

Mon bottin de ressources

- Aide-mémoire -



Il vous arrive probablement de vivre des situations difficiles et lourdes à porter. Voici des ressources auxquelles vous pouvez vous référer pour discuter de vos moments difficiles et vous libérer. Ajoutez-y les coordonnées des personnes de confiance vers qui vous pouvez vous tourner en cas de besoin.

Info-social

 811 (24/7)

Soutien téléphonique pour toutes difficultés psychosociales

Centre de crise

Trouvez le centre le plus près sur :

➔ centredecrise.ca

Centres spécialisés en gestion de crise

Banque alimentaire

Trouvez la banque la plus près sur :

➔ banquesalimentaires.org

Denrées alimentaires gratuites

Maison de la famille

Trouver la maison la plus près sur :

➔ fgocf.org

Services variés d'aide à la famille (halte-garderie, éducation parentale, friperie...)

Aide à l'emploi

Trouvez l'organisme d'aide à l'emploi le plus près sur :

➔ emploiquebec.gouv.qc.ca/citoyens/trouver-un-emploi/repertoire-des-organismes-specialises-en-employabilite

Rédaction de C.V., préparation aux entrevues et recueil d'offres d'emploi

Société Saint-Vincent-de-Paul

Trouvez la SSVP la plus près sur :

➔ ssvp.ca/fr

Vêtements, denrées et meubles gratuits

Prévention Suicide

 1 866 APPELLE (24/7)
(1 866 277-3553)

Soutien téléphonique advenant des idées suicidaires

Drogue: aide et référence

 1 800 265-2526 (24/7)

➔ drogue-aiderreference.qc.ca

Soutien téléphonique pour personnes qui consomment

Ligne Parents

 1 800 361-5085 (24/7)

➔ ligneparents.com

Soutien téléphonique et clavardage pour vous aider dans votre rôle de parent

Maison pour femmes victimes de violence

Trouvez la maison la plus près sur :

➔ maisons-femmes.qc.ca

Maison hébergeant mères et enfants victimes de violence

Mon bottin de ressources

- Aide-mémoire -



- Je peux contacter quand :
- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Je suis triste | <input type="checkbox"/> Je suis en colère |
| <input type="checkbox"/> J'ai une bonne nouvelle | <input type="checkbox"/> J'ai besoin de parler de problèmes personnels |
| | <input type="checkbox"/> Je ne suis pas en état de m'occuper de mon enfant |



- Je peux contacter quand :
- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Je suis triste | <input type="checkbox"/> Je suis en colère |
| <input type="checkbox"/> J'ai une bonne nouvelle | <input type="checkbox"/> J'ai besoin de parler de problèmes personnels |
| | <input type="checkbox"/> Je ne suis pas en état de m'occuper de mon enfant |



- Je peux contacter quand :
- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Je suis triste | <input type="checkbox"/> Je suis en colère |
| <input type="checkbox"/> J'ai une bonne nouvelle | <input type="checkbox"/> J'ai besoin de parler de problèmes personnels |
| | <input type="checkbox"/> Je ne suis pas en état de m'occuper de mon enfant |



- Je peux contacter quand :
- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Je suis triste | <input type="checkbox"/> Je suis en colère |
| <input type="checkbox"/> J'ai une bonne nouvelle | <input type="checkbox"/> J'ai besoin de parler de problèmes personnels |
| | <input type="checkbox"/> Je ne suis pas en état de m'occuper de mon enfant |