavardage pour les jeunes de 20 ans et moins. Soutien 24-7.

Par texto : 686868

CENTRE JEUNESSE LAURENTIDES

  1800-361-8665

Service 24h/7. Pour signalement ou consultation en lien avec une situation de compromission d'un enfant de 0 à 18 ans moins un jour.

TUASLEDERNIERMOT.COM



Campagne de prévention créée par la Fondation André-Boudreau. Plateforme web pour les jeunes de 11 à 17 ans des Laurentides vivant des problèmes d'anxiété (capsules vidéos, outils, conseils). Section offert aussi aux parents qui veulent du soutien et aux intervenants.

AIDERSONENFANT.COM



Portail de ressources pédagogiques. Conseils et outils offerts aux parents.

ALLÔ PROF !

  1888-776-4455

Offre gratuitement de l'aide aux devoirs et aux leçons à tous les élèves du primaire, du secondaire et de la formation générale aux adultes, ainsi qu'aux parents d'élèves du Québec. Soutien téléphonique, par texto ou en ligne.

ABRACADABRA



Ressource en ligne et gratuite pour aider votre enfant à apprendre à lire et écrire (français et anglais). Pour la maternelle, 1^{ère} année et 2^e année.

LE GAMER MENTOR

   581-580-7221

Offre des services 100% à distance aux familles d'adolescents gamers de 10 à 17 ans. Sensibilisation au bien-être et créer un équilibre entre le jeu et la vie courante. Programme de 6 ou 12 semaines offerts (les soirs de 18h30 à 20h30).

SOS-JEUNESSE

  450-473-5014

Point de service à STJE et LDDM. Offre des services aux enfants de 0 à 17 ans. Au niveau familiale :

- Supervision des visites et échange de garde
- Ateliers offerts sur les habiletés parentales
- Accompagnement aux enfants victime de négligence, d'agression sexuelle, violence physique et psychologique, etc.
- Offre Groupe Confidences ; pour les enfants ayant vécu la séparation de leurs parents (4 ateliers d'une durée de 2h30)

GROUPE JAD (Ste-Agathe)

  819-774-1687

Ces services sont adaptés aux besoins des jeunes aux prises avec des problèmes de dépendance, de violence et de communication familiale ainsi qu'aux parents vivant des difficultés avec leurs adolescents. **Soutien téléphonique disponible** le lundi et mercredi 16h à 20h et le vendredi 10h à 16h.

ÉVALUATION NEUROPSYCHOLOGIQUE

CLINIQUES PRIVÉES

MÉDICYM

   450-430-0911

Clinique médicale privée situé à Blainville. Évaluation TDAH, dyslexie et troubles d'apprentissages. Besoin d'une prescription du médecin et que celui-ci complète une évaluation sur le site web CADDRA avant le premier rendez-vous pour identifier les symptômes. 195\$ pour la 1ère évaluation et 100\$ les consultations suivantes.

CLINIQUE RESO

   450-970-1522

Situé à Blainville. Centre multidisciplinaire spécialisé dans l'évaluation et le suivi d'enfants, d'adolescents et d'adultes présentant des problématiques diverses touchant le développement, les apprentissages et/ou l'adaptation.

CEIME

   450-436-6940

Le Centre d'évaluation et d'intervention multidisciplinaire pour enfants, située à Rosemère, offre aux enfants de 4 à 17 ans les services d'évaluations et d'interventions d'une équipe de professionnels diversifiée (neuro, psychologue, travailleur social, psychoéducateur, éducateur spécialisé). Nos évaluations commencent dès l'âge de 4 ans outre pour la neuropsychologie (6 ans) et l'ergothérapie (3 ans). Offre également services de coaching adulte, d'expertise psychosocial en matière de garde d'enfants et des droits d'accès ainsi que de médiation familiale.

CENOP

   514-858-6484

Nouveau point de service à **Sainte-Adèle**. Le Centre d'évaluation neuropsychologique et d'orientation pédagogique (CENOP) est spécialisé dans l'évaluation neuropsychologique et la rééducation des troubles d'apprentissage. Offert clientèle enfants/adolescents/adultes. Frais d'évaluation cas par cas.

CLINIQUE TDAH LAVAL-LAURENTIDES

    450-681-1100

Clinique médicale multidisciplinaire spécialisée en TDAH et TDA. Cible la clientèle 5 ans à 55 ans. Que ce soit pour un diagnostic, la prescription ou le suivi d'une médication, notre objectif est d'offrir une prise en charge personnalisée pour mieux répondre aux besoins des enfants, adolescents et adultes avec un TDAH et qui ont besoin d'aide pour accomplir leurs défis et réaliser leurs rêves. Formulaire en ligne pour s'inscrire. Prix d'évaluation cas par cas.

CERC

   450-686-8333

Clinique d'évaluation (point de service à Laval) et consultation neuropsychologique (enfant, adulte). Il offre également des services d'orthopédagogie et de psychoéducation.

CLINIQUE UNIVERSITAIRE DE PSYCHOLOGIE DE L'UDEM

   514-343-7725

Offre des services d'évaluation et de consultation à prix modique. Offert de septembre à avril (les inscriptions sont possibles tout le long de l'année). Lundi au vendredi, 8h30-20h15.

- Thérapie individuelle : 30\$ (stagiaire) 60 \$ (professionnel).
- **Évaluation neuropsychologique** 500\$ (stagiaire), 1000\$ (professionnel).

PSYCHOTHÉRAPIE UQAM

   514-987-0253

Services psychologiques à prix modique, toute population. Offert de septembre à avril.

- Service d'évaluation psychologique et d'intervention (psychothérapie) : 15 séances pour toutes clientèles. Clientèle externe 20 ou 30\$ selon le revenu.
- **Évaluation neuropsychologique** (adultes et enfant) : 500\$ (stagiaire), 1000\$ (professionnel).

CLINIQUE EXCELLEMD

    1844-735-8111

Point de service à St-Eustache et **Mont-Tremblant**. Clinique privé pour toutes clientèles. Évaluation TDAH disponible avec initiation à la médication. Formulaire à remplir par internet via le site web. Possibilité d'un suivi «télé-médical». 605 \$ (Évaluation par IPS, Évaluation par le médecin, et initiation à la médication). D'autres faits peut s'appliquer au besoin.

AUTRES

CENTRE BOUCHE À OREILLE

    450-436-2525

Centre situé à Saint-Jérôme pour aider le jeune enfant, élève, ou adulte qui présente des difficultés nuisant à son développement social, scolaire/professionnel ou personnel. Au centre, les familles viennent principalement chercher une aide professionnelle en orthophonie, en stimulation du langage, en orthopédagogie, en psychoéducation, en psychologie, en ergothérapie et/ou en travail social. Frais d'inscription de 40\$, en plus des frais d'évaluation/suivi. Inscription via formulaire internet.

ENTRAIDE /IMMIGRATION

ENTRAIDE GÉNÉRALE

LA CROIX ROUGE

 1877-362-2433

Vient en aide à la famille sinistrée en lui fournissant de l'hébergement et des vêtements ainsi que suffisamment de vivres et d'articles de première nécessité pour qu'elle puisse subvenir à ses besoins pendant une période allant jusqu'à 72 h.

SOS-GARDE

 1888-767-7330

Site regroupant des gardiennes, nounou, aides aux personnes âgées, aide pour besoin spéciaux, aide-ménagère et gardienne d'animaux.

BONHOMME À LUNETTE

 514-303-4315

Un service pour tous, peu importe le revenu. Possibilités de lunettes à 20\$ pour les prestataires de l'aide-sociale et gratuites pour les enfants. Obtenez une prescription chez n'importe quel optométriste AVANT de venir à l'organisme. Avec la carte d'assurance maladie, l'examen est gratuit pour les moins de 18 ans, les plus de 65 ans et la majorité des prestataires de l'aide sociale.

BOOK HUMANITAIRE

 450-436-2665

Le book humanitaire met à la disposition des gens dans le besoin (urgence) un service d'entraide offert par des bénévoles.

CENTRE DE ZOTHÉRAPIE COMMUNAUTAIRE

 450-560-0910

Service offert dans l'ensemble des Laurentides. Offre des programmes de zoothérapie adaptés à différents groupes de la communauté afin de procurer aux personnes un mieux-être et chez certaines une meilleure intégration dans la société. Se déplace dans les milieux (résidence, école, organisme), 60\$/h.

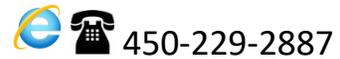
LA SAMARITAINE (Tremblant)



Offre de l'ameublement, électroménagers selon la situation économique. Comptoir alimentaire. 13h00 à 13h30 tous les mercredis pour les familles et pour les personnes seules de 13h30 à 14h00. Les familles dans le besoin : mardi à 9h00 pour formulaire de renseignement et inscription. Dépannage alimentaire d'urgence. Paniers de Noël. Vêtements pour toute la famille à prix modiques. *Formulaire à remplir pour aide alimentaire les mardis 9h.*

AVEC VOLET ITINÉRANCE

ÉCLUSE LAURENTIDES



Travail de rue. Horaire variable selon les besoins (jour/soir/FDS).
Saint-Agathe-des-Monts : 819-323-6759 (nom à confirmer prochainement)
Mont-Tremblant : **Marie Ève Robert** 819-421-0352

CENTRE MULTISERVICE DE MIRABEL



Service d'accompagnement s'adressant aux personnes en situation d'itinérance et/ou jeunes adultes en transition/développement/recherche d'autonomie. Offert aux 18-30 ans. Programme de stabilité résidentielle autonome (SRA) / hébergement (30 à 90 jours).

CENTRE LE PHÉNIX



Situé à Saint-Jérôme. Centre œuvrant auprès de femmes en situation d'itinérance ou à risque de le devenir. Aussi, en plus de permettre un lieu d'hébergement, nous fournissons la nourriture ainsi que tous les produits d'hygiène nécessaire. Une contribution, dont le montant est fixé en fonction du type de chambre, est demandée.

- 12 lits transitoires disponibles
- Pas nécessaire d'avoir un dx en santé mentale pour être admis

MAISON LE PARAVENT



Situé à Pointe-Calumet. S'adresse aux femmes de 18 ans et plus en situation d'itinérance ou à risque d'itinérance, pour qui il est devenu difficile de subvenir à leurs besoins de base en conséquence d'une situation précaire liée au revenu, à leur logement ou d'autres facteurs.

ISOLEMENT / TRANSPORT

CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE (Mont-Tremblant)



Aide aux formulaires et clinique d'impôt, accompagnement et transport, dîner communautaire, soutien aux proches aidants, visite et téléphone d'amitié, service de transport bénévole (épicerie et magasinage), travaux légers. Ouvert du lundi au jeudi de 8h30 à 16h30.

CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE (Ste-Agathe)



Aide aux formulaires et clinique d'impôt, accompagnement et transport, dîner communautaire, soutien aux proches aidant, visite et téléphone d'amitié, service de transport bénévole (épicerie et magasinage), travaux légers. Ouvert du lundi au jeudi de 8h30 à 16h30.

TACL (Transport adapté et collectif des Laurentides)



Transport offert aux personnes handicapées (significatives et persistantes en plus d'être limité dans l'accomplissement des activités normales). Transport collectif pour tous.

AIDE ENTRETIEN / AIDE À DOMICILE

AIDE CHEZ SOI



Moteur de recherche pour obtenir de l'aide à domicile.

COOP CHIFFON MAGIQUE



Entretien ménager, repas, lessive, travaux saisonniers, courses, répit et surveillance. Lundi au vendredi selon des blocs horaires de minimum 3 heures. Sur rendez-vous.

Secteur Sainte-Agathe-des-Monts : 1877-611-7484

RESSOURCE SANTÉ LM



Offre un service de maintien à domicile (Des Sommets, PDH, Mirabel, TDB). Nous offrons également aux établissements de santé un service de placement de personnel infirmier et de préposés aux bénéficiaires (PAB).

AIDEXPRESS

  1-855-397-7733

Agence privée de soins à domicile qui couvre l'ensemble du Québec. Services à partir de 29\$ / heure avec facture disponible pour crédit d'impôt pour maintien à domicile. Aide aux tâches domestiques, aide à l'épicerie, accompagnement chez le médecin, soins d'hygiène, garde de nuit, service de répit, aide aux personnes ayant un handicap physique ou intellectuelle, démence et Parkinson ou après une opération. Mise en place rapide en 24 à 48 heures.

MAISON SCORPION

   438-884-7156

Service d'extermination, grand ménage, désencombrement pour les personnes souffrants d'un syndrome de Diogène ou après décès.

AIDE ALIMENTAIRE SEULEMENT

REGROUPEMENT DES CUISINES COLLECTIVES

   1866-529-3448

Pour trouver une ressource qui offre le service de cuisine collective dans votre région.

MOISSON LAURENTIDES

   450-434-0790

Pour trouver une ressource qui offre l'aide alimentaire.

LE REFRIGÉNÉREUX



Frigo-collectif en libre-service installé au Café c'est la vie. Offert à tout le monde de mai à septembre. Adresse : **1347 rue de la sapinière, Val-David.**

LA SAMARITAINE

  819-429-5938

Comptoir alimentaire et Frigo-collectif en libre-service installé derrière le presbytère de l'église catholique à Saint-Jovite. Offert à tout le monde de mai à octobre. Adresse : **940 Rue de St Jovite, Mont-Tremblant, QC J8E 3J8**

BOUFFE LAURENTIENNE



Aide alimentaire : Lac-Supérieur, St-Faustin-Lac-Carré, Amherst, Huberdeau, Arundel, Barkmere et Montcalm. Point de chute dans chaque municipalité. **Demander Ginette Sauvé pour inscription, 514-591-7722.**

Service d'intervention sociale (MRC Laurentides) : Relation d'aide/intervention de crise + référence vers les services milieu. Seulement pour usagers utilisant les comptoirs alimentaires. **Demander Sylvie Bélisle 819-324-9300.**

COMPTOIR D'ENTRAIDE LABELLE, LA MINERVE

  819-686-1878

Service de dépannage alimentaire (mardi 14h30-16h, 3.50\$), urgence aux sinistrés, friperie et boutique, jardin communautaire.

BOUFFE-DÉPANNAGE (SAINT-AGATHE) LA BONNE SOUPE (Ste-Agathe)

  819-326-1324

Adresse : 80 rue Sainte-Agathe. Repas gratuits les midis le lundi mardi et mercredi (fermé la première semaine de chaque mois) 11h à 12h30.

CAFÉ COUP DE COEUR (Ste-Agathe)

   819-217-5728

Organisme d'aide alimentaire et de lutte contre l'isolement social. Offre aide alimentaire, repas communautaire: brunch et tirages de prix, activités sociales et récréatives (ateliers de sculpture, théâtre, artisanat autochtone, fêtes), intervention. Cotisation annuel de 12\$, 3\$ par repas.

COMPTOIR SAINTE-LUCIE

  819-324-5674

Distribution d'aide alimentaire, paniers de Noël, les jeudis 13h30. Contactez Lucie Lanthier pour l'inscription.

COMPTOIR COUP DE POUCE (Val Des Lacs et Lanthier)

  819-326-5624 #3622

Paniers de Noël. Comptoir et dépannage alimentaire de dernier recours, lieu d'accueil d'écoute pour les personnes ayant des difficultés socioéconomiques. Inscription à l'avance auprès de Serge Ennis.

COMPTOIR ALIMENTAIRE DE VAL DAVID

 873-648-4044

Preuve de prestations sociales nécessaires. Distribution alimentaire tous les jeudis de 10h00 à 11h00. Inscription par téléphone ou par courriel au info@comptoirval-david.org

HALTE ALIMENTAIRE VAL MORIN

  819-216-0180

11h00 le jeudi matin, un panier de denrées sera remis. Résidents de Val Morin, preuve à l'appui et une copie du dernier avis de cotisation d'impôts du Québec. Si enfants : la preuve de garde légale.

LOGEMENT

RÉGIE DU LOGEMENT

  1800-683-2245

Pour toutes questions en ce qui à trait au litige, bail, conflit entre propriétaire et locataire et lois sur le logement (plaintes).

SERVICE TÉLÉPHONIQUE POUR LE LOGEMENT

 1844-227-3790

Service téléphonique offert par le Barreau du Québec. Permet aux citoyens de parler, sans frais, avec un avocat exerçant en droit du logement. Entre 8h30 et 16h30 du lundi au vendredi.

SOCIÉTÉ HABITATION DU QUÉBEC



Lien internet afin de procéder au répertoire des organismes (COOP, Organismes sans but lucratif, Office d'habitation). Permet de voir quel endroit permet logement à faible coût / subventionné.

OFFICE RÉGIONAL D'HABITATION (Tremblant)



Point de service Val-David : 819-322-2015
Point de service Mont-Tremblant : 819-425-7255
HLM et logement abordables.

CAP JEM

   873-228-1789

18 logements transitoire (5 ans) avec accompagnement pour jeunes femmes enceintes ou mères de 16-35 ans à faible revenu et ayant un projet de vie. 25% de son revenu pour payer son loyer, la portion restante sera subventionnée par le Programme de Supplément au Loyer de la SHQ. Ateliers offerts (culinaire, soins pour bébé), transport médicaux, halte-garderie.

LES HABITATIONS DU RUISSEAU NOIR

 819-421-5553

Situé à **Mont-Tremblant**. Logements pour personnes à faible et modeste revenu (personne seule, familles, personne âgée). Capacité de 104 logements. Critères basés sur la SHQ (Société habitation du Québec).

IMMIGRATION

ACCÈS/ACCUEIL/ACTION LAURENTIDES

  514-570-3313

Favoriser et soutenir une intégration interculturelle harmonieuse. Aide à la recherche d'emploi pour les personnes immigrantes. Favoriser et soutenir une intégration interculturelle harmonieuse. Information générale sur les lois et les ressources. Services : accompagnement, soutien technique, référencement emploi et services publiques, interprétariat, traduction et assermentation, installation de réfugiés publics, soutien aux revendicateurs de statut, recherche de logement, Soutien aux familles et aux personnes en détresse.

CLINIQUE PSYCHIATRIE TRANS-CULTURELLE

 514-729-3036 #7249

Consultations, évaluations, interventions pour les familles issues de diversité culturelle confrontées à des problèmes de santé mentale ou des difficultés d'adaptation à la culture du pays d'accueil. *Doit avoir un suivi ACTIF avec un intervenant et doit être référé par ce dernier.*

ACCÈS

  1866-774-1106

Alliance des communautés culturelles pour l'égalité dans la santé et les services sociaux. Services d'information et de référence pour faciliter l'accessibilité des services aux communautés ethnoculturelles.

CAFLA

  1888-286-7584

Centre d'aide aux familles latino-américaines. Informations sur les services de santé et services sociaux en espagnol. Faciliter l'accès, l'adaptation et l'intégration.

TRAVAILLEURS ÉTRANGERS TEMPORAIRES

 1888-454-3998

Ligne téléphone dédiée aux travailleurs étrangers temporaires qui travaillent ou travailleront éventuellement au Québec. Ils trouveront de l'informations sur des sujets variés tels que : fiscalité, impôt, avis de cotisation, rente de retraite, normes du travail, santé sécurité, RAMQ, NAS, problème avec les employeurs, etc.

RATTMAQ

 514-244-7788

Réseau d'aide aux travailleuses et travailleurs migrants agricoles. Accueil à l'aéroport, accompagnement pour rendez-vous médical ou du soutien en santé mentale, soutien juridique, traduction, activités d'intégration.

CTTI

 514-342-2111

Centre des travailleurs et travailleuses immigrantes pour les autres secteurs d'emploi. Défense des droits, amélioration des conditions de travail, offrir de l'information.

FEMMES

VIOLENCE/ABUS

CAVAC LAURENTIDES

  1800-492-2822

Centre d'aide aux victimes d'actes criminels, Lundi au Vendredi de 8h30 à 16h30 et Mardi et Jeudi jusqu'à 20h00. Service pour les victimes d'actes criminels, leurs proches et les témoins d'actes criminels tel que de l'intervention post-traumatique, droit et recours, accompagnement et orientation.

CETAS PARENT-UNIS LAURENTIDES

   450-431-6400

Service pour toutes clientèles victimes, proches, et agresseurs. Hommes et femmes, adolescents (12 ans et +), enfants (6-12 ans).
Pour les victimes (adultes), suivi de groupe (environ 50 rencontres) ou suivi individuel.
Pour les victimes (ados), suivi de groupe (environ 30 rencontres), ou suivi individuel.
Pour les enfants ; **fermé en ce moment**
Services pour AGRESSEURS/Auteurs de délits sexuels \$\$ (Adultes, Adolescents 12+, Enfants 6-11) :
Traitements de groupe et individuel, évaluation spécialisée en délinquance sexuelle, conscientisation/sensibilisation des comportements sexuels inadéquats.

INFO AIDE VIOLENCE SEXUELLE

  1888-933-9007

Assistance immédiate pour obtenir de l'écoute, de l'information et des références en matière de violence sexuelle. Services anonymes et confidentiels.

SOS VIOLENCE CONJUGALE

  1800-363-9010

Offre des services d'accueil, d'information, de sensibilisation, de soutien et de référence bilingues, gratuit, anonymes et confidentiels aux victimes de violence conjugale et à l'ensemble des personnes concernées par cette problématique.

G.A.I.H.S.T (HARCÈLEMENT SEXUEL AU TRAVAIL)

  514-526-0789

Groupe d'aide et d'information vient en aide aux personnes ayant subi du harcèlement sexuel et/ou psychologique dans leur milieu de travail. Offrant des services de relation d'aide, d'éducation, aide aux plaintes et café-rencontre (Montréal).

CENTRE DÉSIGNÉ

 450-432-2777 #23767

Services aux victimes, enfants, adolescents, hommes et femmes, dont l'état nécessite une évaluation de l'état de santé suite à une agression sexuelle (Médicale ou médico-légale).

Agression sexuelle passée : contactez l'infirmière responsable du volet violence sexuelle du CISSS Laurentides au 450-432-2777 poste 23764

CENTRE D'INTERVENTION DÉLINQUANCE SEXUELLE(Laval)

 599-641-3941

Aide thérapeutique spécialisée aux personnes qui présentent un problème de délinquance sexuelle (adolescent, adulte, conjoint des clients, famille, client judiciairisé) et aux personnes aux prises avec des fantasmes déviants sans passage à l'acte.

CENTRE LE PHÉNIX

 450-848-4816

Situé à Saint-Jérôme. Centre œuvrant auprès de femmes en situation d'itinérance ou à risque de le devenir. Aussi, en plus de permettre un lieu d'hébergement, nous fournissons la nourriture ainsi que tous les produits d'hygiène nécessaire. Une contribution, dont le montant est fixé en fonction du type de chambre, est demandée.

- 12 lits transitoires disponibles
- Pas nécessaire d'avoir un dx en santé mentale pour être admis

CALACS L'ÉLAN (Sainte-Agathe)

 1866-915-8484

Clientèle : Femmes ou adolescents victimes d'agression sexuelle et leurs proches. Service, groupe de soutien, aide individuel, défense de droit.

DIVERS

ELISABETH FRY

 514-489-2116

Aide aux femmes judiciairisées, délits à caractère économique, volet hébergement et démarches de réinsertion sociale.

MOMS (Terrebonne)

 450-961-9107

Ressource pour jeunes mères monoparentales (entre 14 et 25 ans), soutien offert pendant et après la grossesse, briser l'isolement, encourager le retour aux études et au travail.

LA COLOMBE

 819-326-4779

Organisme situé à **Sainte-Agathe-des-Monts**. Vise l'amélioration de la condition féminine, briser l'isolement des femmes (ce n'est pas un centre pour les femmes victimes de violence ou en difficultés). Halte-garderie, cuisine collective. Café causerie, aide aux budgets, sortie de plein air, thaï chi yoga et arts.

GOUVERNEMENT/JUSTICE/EMPLOI/ ÉTUDES

GOUVERNEMENT

CNESST

  1844-838-0808

Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail. Ouvert du Lundi, mardi, jeudi et Vendredi de 8h30h-16h30h, le mercredi de 9h30-16h30. La CNESST est l'organisme auquel le gouvernement du Québec a confié la promotion des droits et des obligations en matière de travail. Elle en assure le respect auprès des travailleurs et des employeurs québécois.

RÉGIE DES RENTES DU QUÉBEC

Régime des rentes du Québec (RRQ) [1800-463-5185](tel:1800-463-5185)

Régime de retraite du secteur public (RREGOP, RRPE, etc.). [1800-463-5533](tel:1800-463-5533)

Régime de retraite secteur privé, municipale et universitaire RVER, CRI ou FRV [1877-660-8282](tel:1877-660-8282)

Allocation familiale [1800-667-9625](tel:1800-667-9625)

CURATEUR PUBLIC DU QC

  1800-363-9020

La Protection des personnes majeures inaptes, protection des biens de la personne, droits de la personne inaptes, démarches judiciaires.

SERVICE CANADA

  1800-808-6352

Information sur les prestations d'assurance emploi. (Chômage)

IVAC

  1800-561-4822

Pour recevoir des indemnités ou bénéficier des services prévus par la loi sur l'indemnisation des victimes d'actes criminels. En cas de décès de la victime, ce sont les parents ou personnes à charge qui peuvent recevoir les indemnités. Services de réadaptation psychothérapeutique pour les proches des victimes.

PRINCIPE DE JORDAN

  1833-753-4455

Ligne d'information 24h/7 qui vise à répondre aux besoins non comblés des enfants des Premières Nations, peu importe où ils vivent au Canada. Les différents ordres de gouvernement financent différents services destinés aux enfants (santé, services sociaux et éducation)

REMBOURSEMENT ALISA

   1-855-527-2683

Spécialistes en matière de crédit d'impôt pour les problèmes de santé. Obtenir une aide pour demander et maximiser ses crédits. Honoraires de 20% ne s'appliquent qu'au moment où la personne a reçu les bénéfices.

JUSTICE

MERCREDI, J'EN PARLE À MON AVOCAT (Téléphonique) 514-954-3446

Pour les usagers entre 12 et 20 ans, un service qui vous permet de parler gratuitement à un avocat bénévole, le mercredi suivant votre demande, entre 16h00 et 18h00, sur toutes questions de nature juridique. Appeler la semaine avant pour prendre un RDV téléphonique.

DROITS ET RECOURS LAURENTIDES

  1800-361-4633

Défense des droits des personnes qui ont ou qui ont eu des problèmes de santé mentale.
Lundi ou Jeudi de 8h30 à 12h et de 13h à 16h30.

CAAP LAURENTIDES

  1800-563-6261

Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes.

ÉDUCALOI.QC.CA



Informations juridiques, éducation juridique dédié à informer le public sur ses droits et obligations.

PLAINTES CISSS LAURENTIDES

   1866-822-0549

Commissaire aux plaintes et à la qualité des services.

PROTECTION DU CITOYEN

  1800-463-5070

Assurer le respect des droits des citoyens dans leurs relations et les services publics.

DÉFENSES DES DROITS DES CHÔMEURS

  514-933-5915

Le comité offre des services d'informations et de défense des droits des chômeurs sur toutes les questions relevant du programme d'assurance emploi.

INFORM'ELLE

  1877-443-8221

Référence au Québec pour de l'information juridique gratuite en droit de la famille. Lundi au vendredi de 9h à 17h.

REBÂTIR

  1833-732-2847

Offre 4h de conseils juridiques SANS FRAIS dans tous les domaines du droit. Par exemple, garde des enfants, paiement du loyer si quitte conjoint violent, crainte de se faire retirer les enfants par le DPJ, pension alimentaire, comment faire une plainte, etc.

JURIDIQC



Informations juridiques dédié à informer le public sur ses droits et obligations en lien avec les séparations/divorces. Aide à la préparation du dossier pour la Cour.

JURIPOP

  1855-587-4767

Les services juridiques abordables sont réservés à la personne qui: n'est pas admissible à l'aide juridique est dans une situation financière précaire correspondant aux barèmes (voir site internet)

Veuillez noter que les services juridiques abordables n'incluent pas les domaines suivants : Droit du travail, Droit de l'immigration, Droit fiscal, Droit criminel, Droit de la personne.

Bénéficiez de nos services juridiques gratuits offerts aux personnes ayant vécu ou ayant été témoin de violences ou de harcèlement sexuel ou psychologique au travail.

PORTE 33 – JUSTICE PRO-BONO



Offrir aux parents des rencontres gratuites (45 minutes) avec un avocat ou notaire bénévole et un intervenant d'un organisme communautaire en ce qui concerne la séparation familiale. Répondent aux questions qui concerne le droit de la famille et le processus judiciaire (ils ne donnent pas d'avis juridique), les ressources disponibles et conseillent sur les façons d'accompagner votre enfant lors d'une séparation. Nous vous conseillons cependant de consulter et cliquer sur [LE LIVRE ÉLECTRONIQUE DE PORTE 33](#). **Inscription en ligne seulement via le site.**

SARPA

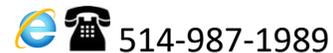


Il s'agit du *Service administratif de rajustement des pensions alimentaires pour enfants* (SARPA). En remplissant un formulaire de demande en ligne, les parents résidant au Québec peuvent faire modifier le montant de leur **pension alimentaire pour enfants** sans passer par les tribunaux (Lorsque les parents sont les deux en accord et que la pension a été fixé par un jugement de la Cour). Les parents peuvent obtenir un rajustement de la pension alimentaire pour enfants lorsque :

- La situation financière d'un ou des parents a changé (le revenu annuel d'un parent a augmenté ou diminué)
- La situation de l'enfant nécessite de revoir la pension alimentaire. Par exemple : Si le temps passé par chacun des parents avec l'enfant a changé (sans qu'il s'agisse d'un changement de garde)
- « Les « frais particuliers » pour l'enfant sont modifiés. On entend par « frais particuliers » des frais exceptionnels justifiés par la situation particulière d'un enfant (ex. frais exceptionnels de dentisterie, frais d'orthodontie, frais d'école privée, sports d'élite etc.) et qui excèdent les frais normalement encourus pour ses besoins

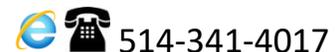
Des frais de 53\$ sont applicables (peut être divisé pour chaque parent) et/ou sinon gratuit pour les parents admissibles à l'aide juridique.

FRONT COMMUN DES PERSONNES ASSISTÉES SOCIALES



Faire la promotion des intérêts des personnes assistées sociales et de voir à la défense de leurs droits collectifs et individuels.

ASSOCIATION QC POUR LE DROIT DE MOURIR DANS LA DIGNITÉ



Faire reconnaître l'autonomie pour chaque personne majeure apte et ayant rédigé ses directives médicales anticipées (DMA) d'avoir, lorsque sera venu le temps, une fin de vie conforme aux valeurs de dignité et de liberté qui l'ont toujours animée et pour que soit respectée sa volonté personnelle d'avoir une aide médicale à mourir (AMAM) quel que soit son état cognitif à ce moment.

FATA

 514-271-0901

Fondation pour l'aide aux travailleurs accidentés aussi pour les victimes d'actes criminels, d'accidents automobiles et les bénéficiaires du RRQ (invalidité).

RADICALISATION

 1877-687-7141 #116

Mission : soutien et accompagnement psychosocial aux individus en situations de radicalisation ou en voie de se radicaliser, ainsi qu'à leurs proches ou aux enseignants / intervenants ou à tous citoyens qui sont victimes de discours ou de gestes haineux.

AU BAS DE L'ÉCHELLE (Téléphonique)

 514-270-7878

Au bas de l'échelle est un groupe d'éducation populaire et de défense des droits des personnes non syndiquées. Offre plusieurs services d'information et de formation sur les droits au travail (congédiement, harcèlement psychologique, pratiques interdites, etc.) particulièrement en ce qui concerne la *Loi sur les normes du travail*.

CENTRE DE JUSTICE DE PROXIMITÉ

 1844-522-6900

Mission de promouvoir l'accès à la justice en favorisant le recours aux modes de prévention et de règlement des différends (PRD) et en offrant des services de prémédiation, un service d'information et de préparation à la médiation.

AIDE JURIDIQUE (Ste-Agathe)

 819-326-6111

L'aide juridique permet aux personnes à faibles revenus de recevoir gratuitement (ou moyennant une petite contribution) les services d'un avocat dans certaines situations. 8H30-16H30 du lundi au vendredi.

EMPLOI / ÉTUDES

SARCA

  1877-353-4273

Services d'accueil, de référence, de conseil et d'accompagnement. Les services suivants sont là pour vous :

- Admission en formation professionnelle
- Admission à la formation générale des adultes (FGA)
- Reconnaissance des acquis et des compétences
- Bulletins et relevés des apprentissages
- Information scolaire et professionnelle
- Tests, évaluations et équivalences

Nous pouvons donc vous aider à :

- Planifier un retour aux études
- Réorienter votre carrière
- Obtenir de l'accompagnement pour des projets scolaires ou professionnels
- Recevoir de l'information sur les formations professionnelles et générales
- Obtenir de l'aide pour toutes tâches administratives relatives à l'admission
- Réaliser les tests d'équivalence de niveau de scolarité (TENS) ou tests de développement général (TDG)

CENTRE LOCAL D'EMPLOI (Ste-Agathe)

 819-326-5861

Services aux aux personnes qui ont besoin d'une aide en matière d'emploi ou d'une aide de dernier recours et aux employeurs qui ont des emplois à combler et qui sont désireux d'obtenir des réponses à toute question concernant la main-d'œuvre et le développement des compétences. Les lundis, mardis, jeudis et vendredis de 8 h 30 à 16 h 30 et les mercredis de 10 h à 16 h 30.

INTÉGRATION TRAVAIL LAURENTIDES



Point de service Sainte-Agathe-des-Monts : 819-326-7776 #228

Point de service Mont-Tremblant : 819-425-3547

Intégration, suivi et maintien en emploi des personnes en situation d'handicap et des personnes judiciairisées et/ou ayant une dépendance. Accompagnement à la recherche d'emploi et suivi en emploi à court, moyen et long terme. 10 points de services dans les Laurentides.

CARREFOUR JEUNESSE EMPLOI



Point de service Sainte-Agathe-des-Monts : 819-321-1774

Point de service Mont-Tremblant : 819-425-1200

Ayant comme mission d'accompagner et de guider les jeunes adultes de 16 à 35 de la MRC des Laurentides dans leurs démarches d'insertion sociales et économiques. En les accompagnants dans leur cheminement vers l'emploi, vers un retour aux études ou dans le démarrage d'une petite entreprise.

CAP EMPLOI



Accompagner les gens dans les démarches et dans les changements pour trouver une place sur le marché du travail. Évalue les besoins, les obstacles et les objectifs. Offre rencontres de counseling (individuel ou groupe). Accompagne vers la recherche d'emploi, d'entrée en formation, etc. Offre le soutien dans la période d'adaptation aux nouveaux défis de travailleur ou d'élève.

ASSOCIATION ALPHA LAURENTIDES



Service d'éducation aux personnes analphabète, atelier de lecture et d'écriture bilingue, calcul et perfectionnement.

VIA TRAVAIL - OPEX



Service spécialisé pour adultes judiciarisées en insertion en emploi, en formation et en accompagnement. Pour hommes et femmes judiciarisés ou clientèle éloignée du marché du travail. Référence de différents partenaires, bureau de Services Québec et Réseaux correctionnels.

ORDRES PROFESSIONNELS

PSYCHOLOGUE

  1800-561-1223

Ordre des psychologues du Québec. (OPQ)

TRAVAILLEURS SOCIAUX

  1888-731-9420

Ordre des travailleurs sociaux et des thérapeutes conjugaux et familiaux du Québec.

PSYCHOÉDUCATEUR

  1877-913-6601

Ordre des psychoéducateurs et psychoéducatrices du Québec. (OPP)

MÉDECIN

  1888-633-3246

Collège des médecins du Québec. (CMQ)

CRIMINOLOGUE

  1844-437-6727

Ordre professionnel des criminologues du Québec. (OPCQ)

PSYCHIATRE

  514-350-5128

Association des médecins psychiatres du Québec. (AMPQ)

SEXOLOGUE

  1855-386-6777

Ordre Professionnel des sexologues du Québec (OPSQ)

Il existe aussi (ASQ), soit l'Association des sexologues du Québec : 514-270-9289

ORTHOPHONISTE ET AUDIOLOGISTE

  188-232-9123

Ordre Professionnel des orthophonistes et audiologistes du Québec (OOAQ)

HOMMES

VIOLENCE / ABUS

PARTAGE AU MASCULIN

  1866-466-6379

Ligne d'écoute pour une clientèle masculine 18 ans et plus. Problématiques diverses dont abus sexuel. Heures : Lundi au Jeudi de 8h à 19H, Vendredi : 9h à 17h.

ACCROC

  1877-460-9966

Point de Service Saint-Eustache sur rendez-vous. Groupes de thérapie pour conjoints violents et thérapie individuelle pour hommes. Services pour adolescents aux comportements violents de 12 à 18 ans. Lundi au Vendredi de 9h à 17h.

CAVAC LAURENTIDES

  1800-492-2822

Centre d'aide aux victimes d'actes criminels, Mardi et Vendredi de 8h30 à 16h30 et Lundi, Mercredi et Jeudi de 8h30 à 20h30. Service pour les victimes d'actes criminels, leurs proches et les témoins d'actes criminels tel que de l'intervention post-traumatique, droit et recours, accompagnement et orientation.

CETAS PARENT-UNIS LAURENTIDES

  450-431-6400

Service pour agresseur (adolescent(es) et adultes) : Traitement de groupe et individuel, évaluation, expertise psycholégale, programme de sensibilisation.

Service pour victimes : Hommes et femmes ayant été victimes d'abus sexuel durant l'enfance, adolescent et enfant. Suivi de groupe, individuel, aide en lien avec l'IVAC, évaluation des séquelles.

CENTRE D'INTERVENTION DÉLINQUANCE SEXUELLE

  579-641-3941

LAVAL-- Aide thérapeutique spécialisée aux personnes qui présentent un problème de délinquance sexuelle (adolescent, adulte, conjoint des clients, famille, client judiciairisé).

CRIPHASE (Montréal)

  514-529-5567

Homme de tout âge ayant été abusé durant la période de l'adolescence ou de l'enfance, services, interventions de groupe, café rencontre, relation d'aide services aux proches. Bilingue.

CHOC, CARREFOUR D'HOMMES EN CHANGEMENT (Laval)

  450-975-2462

Prévention en suicide pour les hommes.

PÈRES SÉPARÉS INC (Montréal)

  514-254-6120

Offre des services afin de sensibiliser, informer, soutenir les pères séparés et les hommes dans la transition de vie lié à la rupture d'union et/ou dans l'exercice de leur rôle parental afin de maintenir le lien père-enfant tout en s'assurant de leur santé et de leur bien-être.

RE-PÈRE (Laval)

  450-663-8039 #239

Mission : favoriser le développement des compétences paternels et offrant aux pères les outils nécessaires pour créer et maintenir de bonnes relations avec leur enfant.

PÈRES PLUS LAURENTIDES



Site internet pour les pères. Source d'informations et groupes d'échange entre pères (réfléchir sur son rôle et pour ceux qui veulent s'améliorer). Ateliers offerts à Saint-Jérôme et Sainte-Adèle.

SERVICE D'AIDE AUX CONJOINTS

  514-384-6296

Offre des services aux hommes vivant des situations conjugales difficiles dans une perspective d'intervention, sensibilisation, responsabilisation et prévention de la violence conjugale. Réponse téléphonique, intervention rapide, suivi individuel, de groupe et information juridique.

MAISON OXYGÈNE LAURENTIDES

  438-825-1651

Situé à Saint-Jérôme. Lieu d'accueil et d'hébergement temporaire (3-6 mois) pour les pères et leurs enfants vivant des problématiques familiales sévères où des intervenants leur fournissent du soutien dans l'amélioration et la consolidation des liens père-enfant ainsi que des habiletés parentales et sociales. Service externe offert par rendez-vous téléphonique. **Référence interprofessionnelle pertinent.**

GROUPE PAIX (Ste-Agathe et Tremblant)

 1800-267-3919

Rencontre pour femme et homme (Ste-Agathe). Rencontre pour homme (Tremblant). Évaluation individuelle et se poursuit en groupe par des échanges portant sur le vécu en lien avec la colère. Contacter en premier l'accueil téléphonique ouvert 7 jours semaines de 9h00 à 19h00.

SANTÉ MENTALE

LIGNE CRISE / LIGNE D'ÉCOUTE

CENTRE PRÉVENTION SUICIDE LE FAUBOURG

  1866-277-3553

Ligne téléphonique de crise 24/7 pour personnes vivant de la détresse (avec ou SANS idées suicidaires). Également offert aux proches inquiets pour un proche ayant des idées suicidaires et pour les endeuillés par suicide.

- Suivi individuel offert pour les endeuillés (adulte)
- Suivi individuel offert pour les enfants (5 ans et +) et adolescents ayant perdu un proche par suicide
- Possibilité que ce soit offert par ZOOM
- Assure des relances téléphoniques
- Volet Formation/sensibilisation/conférence/kiosque/ateliers etc.
- Formation sentinelle.

SUICIDE.CA



Aider, informer, prévenir. Site internet permettant de donner de l'information aux personnes ayant des idées suicidaires, aux proches inquiets ainsi qu'aux personnes endeuillées. Soutien 24-7 par texto au 535353 ou par téléphone au 1-866-APPELLE (1866-277-3553).

CENTRE D'ÉCOUTE DE LAVAL

  1888-664-1558

Le CEL offre un service d'écoute téléphonique généraliste, anonyme, confidentiel et gratuit à toute personne en difficulté ou ressentant le besoin de se confier. Soutien 24-7.

TEL-AIDE

  514-935-1101

Pour toute personne vivant des moments difficiles (relative à la santé mentale, dépression, anxiété, solitude, séparation, problèmes familiaux, idées suicidaires, colère). Ouvert de 7h à 23h 7 jours sur 7.

CENTRE D'ÉCOUTE TÉLÉPHONIQUE (SAISM)

 418-529-1899

L'Association Canadienne pour la santé mentale offre un centre d'écoute téléphonique. Offre de l'écoute active pour les moments où on a besoin de parler et de se faire écouter. Soutien 24-7.

ÉCOUTE ENTRAIDE

 1855-365-4463

Ligne d'écoute offert 7/7 de 8h à 22h. Pour toute personne vivant des moments difficiles (relative à la santé mentale, dépression, anxiété, solitude, séparation, problèmes familiaux, idées suicidaires, colère)

MULTI-ÉCOUTE

 514-737-3604

Ligne d'écoute offert lundi-vendredi de 9h à 17h. Pour toute personne vivant des moments difficiles ou ayant besoin d'être écouté. Anonyme et confidentiel. Ligne d'urgence disponible 24-7 au 514-378-3430.

TEL-ÉCOUTE

 514-493-4484

Ligne d'écoute offert 7/7 de 10h à 22h. Pour toute personne vivant des moments difficiles et leur permettre d'exprimer et/ou de ventiler ses émotions ou les situations vécues et, le cas échéant, l'amener vers des pistes de réflexion ou vers ses propres solutions.

ÉCOUTE AGRICOLE DES LAURENTIDES

 438-354-2476

Offrir un service de première ligne d'écoute et d'accompagnement aux personnes provenant du milieu agricole qui vivent des problématiques psychosociales. Grâce à une approche proactive et adaptée au milieu agricole, l'organisme intervient auprès de ces personnes et sensibilise le milieu sur la santé mentale dans le but de prévenir la détresse psychologique et de favoriser le bien-être. Possibilité de recevoir des services d'une travailleuse de rang. Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 17h.

SOUTIEN / ACCOMPAGNEMENT

ALPPAMM (Saint-Jérôme)

  1800-663-0659

Association Laurentienne des proches de la personne atteinte de maladie mentale. Lundi au Vendredi 8h30 à 12h et 13h à 16h30. Apporte aide et support aux familles et aux proches des personnes atteintes de maladie mentale. Offre de l'écoute téléphonique, des entrevues individuelles, de couples et familiales, des groupes d'entraide, des ateliers d'informations, documentations.

PROGRAMME RETROUVER SON ENTRAIN

  1844-657-2106

Programme GRATUIT offert par l'Association Canadienne pour la santé mentale. Un accompagnateur formé vous aidera à acquérir les compétences nécessaires pour améliorer votre santé mentale en six séances téléphoniques, sur une période de trois à six mois. Votre accompagnateur vous aidera à rester sur la bonne voie et vous offrira du soutien pendant que vous progressez dans la matière du programme. Vous organisez votre propre programme en sélectionnant du matériel parmi 20 modules différents. L'accompagnement et les cahiers sont offerts en plusieurs langues (nécessite une base de lecture en anglais).

SOCIÉTÉ QUÉBÉCOISE DE LA SCHIZOPHRÉNIE

  1-866-888-2323

Services pour les personnes atteintes de schizophrénie et des psychoses apparentées et les proches (conférence, soutien pair aidant, documentation). Ligne pairs aidants familles (pour les membres d'une personne vivant avec un problème de santé mentale (1800-349-9915)

HÉBERGEMENT L'ENTRE-DEUX

  450-651-0715

Hébergement thérapeutique située à Longueuil pour les femmes souffrant de dépression et de troubles de la personnalité (avec ou sans dx). Hébergement de 15 semaines (185\$ par semaine) ou sans frais pour les gens bénéficiant de l'aide sociale. Intervention individuelle et de groupe.

LA MAISON 100 LIMITES

  430-736-2001

Nos services s'adressent aux personnes se reconnaissant dans les fragilités liées au Trouble de la personnalité limite (TPL), qui peuvent se déplacer dans nos locaux situés à Laval. Les ateliers thérapeutiques participatifs favorisent le rétablissement et l'intégration sociale. Ces ateliers offrent l'opportunité de développer des compétences, des projets et la confiance en soi, tout en évitant l'isolement et le rejet. Principalement de l'intervention de groupes non-mixtes. Frais d'adhésion à 5\$ pour la carte de membre.

GEME

  1866-443-4363

Groupe d'entraide pour un mieux-être. Aide aux personnes souffrant d'anxiété, stress, phobie, panique, dépression, burnout, rencontre hebdomadaire, groupe de soutien, conférences, ateliers, méditation etc.

PHOBIE ZÉRO

  1866-922-0002

9h-21h. Groupe de soutien, d'entraide pour les personnes, jeunes ou adultes, souffrant de troubles anxieux (incluant le trouble obsessionnel-compulsif, s'adressant aussi à la famille et aux proches).

RELIEF

  1866-738-4873

But : accompagner les personnes vivant avec de l'anxiété, dépression ou bipolarité et les aider à mettre en place des moyens pour y arriver au quotidien. Ligne d'écoute disponible du lundi-vendredi 9h à 17h.

ANEB QUÉBEC

  1800-630-0907

Aide professionnelle immédiate et gratuite aux personnes touchées par les troubles alimentaires de tout âge, ligne d'écoute, groupe ouvert et fermé, aide en ligne, conférence etc.

BACA (Montréal)

  514-544-2323

Favoriser une relation saine et harmonieuse avec la nourriture, pour retrouver une meilleure image de soi et l'espoir d'une vie plus équilibrée. Traite l'anorexie, la boulimie, l'hyperphagie et autres types de troubles alimentaires.

OUTREMANGEURS ANONYMES

 1877-509-1939

Hommes et femmes qui partagent leurs expériences personnelles, leurs forces et espoirs dans le but de se rétablir de la compulsion alimentaire.

CLINIQUE PSYCHOALIMENTAIRE (Laval)

 514-507-9456

Aide et soins pour les troubles alimentaires ou d'obésité ainsi qu'à la famille et les proches dans un objectif d'amélioration de la santé et de la qualité de vie.

CENTRE DE RESSOURCEMENT ATTITUDE (St-Adèle)

 450-240-0404

Organisme à but non lucratif (bienfaisance) qui a pour mission d'amener chaque personne à entreprendre un processus de croissance personnelle dans son environnement familial, social et professionnel (améliorer son fonctionnement, surmonter les souffrances, estime de soi, deuil). Offert aux adultes, couple et adolescent.

Coût : 1450\$ (Du Mercredi au Dimanche).

DÉFICIENCE INTELLECTUELLE / TSA

CEVAM

 514-894-3969

Les évaluations à la CEVAM (Clinique d'évaluation de l'autisme de Montréal) couvrent **exclusivement le diagnostic des troubles du spectre de l'autisme**. Les évaluations se font pour toute personne de plus de 2 ans et demi bénéficiant de la Régie de l'assurance Maladie du Québec (RAMQ), **enfants et adultes partout au Québec**. Les frais de cette évaluation sont couverts par la RAMQ à cette condition seulement. **Référence médicale obligatoire** dans laquelle il doit être inscrit évaluation psychiatrique pour un TSA.

AUTISME LAURENTIDES

 450-569-1794

Promotion, aide, entraide, défense de droits et intérêts des personnes atteintes d'autisme ou d'un autre trouble envahissant du développement et de leurs familles. Offre du répit et des loisirs. Lancement de **l'Unité Mobile Intervention (UMI)**

- Offre aux familles membres un accompagnement ponctuel par deux TES lorsqu'ils sont en attente de services gouvernementaux. Le service s'adresse aux familles sur le territoire des Laurentides qui ont un enfant (moins de 18 ans) ayant un trouble du spectre de l'autisme.
 - Mettre en place les routines dans les différents milieux de vie
 - Développer les habiletés sociales
 - Mettre en place les outils de gestion des émotions
 - Outils pour faciliter les transitions
 - Développer l'autonomie (habillage, hygiène)
 - Soutien et mise en place d'un système de renforcement et stratégies liées aux comportements et défis

ARLPHL

    450-431-3388

Il s'agit de l'Association régionale de loisirs pour personnes handicapées des Laurentides. Organisme communautaire dont la mission est de briser l'isolement par une offre d'activités de loisir, de sport, de culture et de plein air adaptés à des fins d'intégration et de participation sociales. Offre centre de jour pour les personnes DI, TSA, DP (référé par le CLSC). Adhésion être ~~carte de membre au frais de 15\$ par année. Formulaire disponible sur le site.~~ Jumelage d'un parrain ou marraine bénévole en favorisant l'intégration, participation sociale dans la communauté des personnes vivant avec une déficience intellectuelle.

ACCO-LOISIRS

  450-433-5559

Organisme communautaire dont la mission est de favoriser une meilleure qualité de vie des personnes (11 ans et plus) ayant une déficience intellectuelle, TSA, un handicap et/ou des troubles de santé mentale par l'accompagnement. Ils offrent des activités de loisirs de jour et de fin de semaine pour les résidents des Laurentides. Du répit avec coucher la fin de semaine et offert pour les adolescents ou adultes. Un service d'activité lors de la semaine de la relâche scolaire.

MAISON DES PARENTS D'ENFANTS HANDICAPÉES

  450-431-7428

La Maison des parents d'enfants handicapés des Laurentides offre des services aux personnes ayant une déficience intellectuelle (DI), avec ou sans déficience physique (DP) ET aux membres de l'entourage d'une personne ayant une déficience intellectuelle(DI), un trouble du spectre de l'autisme(TSA) avec ou sans déficience physique(DP). C'est un organisme **régional qui couvre les Laurentides.**

Voici les services offerts aux **personnes ayant une DI avec ou sans DP**

- Ateliers 21 ans et plus (ateliers de jour);
- Programme Défi Autonomie (ateliers de jour visant l'autonomisation des participants);
- Camps de jour spécialisés à Saint-Jérôme et à Deux-Montagnes;
- Répits de fin de semaine.

Voici les services offerts **aux membres de l'entourage d'une personne ayant une DI, un TSA, avec ou sans DP.** Les membres de l'entourage peuvent être les parents, la fratrie, grands-parents, amis, etc.). Les enfants, les adolescents et les adultes sont desservis.

- Interventions psychosociales;
- Suivis psychosociaux;
- Groupe de soutien;
- Service d'art-thérapie;
- Programmes et ateliers;
- Activités Moment pour soi;
- Conférences;
- Prêt de livres et d'outils d'intervention;
- Service d'accompagnement (pour des procédures administratives ou lors de rencontres significatives);
- Etc.

MOUVEMENT PERSONNE D'ABORD (Ste-Agathe)

 450-229-7824

Défense des droits et des intérêts des personnes qui vivent avec une déficience intellectuelle.

L'ENVOLÉE (Sainte-Agathe)

 819-326-5778

Ressource offrant un milieu de jour avec des activités organisées ainsi qu'une fréquentation libre et offrant un jumelage dans la communauté avec des bénévoles pour briser l'isolement et offrir du support.

MAISON EMMANUEL (Val Morin)

 819-322-7014

Communauté de vie et de travail pour adultes, offrant de l'art thérapie, de l'ergothérapie et de la physiothérapie. Offre des ateliers de cuisine, de jardins, de poterie, boulangerie, tissage, ferme et entretien de domaine. Possibilité d'hébergement. Clientèle déficience intellectuelle – Déficience physique.

ASSOCIATION DES HANDICAPÉES CLAIR SOLEIL

    819-425-7447

Centre d'activités et de loisirs, service d'activités individuelles à domicile, camp de jour. Carte de membre annuelle via le site internet au coût de 5\$.

SANTÉ PHYSIQUE

CENTRE ANTI-POISON

 1800-463-5060

Ligne téléphonique d'urgence en cas d'empoisonnement ou d'intoxication humaine.

PROGRAMME BOUCHE B



Le projet Bouche B offre la possibilité à certains organismes de déposer une demande d'aide pour des clients ayant un suivi en cours. Les patients admis seront dirigés vers la clinique d'un dentiste bénévole participant pour y recevoir gratuitement des soins dentaires de première nécessité. *Nécessite référence via un professionnel.*

APPAL (AUDITIF)

   450-434-2135

L'organisation privilégie de les contacter par courriel (info@appal.ca). Association des personnes avec des problèmes auditifs des Laurentides. C'est un lieu d'accueil, d'ateliers, d'activités adaptées, café rencontre, référence etc. Frais d'adhésion au membre 10\$ par année.

PARKINSON QUÉBEC

  1800-720-1307

Ligne téléphonique d'information confidentielle et bilingue, accessible du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30. Une ressource spécialisée répondra à vos questions et vous référera aux services appropriés à vos besoins.

FIBROMYALGIE LAURENTIDES

    1877-705-7766

Défendre et promouvoir les intérêts des personnes atteintes de fibromyalgie. Offre des ateliers à faible coût (mouvement souplesse, pilates sur chaise, peinture, aquaforme,). Inscription pour être membre annuellement (20\$) via le formulaire sur le site. Ligne d'écoute de 9h à 16h30 et groupe d'entraide.

ASSOCIATION DU DIABÈTE

 450-686-0330

Défense des droits, former, favoriser la recherche et assurer des services pour les personnes diabétiques.

REGROUPEMENT DES HANDICAPÉS VISUELS

 450-432-9689

Promouvoir, sensibiliser, prévenir et défendre les droits et intérêts des personnes ayant une déficience visuelle et leurs proches. Offre des services d'informations, de soutien, rencontre sociale, ligne téléphonique et visites d'amitiés.

SOCIÉTÉ CANADIENNE SCLÉROSE EN PLAQUES

  450-436-4469

Divers programmes visant à aider les personnes ayant la sclérose en plaques, visant une prise en charge de la maladie et de composer avec elle.

SOCIÉTÉ CANADIENNE DU CANCER

  1800-939-3333

Divers services dont de la référence téléphonique pour les personnes atteintes du Cancer et leurs proches.

FONDATION QUÉBÉCOISE DU CANCER

  1800-363-0063

Service d'information, d'écoute, de ressources et d'échange pour une personne atteinte d'un cancer ou d'un proche.

BONJOUR SANTÉ

   1855-860-8753

Bonjour-sante.ca Pour trouver un RDV dans une clinique SRDV (15\$ inscription + frais d'abonnement mensuel (5,95\$ individuel, 12,95\$ familial (6 personnes maximum))).

OLIVEMEDIC

Pour trouver un RDV auprès d'une clinique virtuelle (15\$ inscription + 45\$ par consultation, minimum 3 mois d'abonnement), ou consultation unique à 80\$.

LE DISPENSAIRE (Centre de santé communautaire)

  450-431-7432

Pour personne vivant avec le VIH ou hépatite C, centre d'accès au matériel d'injection, accès au dépistage anonyme et gratuit en lien avec les ITSS et leurs traitements médicaux accompagnement pour personnes LGBTQ (accompagnement pour personnes désirant changer de sexe). La clinique de dépistage : 450-432-9444.

PALLIACO

  1855-717-9646

Point de service à Sainte-Agathe, Mont-Tremblant, Saint-Sauveur. Améliorer la qualité de vie aux personnes atteintes de cancer, des malades en fin de vie, des proches aidants et des personnes en deuils GRATUITEMENT. (suivi individuel, de groupe, café rencontre selon les disponibilités).

DÉFICIENCE PHYSIQUE

CAPTCHPL

  1888-431-3437

Centre d'aide aux personnes traumatisées crâniennes et handicapées physiques des Laurentides. Intégration sociale des personnes traumatisées crâniennes et handicapées physiques adultes de la région des Laurentides. Accueil et références, intervention individuelle, intervention psychosociale (au besoin), intervention de groupe, relation d'aide, écoute active dans un but d'inclusion sociale, groupe d'entraide et de socialisation, activités d'intégration sociale, action bénévole, centre de documentation.

ARLPHL

    450-431-3388

Il s'agit de l'Association régionale de loisirs pour personnes handicapées des Laurentides. Organisme communautaire dont la mission est de briser l'isolement par une offre d'activités de loisir, de sport, de culture et de plein air adaptés à des fins d'intégration et de participation sociales. Offre centre de jour pour les personnes DI, TSA, DP (référé par le CLSC). Adhésion être carte de membre au frais de 15\$ par année. Formulaire disponible sur le site.

DYSPHASIE LAURENTIDES

   450-951-8520

Notre mission consiste aussi à informer les parents, les professionnels, les étudiants, la population et les décideurs sur la réalité de ces jeunes. Nous participons activement aux recherches sur la dysphasie et nous représentons les intérêts de ces personnes dans notre grande région. Activités de loisirs pour les jeunes de 4 à 25 ans (ateliers virtuels, taekwondo, camp d'été/hiver). Frais annuel de 25\$ par années, inscription par le site internet.

ASSOCIATION QUÉBEC DU SYNDROME DE LA TOURETTE 514-328-3910

Par téléphone (Boite vocale uniquement). Prévoir un délai pouvant aller jusqu'à deux semaines pour recevoir une réponse. Soutenir, valoriser les personnes atteintes du syndrome de la Tourette et les personnes qui vivent ou qui interviennent auprès d'elle.

RCPHL

  450-432-2229

Regroupement pour la concertation des personnes handicapées des Laurentides. Défendre les droits et promouvoir les intérêts des personnes vivant en situation de handicap de la région des Laurentides.

GRPAAL

  819 217-6848

Groupe relève pour personnes aphasiques AVC des Laurentides. Point de service **Saint-Adèle**. Organisme communautaire qui a pour mission de favoriser, au moyen d'activités de stimulation, sociales, culturelles et éducatives adaptées aux besoins et capacités des personnes vivant avec une aphasie et/ou victime d'un AVC et leurs proches aidants. Le GRPAAL leur offre du soutien et de l'accompagnement visant une meilleure intégration sociale.

MAISON EMMANUEL (Val Morin)

 819-322-7014

Communauté de vie et de travail pour adultes, offrant de l'art thérapie, de l'ergothérapie et de la physiothérapie. Offre des ateliers de cuisine, de jardins, de poterie, boulangerie, tissage, ferme et entretien de domaine. Possibilité d'hébergement. Clientèle déficience intellectuelle – Déficience physique.

ASSOCIATION DES HANDICAPÉES CLAIR SOLEIL

    819-425-7447

Centre d'activités et de loisirs, service d'activités individuelles à domicile, camp de jour. Carte de membre annuelle via le site internet au coût de 5\$.

SEXUALITÉ ET DIVERSITÉ

INTERLIGNE

  1888-505-1010

Ligne téléphonique s'adressant à toute personne intéressée ou concernée par l'orientation sexuelle ou concernée par l'orientation sexuelle et l'identité de genre. Confidentiel. Possibilité par texto au même numéro.

AIDE AUX TRANS DU QUÉBEC

  1855-909-9038 #3

Écoute, référence et lieu de socialisation pour les personnes transgenres ou en questionnement de leur identité de genre (groupe de soutien, ligne d'intervention, activité de formation et conférences dans divers milieux).

ACTION SANTÉ TRANVESTI(E)S & TRANSEXUEL(LE)S

  514-847-0067 #207

Organisation pour les personnes trans qui a pour mission de favoriser la santé et le bien-être des personnes trans par l'intermédiaire du soutien par les pairs et de la militance, de l'éducation et de la sensibilisation, de l'empowerment et de la mobilisation. (Soutien, rencontre, informations/références, travail de proximité, matériel de réduction des méfaits, formation).

LIGNE D'URGENCE CANADIENNE CONTRE LA TRAITE DE PERSONNES

  1833-900-1010

Assistance immédiate pour obtenir un conseil, des ressources ou pour faire un signalement de traite. Pour les victimes/ survivants de prostitution forcée ou de travail forcé ou pour les proches qui croient qu'une personne l'est.

LE PHARE DES AFFRANCHIES

  450-990-9595

Organisme laurentien œuvrant contre la traite de personnes pour toutes les victimes, offrant des ateliers de sensibilisation et de formation, des services de relation d'aide et des groupes de soutien. Ouvert de 9h à 17h du lundi au vendredi. Services offerts en français, anglais et Espagnol.

ÇA SUFFIT

  1-844-654-3111

Organisme provincial offrant des services aux adultes ou adolescent-e-s de toute identité de genre vivant une souffrance reliée à des fantasmes sexuels envers les mineurs. Une ligne d'écoute est disponible du lundi au jeudi de 9h à 18h et un service de clavardage est disponible le lundi et le mercredi de 9h à 18h. Des modules d'auto assistance sont rendus disponibles sur leur site web pour comprendre leur(s) comportement(s), améliorer leur bien-être et aller de l'avant dans la construction d'une vie saine et sans rechute.

SEX 'INFO OUTAOUAIS

 819-303-3737

Ressource téléphonique (par TEXTO) permettant de poser des questions sur la sexualité en toute confidentialité et d'obtenir des réponses rapidement. Délais de maximum 24h.

LE DISPENSAIRE (Centre de santé communautaire)

  450-431-7432

Pour personne vivant avec le VIH ou hépatite C, centre d'accès au matériel d'injection, accès au dépistage anonyme et gratuit en lien avec les ITSS et leurs traitements médicaux accompagnement pour personnes LGBTQ (accompagnement pour personnes désirant changer de sexe). La clinique de dépistage : 450-432-9444.

AIDEZMOISVP.CA



Service d'aide et d'accompagnement aux adolescents pour bloquer la propagation de photos et vidéos à caractère sexuel.