

Besoin d'aide?

Voici des **ressources**, des **lignes d'écoute** et des **sites à suggérer** et à **partager**



211

Pour trouver des services communautaires et sociaux
www.211quebecregions.ca

Info-Social 811 (option 2)

Un professionnel en intervention psychosociale sera à votre écoute 24 heures sur 24, 7 jours sur 7
www.ciusssmcq.ca/nous-joindre/info-sante-info-social-811

Info-Santé 811 (option 1)

Pour joindre rapidement une infirmière en cas de problème non urgent, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7
www.ciusssmcq.ca/nous-joindre/info-sante-info-social-811

Urgence 911

En cas d'urgence : pompiers, police ou ambulance
www.quebec.ca/securite-situations-urgence/urgence-9-1-1

1 866 APPELLE (277-3553)

Centre de prévention du suicide
www.suicide.ca

JEUNESSE ET FAMILLES

Tel-Jeunes

1 800 263-2266 (téléphone - 7 h à 2 h)
1 514 600-1002 (texto - 8 h à 22 h 30)
www.teljeunes.com/Accueil

LigneParents

1 800 361-5085
Pour parler de tout à tout moment
www.ligneparents.com/LigneParents

Parents.Quebec

Guide [en ligne] pour les parents d'enfants d'âge scolaire qui veulent accompagner leurs jeunes dans leur réussite éducative.
www.parents.quebec

Faire un signalement – DPJ

1 800 567-8520
Pour signaler un enfant ou une famille en difficulté
www.ciusssmcq.ca/nous-joindre/faire-un-signalement-dpj

DÉPENDANCE ET TOXICOMANIE

Drogue : aide et référence

1 800 265-2626
Votre consommation ou celle d'un proche vous préoccupe?
www.aidedrogue.ca/

Dépendance et toxicomanie CIUSSS-MCQ

1 866 568-3877
www.ciusssmcq.ca/soins-et-services/soins-et-services-offerts/rendez-vous-et-consultations/dependance-et-toxicomanie

PERSONNES ÂÎNÉES

Ligne Aide Abus Aînés

1 888 489-2287
www.aideabusaines.ca

Info-aidant

1 855 852-7784
Vous êtes là pour eux, nous sommes là pour vous!
www.lappui.org

AUTRES RESSOURCES

SOS Violence conjugale

1 800 363-9010
www.sosviolenceconjugale.ca/fr

Info-aide violence sexuelle

1 888 933-9007
www.infoaideviolencesexuelle.ca

Interligne

1 888 505-1010
Écoute active et réalités LGBTQ+ : par téléphone, par texto, par clavardage et par courriel.
www.interligne.co

Ligne d'écoute d'espoir

1 855-242-3310
Pour tous les peuples autochtones au Canada
Clavardage : www.espoirpourlemieuxetre.ca

Anorexie et Boulimie Québec (ANEB)

1 800 630-0907
www.anebquebec.com

Être mieux... ensemble!

Pour des communautés fortes et résilientes



COVID-19

Vaccination

1 877 644-4545
www.portal3.clicsante.ca

Guide pour prendre soin de vous si vous avez la COVID-19

www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/guide-autosoins-covid-19

Tests de dépistage

1 877 644-4545
www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/tests-de-depistage

LE RÉSEAU D'ÉCLAIREURS

Inspiré du document original « Références pour les éclaireurs » du CISSS des Laurentides.

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec

Québec

Être mieux... ensemble!

Pour des communautés fortes et résilientes



Liste des **Accueils psychosociaux** du CIUSSS-MCQ (en personne ou par téléphone, avec ou sans rendez-vous)

RLS du Haut-Saint-Maurice

Centre multiservices de santé et de services sociaux du Haut-Saint-Maurice

Du lundi au vendredi, de 8h à 16h
819 523-4581
885, boulevard Ducharme, **La Tuque**

RLS de Maskinongé

Centre multiservices de santé et de services sociaux Comtois

Du lundi au vendredi, de 8h à 16h
819-228-2731 poste 2107 et 2108
41, boulevard Comtois, **Louiseville**

RLS du Centre-de-la-Mauricie

CLSC du Centre-de-la-Mauricie

Du lundi au vendredi, de 8h à 20h
819-539-8371 poste 8464
1082, rue Sainte-Hélène, **Shawinigan**

RLS de Trois-Rivières

Centre multiservices de santé et de services sociaux Saint-Joseph

Du lundi au vendredi, 8h à 20h
819 370-2100 poste 42145
731, rue Ste-Julie, **Trois-Rivières**

RLS de la Vallée-de-la-Batiscan

CLSC et centre de réadaptation en dépendance de Sainte-Geneviève-de-Batiscan

Du lundi au vendredi, de 8h à 16h
418-362-2727 poste 5666
90, chemin Rivière-à-Veillet,
Sainte-Geneviève-de-Batiscan

CLSC et centre de réadaptation en dépendance de Saint-Tite

Du lundi au vendredi, de 8h à 16h
418 365-7555
750, rue Du Couvent, **Saint-Tite**

RLS de Bécancour-Nicolet-Yamaska

Centre multiservices de santé et de services sociaux de Fortierville

Du lundi au vendredi, de 8h à 16h
819 287-4442
216, rue Principale, **Fortierville**

Centre multiservices de santé et de services sociaux de Bécancour

Du lundi au vendredi, de 8h à 16h
819 298-2144
2-3689, boulevard Bécancour, **Bécancour**

Centre multiservices de santé et de services sociaux Christ-Roi

Du lundi au vendredi, de 8h à 16h
819 293-2071
675, rue Saint-Jean-Baptiste, **Nicolet**

Centre d'hébergement et CLSC Lucien-Shooner

Du lundi au vendredi. 8h à 16h
450 568-2712
50, rue du Lieutenant-Gouverneur-Paul-Comtois,
Pierreville

RLS d'Arthasbaska-et-de-l'Érable

CLSC Suzor-Côté

Du lundi au vendredi, de 8h à 20h
819 758-7281
100, rue de l'Ermitage, **Victoriaville**

CLSC de l'Érable

Du lundi au vendredi, de 8h à 20h
819 362-6301
1331, rue St-Calixte, **Plessisville**

RLS de Drummond

CLSC Drummond

Du lundi au vendredi, de 8h à 20h
819 474-2572
350, rue Saint-Jean, **Drummondville**

Pour plus d'informations sur les ressources existantes en Mauricie et au Centre-du-Québec, visitez notre site web.

ciusssmcq.ca/conseils-sante/etre-mieux-ensemble