# LAC DES DEUX MONTAGNES

☎ TÉLÉPHONE

FAX

FORMULAIRE

SITE INTERNET

AIDE ALIMENTAIRE

TRANSPORT

VÊTEMENTS

MATÉRIEL

$ FRAIS

## ÉQUIPE DE CRISE

☎ 514-869-7574

## CLSC JEAN-OLIVIER CHÉNIER

☎ 450-491-1233 # 48552

ou

*** faire le zéro pour une réponse immédiate ***

450-491-3424

## HÔPITAL SAINT-EUSTACHE

☎ 450-473-6811 #0

450-473-6307

## RÉGIE DE POLICE LDDM

☎ 450-974-5300

## SQ MRC DEUX-MONTAGNES

☎ 450-479-1313

## COORDONNÉES ARCHIVES

CH St-Eustache

☎ 450-473-6811 #42031

CLSC Jean-Olivier-Chénier

☎ 450-491-1233 #48399

# HÉBERGEMENTS TOUTES RÉGIONS CONFONDUES

| | NOM | VILLE | ☎ | CRITÈRES |
|---|---|---|---|---|
| JEUNESSE | ACCUEIL COMMUNAUTAIRE JEUNESSE<br><br>APPARTEMENTS SUPERVISÉS LE TRANSIT | St-Eustache | 450-473-1600 | 16-25 / 3 mois<br><br>17-25 / 1-2 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 | RESTO-POP<br>(4 hébergements transitoires) | Sainte-Thérèse | 450-434-0101<br>Poste : 103 ou 104 | 18+ |
| | CENTRE MULTISERVICE DE MIRABEL | Mirabel (St-Janvier) | 450-951-5551 | 17-35/ 1-3 mois |
| | CENTRE LE PHÉNIX | St-Jérôme | 450-848-4816 #1 | 18+ / 0-3 mois **FEMMES SEULEMENT** |
| | 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<br><br>*(**Nouveau point de service** ; 48 lits (36 hommes, 12 femmes), 24h sur place. Frais de 7$/nuit = 210$ par mois)* | Terrebonne<br><br>Saint-Jérôme | 450-471-4664<br><br>579-634-4664 | 18+/1-3 mois |
| | URGENCE LANAUDIÈRE | Joliette | 450-753-7735 | 18+/ dortoir 1 nuit 30 + 2 mois. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | LE PARAVENT<br>(***Nouvelle ressource*** *; 2 lits d'urgence, 3 lits transitoires)* | Pointe-Calumet | 450-491-5582 | 18+/ **FEMMES + enfants** |

| | NOM | VILLE | ☎ | 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 |

| | NOM | VILLE | ☎ | CRITÈRES |
|---|---|---|---|---|
| HOMME | MAISON OXYGÈNE<br><br>(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 |
| | MAISON LES ÉTAPES | Montréal | 514-488-9119 | 18+/2 ans |
| | SOUS LE TOIT DE L'ÉCHELON<br>(30 logements pour personne ayant trouble de santé mentale. Prix : 25% du revenu). | Ste-Adèle | 450-745-0133 | 18+/Permanent |

| | NOM | VILLE | ☎ | CRITÈRES |
|---|---|---|---|---|
| CRISE | IRIS | Montréal | 514-388-4855 | 18+/10 jours |
| | L'ÎLOT<br>**(ne pas donner ce numéro)** | Laval | 450-629-3550 | 18+/court terme |
| | SERVICE DE CRISE LANAUDIÈRE<br>**(pour clientèle résident seulement dans Lanaudière)** | Rawdon | 1800-436-0966 | 18+/21 jours |
| | SOLEIL LEVANT<br>**(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 |

| | NOM | VILLE | ☎ | CRITÈRES |
|---|---|---|---|---|
| TOXICOMANIE | VILAVI (Anciennement DIANOVA) | Montréal<br>Terrebonne | 1877-528-5541<br>450-964-6566 | 18+ / H et F / 4 à 6 mois / Couvert par l'aide sociale |
| | URGENCE DÉPENDANCE<br>****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 | St-Adèle | 450-745-0680 | 18+ / 26 semaines / Couvert par l'aide sociale |
| | PAVILLON PIERRE-PÉLADEAU | Val David | 819-322-3555 | 18+ H / 21 ou 28 jours |
| | SENTIER DU NOUVEAU JOUR | Lantier | 819-321-3707 | 18+ H et F / 6 mois / Couvert par l'aide sociale |
| | MAISON RAYMONDE- CHOPIN-PÉLADEAU | Ivry-sur-le-lac | 819-326-3520 | 18+ F / 21 ou 28 semaines |
| | 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 ..... 13

ENFANCE/JEUNESSE/FAMILLE..... 16

ÉVALUATION NEUROPSYCHOLOGIQUE ..... 22

ENTRAIDE / LOGEMENT / IMMIGRATION..... 25

FEMMES..... 31

GOUVERNEMENT/JUSTICE/EMPLOI/ÉTUDES ..... 34

ORDRES PROFESSIONNELS ..... 41

HOMMES..... 42

SANTÉ MENTALE / SOUTIEN ACCOMPAGNEMENT / DI-TSA ..... 45

SANTÉ PHYSIQUE / DP ..... 51

SEXUALITÉ/DIVERSITÉ ..... 55

LÉGENDE:

Écriture rouge = Situé dans la région de LDDM

Écriture noire : Offert pour toutes les régions / national.

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

# AÎNÉS/PROCHES AIDANTS

## AÎNÉS

### 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 ainés.

## PROGRAMME PAIR

1877-997-7247

Appel de sécurité, appel pour faire penser à la prisse 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'aîné 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)

450-472-2311

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. *

## LES PETITS FRÈRES DES BASSES LAURENTIDES 450-598-1888

Organisme dans le but de contrer la solitude des aînés. Offre gratuitement des activités, du support et de l'écoute aux personnes âgées. Pour les 75 ans et plus.

## CLUB LES CŒURS JOYEUX 450-491-6860

Réseau FADOQ. Activités gratuites avec la carte de membre (billard, minigolf, shuffleboard, pétanque, ping-pong, scrabble). Cours offert à moindre coût (aquaforme, bridge, club de marche, danse en ligne, espagnol, pilates, quilles, etc. ***Responsable : Louise Hétu***

## DAMES DE COMPAGNIE 450-430-5547

Ressource offrant un accompagnement pour les aînés à domicile, en RPA ou en CHSLD. Soutien pour les courses, le magasinage, activités (cinéma, bingo) , accompagnement pour les rendez-vous médicaux ou simplement pour discuter. Bloc de 3 heures minimum à 39,75$ / heure. Facture disponible pour crédit d'impôt d'aide au maintien à domicile.

# 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 entraine 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

450-629-6635

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**

## 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.

SEXOLIQUES 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*

UNITÉ DOMREMY (Sainte-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.

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.

ONEN' TO KON TREATMENT CENTER (OKA) ☎ 514-983-0671

Programme de 6 semaines pour hommes et femmes de 18+, qui habitent OKA et qui ont vécus un traumatisme avec leur culture, dépendance, drogue ou alcool (site anglophone).

## 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 en offrant des services qui répondent 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.

### MAISON SERCAN

450-491-1912

Soutien aux personnes atteintes de cancer, à leurs proches et aux endeuillés (décès par cancer ou non). Enfants, adolescents et adultes. Divers services offerts (programme encore femme, jumelage individuel, transport médicaux, dîner communautaire, prêt de prothèses capillaires, chapeaux, foulards et Ateliers de ressourcement).

# 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.

- **Consultation individuelle** : 20 $
- **Consultation de couple** : 25 $

# 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 a la pré ménopause. Ateliers offert 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'issu d'une grossesse, soutien les personnes qui vivent un deuil périnatal/fausse couche, fourni de l'information du 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.

## CÉSAME

450-623-5677

Référence en stimulation précoce, santé mentale jeunesse. 0-12 ans. Interventions efficaces en lien avec gérer les crises, stimuler communication, exprimer les émotions, solutionner les conflits, développer l'autonomie, dépister les difficultés liées au développement, améliorer les habiletés motrices, réduire l'agressivité, favoriser l'estime de soi.

## CARREFOUR PERI-NAISSANCE ET FAMILIALE

450-472-2555

Centre de ressources périnatales et maisons de la famille, l'organisme offre un milieu de vie de la grossesse à la pré-adolescence. L'objectif est de soutenir les parents dans les différentes étapes de leur vie familiale et d'offrir des services diversifiés adaptés à leurs besoins.

- Halte-garderie
- Accompagnement post-naissance
- Soutien psychosocial
- Soutien allaitement
- Sexologie
- Dépannage

# 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, entraineurs, 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 reconnaitre 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)

## 4 KORNERS 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.

## ASSOCIATION PANDA (LDDM)

514-258-2912

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 :

- Conférences mensuelles
- Soutien téléphonique et par courriel
- Prêt de livres et matériel d'ergothérapie favorisant la concentration
- Ateliers développés spécialement pour les enfants, les adolescents, les parents et les adultes TDAH eux-mêmes (info : mjtrudel@pandablso.ca)
- Camp d'été équestre
- Formation aux intervenants de divers milieux (CPE, camps de jour, services de garde, écoles et plusieurs autres)
- Programme d'ateliers spécifiques aux besoins des jeunes adultes avec un TDAH

## CARREFOUR PÉRI-NAISSANCE ET FAMILIAL

450-472-2555

Ateliers et services pour les futurs parents et les familles ayant des enfants entre 0 et 6 ans, halte-garderie.

## CENTRE MARIE-ÈVE (St-Eustache)

450-491-1494

Offre des services d'accompagnement, de répit, de comptoir familial, d'ateliers pour les femmes enceintes et les mères ayant des enfants de moins de 2 ans, vivant des difficultés psychosociales peu importe lesquelles.

## LA PETITE MAISON DE POINTE-CALUMET

450-974-7556

Organisme qui offre des activités familiales, des conférences, des références sur les sujets touchant les familles, de l'aide aux devoirs, du support et du suivi individuel dans le quotidien des familles. ***Offre suivi individuel spécifique aux pères en difficulté (possibilité de groupe).***

## 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, 1ere année et 2e 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)

## MESURES ALTERNATIVES DES BASSES LAURENTIDES

450-437-9903

Offre un programme de prévention, sensibilisation et d'information auprès de la communauté pour tout ce qui touche la loi sur le système de justice pénal pour les adolescents. Propose des alternatives au service de justice traditionnelle et des voies différentes de gestion de conflits.

# 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

1-844-735-811

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.

## CLINIQUE SOS CHANGEMENT

450-327-7677

Clinique situé à Saint-Jérôme, spécialisé au niveau familial. Équipe multidisciplinaire offrant des services multidisciplinaires ainsi que de programmes offerts aux parents pour mieux intervenir auprès des enfants/adolescents. Service d'évaluation psychologique offert.

## CLINIQUE PSYCHOSOCIALE L'INTERVENANT

450-516-4488

Clinique psychosociale pour les 3 à 133 ans! Formations aux professionnels et conférences grand public. Outils et matériel d'intervention.

- Suivi individuel
- Conciliation familiale
- Coaching parental
- Reçus d'assurances et d'impôts

# ENTRAIDE /IMMIGRATION

## ENTRAIDE GÉNÉRALE

### LA CROIX ROUGE

1877-362-2433

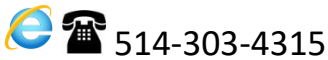
Vient en aide à la famille sinistrée en lui fournissant de l'hébergement et des vêtements ainsi que suffisamment de vivres et d'articles de première nécessité pour qu'elle puisse subvenir à ses besoins pendant une période allant jusqu'à 72 h.

### SOS-GARDE

1888-767-7330

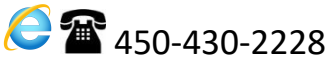
Site regroupant des gardiennes, nounou, aides aux personnes âgées, aide pour besoin spéciaux, aide-ménagère et gardienne d'animaux.

### 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.

### ACEF DES BASSES-LAURENTIDES

 450-430-2228

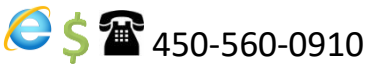
Protection et défense des droits des consommateurs, aide au budget, endettement. Du lundi au jeudi de 9h à 12h et de 13h à 17h.

### 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 ZOOTHÉRAPIE 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.

### CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE ARTISANS DE L'AIDE 450-472-9540

Pour les adultes en perte d'autonomie. Offre des visites d'amitié, de la popote roulante, des transports bénévoles, des dîners communautaires. Il y a le carrefour 50 ans+, programmes d'activités de formation, d'information et de socialisation. Lundi au Vendredi de 8h30 à 16h30.

### GRENIER POPULAIRE DES BASSES-LAURENTIDES 450-623-5891

Offrant des meubles, des vêtements, articles de maison, décorations, jouets, articles de sport à coûts modiques. Service de livraison de meubles à faible coût.

### CENTRE D'ENTRAIDE RACINE LAVOIE 450-623-6030

L'organisme vient en aide aux familles démunies dans la grande région de la MRC de Deux-Montagnes. Aide formulaire/impôts, aide alimentaire, cuisine collective, bonhomme à lunette, boit'appétit.

### PAROISSE SAINTE-MARIE-DU-LAC 450-473-9877 #225

Secteur Deux-Montagnes. Derrière l'église de Saint-Agapit, situé au 1002 chemin d'Oka, Deux-Montagnes), est sous la responsabilité de Yolaine Gagné. Les mercredis de 9H30-16H00 et vendredi de 9H30-16H00.

### LES TROUVAILLES D'EUSTACHE (L'OUVOIR) 450-473-6124

Linges, livres, vaisselles, décorations. Lundi au vendredi de 13h00 à 16h00.

## AVEC VOLET ITINÉRANCE

### ÉCLUSE LAURENTIDES 450-229-2887

Travail de rue. Horaire variable selon les besoins (jour/soir/FDS).
*Saint-Eustache : Mathieu Lavoie (514) 238-3961 et Maurine Kbidy (514) 378-3774*
*Pointe-Calumet, Sainte-Marthe-sur-Le-Lac, Saint-Joseph-du-Lac : Yanick Langlois 514-292-6778.*

### CENTRE MULTISERVICE DE MIRABEL 450-951-5551

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 DE JOUR DU RÉPIT DE LA RUE

450- 472-3135

Services de dépannage de jour mixte pour les personnes itinérantes de 18 ans et plus. Accueil entre 9 h 30 et 13 h, du lundi au vendredi. Douche, Repas, Accès Laveuse, Sécheuse.

## CAFÉ LA PARENTHÈSE

450- 431-1913

Centre de jour (mixte 18 ans et +). Café à haut seuil de tolérance.

- Distribution produits d'hygiène, protection sanitaire, condoms, outils de consommation (réduction des méfaits)
- Accompagnement au niveau administratif (recherche emploi et/ou logement)
- Espace «stockage» pour SDF
- Projet vélo-partage (prêt à un moyen de transport écologique)
- Projet réchauffe ta rue (offre produits comme sac de couchage, couverture, gants, mitaines, etc.)
- Projet pairs-aidants
- Ateliers d'arts et musique

## 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

## MAISON LE PARAVENT

450-491-5582

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

## COMITÉ DE LOISIR LE BEL-ÂGE

450-473-6104

Du lundi au Jeudi de 4h30 à 16h30 et le Vendredi de 8H30 à 12h30. Pour les personnes qui sont âgées de 40 ans et plus. Café rencontres et activités variées.

CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE ARTISANS DE L'AIDE 450-472-9540

Pour les adultes en perte d'autonomie. Offre des visites de l'amitié, de la popote roulante, des transports bénévoles, des dîners communautaires. Il y a le carrefour 50 ans+, programmes d'activités de formation, d'information et de socialisation. Lundi au Vendredi de 8h30 à

## AIDE ENTRETIEN / AIDE À DOMICILE

AIDE CHEZ SOI

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

COOP BON MÉNAGE 450-979-2372

Entretien ménager, repas, lessive, travaux saisonniers et autres.

MAISON SCORPION 438-884-7156

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

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

## 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.

## FRIGO COLLECTIF L'ANTIGASPILLEUR

Frigidaire situé à l'extérieur, accessible 24/7.
Adresse : 306 rue Féré (accès par la rue Petit), Saint-Eustache.

## PAROISSE SAINT-JEAN-PAUL II

- ***Secteur Sainte-Marthe-sur-le-lac et Deux-Montagnes****, les mardis dès 11h à l'Église St-Agapit et Sainte-Marthe.* **450-473-9877 #1007** *(responsable : Sophie Lescarbeau)*
- ***Secteur Pointe*-Calumet,** les mardis avant-midi. **450-473-9877 #1007***(Responsable : Serge Larose)*
- Aide alimentaire d'urgence disponible

## PAROISSE ST-FRANÇOIS D'ASSISE ( OKA) ☎ 450-473-9877 #1007

Distribution alimentaire le jeudi de 9h à 12h au sous dol de la Maison des jeunes). 39 rue St-Jacques, Oka.

## PETITE MAISON DE POINTE-CALUMET ☎ 450-974-7556

Distribution alimentaire le mardi entre 14h et 18h30. 861 boulevard de la chapelle, Pointe-Calumet.

## DÉPANNAGE ST-AGAPIT ☎ 450-473-7450

Pour les résidents de Deux-Montagnes. Dépannage alimentaire (1x par mois), paniers de Noël, aide à la rentrée scolaire.

## COMITÉ D'ACTION SOCIALE ST-JOSEPH-DU-LAC ☎ 450-472-7272

Distribution le mercredi de 10h30 à 12h00. 95 chemin Principale, Saint-Joseph-du-Lac.

## CENTRE D'ENTRAIDE RACINE-LAVOIE ☎ 450-623-6030

Pour les résidents de Saint-Eustache. Distribution le mercredi de 13h à 16h. Distribution le mardi soir pour les étudiants et travailleurs à faible revenu de 17h à 18h45 .

### COMPTOIR D'ENTRAIDE POPULAIRE

450-475-7609

Pour les résidents de Saint-Augustin, Sainte-Scholastique, Saint-Benoît. Distribution le mercredi de 13h à 15h.

### COMITÉ D'AIDE ALIMENTAIRE SAINT-PLACIDE

438-886-9383

Pour les résidents de St-Placide. Distribution aux deux semaines le jeudi de 13h à 15h.

### CENTRE D'AIDE LA TRAVERSE

450-983-5084

Pour les résidents des secteurs de Saint-Esprit, Christ Roi et de Marguerite-Bourgeois. Distribution le mercredi de 14h à 16h et le jeudi de 10h15 à 13h.

### CAFÉ PARENTHÈSE

450-413-1913

Repas communautaires et dépannage d'urgence. 3120 ch. D'Oka , Sainte-Marthe-sur-le-Lac.

## LOGEMENT

### RÉGIE DU LOGEMENT

1800-683-2245

Pour toutes questions en ce qui a 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.

### CAP JEM

873-228-1789

Situé à ***Sainte-Agathe***. 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.

### ASSOCIATION PROMOTION D'ÉDUCATION EN LOGEMENT

450-413-2949

Négociation, médiation locateurs-locataires, intervention dans les problématiques de salubrité des logements, ateliers d'information sur les droits et obligations des locataires et des locateurs, sessions de formation sur les droits et obligations des locataires et des locateurs, cliniques juridiques, aide pour les documents de demande de logement à loyer modique (HLM). Il est toutefois recommandé de téléphoner pour prendre un rendez-vous.

### OFFICE RÉGIONAL D'HABITATION DE LDDM

450-473-1280

HLM et logements abordables.

## 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*.

### ACCÈSS

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 ☎1888-454-399

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.

## 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.

# 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) 579-641-3941

Aide thérapeutique spécialisée aux personnes qui présentent un problème de délinquance sexuelle (adolescent, adulte, conjoint des clients, famille, client judiciarisé) 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 LAURENTIDES (Saint-Eustache) 450-565-6231

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

# DIVERS

## ELISABETH FRY

514-489-2116

Aide aux femmes judiciarisées, 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.

## CENTRE DE FEMMES LIBER'ELLES (Mirabel)

450-594-0556

Organisme communautaire offrant des services d'écoute téléphonique / suivi individuel, d'accompagnement, de référence et d'assistance aux femmes. Offrant également une large gamme d'ateliers et d'activités.

## LA MOUVANCE (Saint-Eustache)

450-472-7245

Pour les femmes de la MRC de Deux-Montagnes, offre un service d'accompagnement, ateliers de développement personnel, clinique juridique et notarial au téléphone, une halte-garderie, références vers des ressources, ateliers éducatifs, support et prévention pour les femmes en situation financière précaire et pour briser l'isolement.

# 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
**Régime de retraite du secteur public** (RREGOP, RRPE, etc.). 1800-463-5533
**Régime de retraite secteur privé, municipale et universitaire RVER, CRI ou FRV** 1877-660-8282
**Allocation familiale** 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 dosser 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

1-855 537-2772

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 ASSSISTÉES SOCIALES

514-987-1989

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

514-341-4017

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.

## MOUVEMENT PERSONNE D'ABORD (Saint-Eustache)

450-612-7792

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

## AIDE JURIDIQUE (Saint-Eustache)

450-472-7245

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.

## CENTRE COMMUNAUTAIRE JURIDIQUE

450-472-0134

Services en vertu de la loi sur l'aide juridique, à des personnes qui font une demande et sont admissibles économiquement ou moyennant une contribution.

# 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 (CLE)

450-472-2311

Services 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 toutes questions concernant la main-d'œuvre et le développement des compétences. Les lundis, mardis, jeudis et vendredis de 8 h 30 à 16 h 3et les mercredis de 10 h à 16 h 30.

## CARREFOUR JEUNESSE EMPLOI (Saint-Eustache)

450-974-163

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

## CIBLE-EMPLOI (BASSES LAURENTIDES)

450-473-1842

Programme qui s'échelonne sur une période de 12 semaines et qui vous offre un soutien adapté visant une meilleure connaissance de soi, l'élaboration d'un plan d'action personnalisé et l'acquisition de compétences en recherche d'emploi.

## GRENIER POPULAIRE DES BASSES-LAURENTIDES ☎ 450-623-5891 #224

Situé à Saint-Eustache, Une entreprise d'insertion dotée d'une mission d'insertion professionnelle et sociale. Il répond aux besoins de formation et d'accompagnement de personnes en difficultés d'intégration au marché du travail. Offrant 4 plateaux de travail.

## INTÉGRATION TRAVAIL LAURENTIDES 450-623-0398

Intégration, suivi et maintien en emploi des personnes en situation d'handicap et des personnes judiciarisées 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.

## VIA TRAVAIL - OPEX ☎ 450-848-2058

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 judiciarisé).

### 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.

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.***

SAPPACA 450-543-0137

Services d'aide pour personnes ayant des comportements agressants (offert aux hommes et aux femmes). Rencontre individuelle, de groupe (en personne ou virtuel). Difficulté au niveau gestion des émotions, de la colère, agressivité, impulsivité, difficultés relationnelles, conflits.

## LA PETITE MAISON DE POINTE-CALUMET ☎ 450-974-7556

Organisme qui offre des activités familiales, des conférences, des références sur les sujets touchant les familles, de l'aide aux devoirs, du support et du suivi individuel dans le quotidien des familles. ***Offre suivi individuel spécifique aux pères en difficulté (possibilité de groupe).***

# 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 tous les jours.

### 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

514-737-360

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 24-7 disponible 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, documentions.

### SOCIÉTÉ QUÉBÉCOISE DE LA SCHIZOPHRÉNIE

1-866-888-2323

Services pour les personnes atteintes de schizophrénie et des psychoses apparentées et les proche (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)

## 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).

## 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 obsessif-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

## 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 équilibré. 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.

## L'ATELIER ENSEMBLE ON SE TIENT (Saint-Eustache)

450-623-1561

Organisme œuvrant en santé mentale dont le but est de favoriser la réinsertion et la réadaptation de ses membres.

# 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.

## PARAINAGE CIVIQUES DES BASSES LAURENTIDES

450-430-8177

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.

## LA LIBELLULE

450-472-4532

Organisme situé à Pointe-Calumet pour les personnes atteintes d'une déficience intellectuel – Trouble du spectre de l'autisme. Sensibilise et offre de l'information sur les besoins des personnes atteintes ainsi que de leurs proches. Centre de jour, répit spécialisé, soutien à la famille.

# 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.

## FIBROMYALGIE ST-EUSTACHE ET BASSES-LAURENTIDES ☎ 514-914-1307

Organisme communautaire qui aide à sortir ses membres de l'isolement par la socialisation et l'activité. Offert aussi aux proches aidants.

## MAISON SERCAN 450-491-1912

Soutien aux personnes atteintes de cancer, à leurs proches et aux endeuillés (décès par cancer ou non). Enfants, adolescents et adultes. Divers services offerts (programme encore femme, jumelage individuel, transport médicaux, dîner communautaire, prêt de prothèses capillaires, chapeaux, foulards et Ateliers de ressourcement).

# 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 SYNDRÔME 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 ☎ 450-974-1888

Groupe relève pour personnes aphasiques AVC Laurentides. 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.

# 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.