

BOÎTE À OUTILS

Ressources, lignes d'écoute et sites à suggérer et à partager



Carte des services du Pontiac:

<https://www.tdspontiac.org/carte-des-ressources/>

Organismes et services communautaires, publics et parapublics (santé mentale, ressources aux aînés, aide alimentaire, logement, etc.)

811 – Info social

24/7
Pour des demandes d'aide psychosociale ou des questions de santé

Adultes et pour tous

Tel-Aide Outaouais
1-800-567-9699
Pour parler et être écouté
<https://telaideoutaouais.ca/>

SOS Violence conjugale
1-800-363-9010
<https://sosviolenceconjugale.ca/>

Ligne agression sexuelle
1-888-933-9007
Info aide en violence sexuelle

Prévention suicide
1-866-APPELLE (277-3553)
Prévention du suicide et aide aux proches de personnes suicidées
<https://cpsquebec.ca/>

Interligne
1-888-505-1010
Soutien aux personnes LGBTQ+ et à leurs proches, appels et textos
<https://interligne.co/>

Drogue : aide et référence
1-800-265-2626
<https://aidedrogue.ca/>

Jeu : aide et référence
1-800-461-0140
<https://aidejeu.ca/>

Dépendances
811, option 2

CAVAC
1-877-648-2764
Aide pour les victimes d'actes criminels
<https://cavac.qc.ca/>

Personnes aînées

Tel-Aînés
1-877-353-2460
Pour parler et être écouté
<https://tel-ecoute.org/>

Les Petits Frères
1-877-805-1955
« Au bout du fil » :
ligne d'écoute, d'accompagnement et de jumelage pour les personnes de **75 ans et plus**

L'Appui pour les proches aidants
1-855-852-7784
Service Info-aidant (soutien aux proches aidants)
<https://lappui.org/>

Ligne Aide Abus Aînés
1-888-489-2287
<https://www.aideabusaines.ca/>

Jeunes et familles

Tel-Jeunes
1-800-263-2266 (appels)
1-514-600-1002 (texto)
<https://teljeunes.com/>

Jeunesse J'écoute
1-800-668-6868
<https://jeunessejecoute.ca/>

Ligne Parents
1-800-361-5085
Soutien professionnel gratuit
<https://ligneparents.com/>

Direction de la protection de la jeunesse (DPJ-Signalement)
1-800-361-8665

