

BOÎTE À OUTILS

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



Carte des services du Pontiac:

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

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

811

info-social / info-santé 24/7
Pour des demandes de services psychosociaux 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 (textos)
<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

Ressources locales

L'EntourElle

819-683-2709 (et Facebook)
Femmes victimes de violence ou en difficulté

AutonHomme Pontiac

819-648-2309
<https://autonhommeponciac.ca/>
Hommes en difficulté et familles

Connexions Resources Center

819-968-9861
<https://centreconnexions.org/>
Référence et information pour la population anglophone

Centre Intervalle

819-683-3257
Services et activités pour personnes vivant avec des troubles de santé mentale

Centre Serge Béclair

819-683-2242
819-683-5669
Service de répit planifié (DI)

Maison de la famille du Pontiac

819-683-1337 (et Facebook)
Services aux familles

Maison de la famille de Quyon

819-458-2808 (et Facebook)
Services aux familles

Le Mont d'Or

819-683-5552
<https://lemontdorca-57.websself.net/>
Services à domicile pour personnes en perte d'autonomie

Bouffe Pontiac

819-648-2550
Banque alimentaire

Le Grenier des Collines

819-457-1010
Banque alimentaire