

# Ressources d'aide

## Ressources d'aide d'urgence

**Urgence :** 911

**Info-social :** 811 option (24/7)

### Prévention du suicide

1-866-APPELLE

Texte : 535353

Site internet : [suicide.ca](http://suicide.ca)

## CIUSSS de l'Estrie CHUS

### CSSS du Granit

819 583-2572

[santeestrie.qc.ca](http://santeestrie.qc.ca)

## Violence

### La Bouée - Granit ( 24/7 )

Maison d'hébergement pour femmes et enfants victimes de violence conjugale  
819 583-1233

### Le Seuil de l'Estrie

Aide et accompagnement pour femmes, hommes et adolescents.es ayant des problèmes de comportements violents  
819 821-2420

### SOS Violence conjugale ( 24/7 )

1 800 363-9010

### Ligne agression sexuelle ( 24/7)

1 888 933-9007

## Santé mentale

### L'Ensoleillée - Granit

Ressource en santé mentale pour toute personne vivant, ou ayant vécu, un problème d'ordre mental ou émotionnel et pour leurs proches  
819 583-5727

### Espace Allié

Soutien aux proches des personnes vivant avec une problématique de santé mentale  
1 819 563-1363

### Info-Social (24/7)

811, option 2

### Tel-Jeunes

1 800 263-2266

Texte : 514 600-1002

### Prévention suicide

1 866 277-3553

Texte : 535353

### Secours amitié/Ligne d'écoute téléphonique

819 564-2323

## Dépendance

### Drogue : Aide et référence ( 24/7)

1 800 265-2626

### Jeu : Aide et référence ( 24/7)

1 800 461-0140

## Famille - Jeunesse

### Maison de la Famille du Granit

Services de soutien, activités et accompagnement des parents dans leur rôle  
819 583-1824

### Points jeunesse du Granit

Maison de jeunes  
819 583-1231

### TEL-JEUNES

1 800 263-2266

Texte: 1 514 600-1002

### Ligne Parents (2h à 22h30)

Soutien et accompagnement 1 800 361-5085

### DPJ - Signalement (24/7)

1 800 463-1029

## Employabilité

### **Intro-travail et Carrefour jeunesse emploi du Granit**

Recherche d'emploi, orientation, intégration au marché du travail, persévérance scolaire, entrepreneuriat, etc.

819 583-2081

## Autres ressources

### **SOS Grossesse Estrie**

Ligne d'écoute et rencontres de soutien

1 877 822-1181

### **Bureau de Services**

#### **Québec Lac-Mégantic**

Porte d'entrée pour les services gouvernementaux pour les citoyens et les entreprises sur tout le territoire du Granit

819 583-1500

### **Aide juridique Estrie**

Offre des conseils juridiques

819 583-1214

### **Pour plus d'information sur les ressources de la MRC du Granit :**

[Consultez le site de la CDC du Granit](#)