

Listes des ressources disponibles

Si vous ressentez de la détresse ou si vous avez tout simplement besoin de parler, voici des lignes d'écoute pour vous aider :

TEL-JEUNES	LigneParents
 teljeunes.com	 ligneparents.com
 1 800 263-2266	 1 800 361-5085
 514 600-1002	
24 h / 7 jours, partout au Québec!	



Centre de prévention du suicide - Estrie : 1866 APPELLE (1866-277-3553) www.jevi.qc.ca

Besoin d'en parler? On est ouvert.



Texte à 686868
Jeunesse-Jecoute.ca
Appelle au 1-800-668-6868 Jeunesse, J'écoute

811 : Info-Santé #1 ; Info-Social #2 : 24/7



PARENTS-SECOURS 1-800-588-8173 <https://www.parentssecours.ca/organisme-a-but-non-lucratif/>

Centre de dépendance de l'Estrie 819-821-2500 et composer le 0. Nommer à la réceptionniste que vous souhaitez parler à un intervenant en lien avec votre consommation. Vous devrez laisser un message sur la boîte vocale qui indique votre nom, numéro pour vous rejoindre et nommer si l'intervenant peut s'identifier à ce numéro ou non, lorsqu'il retournera l'appel, si une tierce personne répond à l'appel (exemple un parent).



<https://reso.cool/>

Une application qui se nomme RÉSO, gratuite pour les ados. C'est une application conçue pour aider les jeunes à prévenir les moments difficiles de leur vie et y faire face. Fonctionnalités de RESO : ma boîte à outils, ma bulle, ressources à proximité, contacts d'urgence, liens utiles et partage.

Ressources Secteur Mégantic

Accueil psychosocial, CLSC du Granit faire une demande de service : 819-583-2572 poste 2512
(Lundi, mercredi, vendredi : 8h30-16h30 et Mardi-jeudi 8h30-20h30)

Site de référence MRC Granit : <https://www.mrcgranit.qc.ca/fr/services-aux-citoyens/covid-19/>

Équipe de proximité Lac-Mégantic : possibilité de les contacter par Facebook, par texto ou par téléphone. Des plages sans rdv sont aussi disponibles : lundi pm (819-583-0700 avec Audrey) et mercredi pm (819-583-0477 avec Cindy)



(Maison des jeunes) : possibilité de les contacter par Facebook

Maison de la famille du Granit : vous pouvez les contacter par Facebook, écoute téléphonique par Internet ou téléphone (sur rdv), groupes de discussion et idées d'activités offertes; 819-583-1824.



La banque alimentaire du Granit, 4516 rue Laval Lac-Mégantic, 819-583-3482 poste 22
Distribution de dépannage alimentaire, sur rendez-vous seulement. Il y a assouplissement des règles d'accès afin de répondre aux besoins de notre communauté.

La Bouée : Maison d'hébergement pour femmes et enfants victimes de violence conjugale : services téléphoniques 24/7 : 1-888-583-1233

Ressources Secteur Coaticook

Accueil psychosocial CLSC Coaticook faire une demande de service : 819-849-9102 poste 57344



Centre d'action Bénévole Coaticook

819-849-7011 poste 239 Aide alimentaire et bénévolat possible

<http://www.cabmrccoaticook.org/>



La Maison de la famille 819-804-1010, internet ou Facebook

<https://www.mfmrccoaticook.com/>

Accompagnatrice de milieu (familles et parents, cafés-rencontres virtuels entre parents)

819-943-3823

Travailleur de rue (jeunes) : 873-662-1544

Maison des jeunes de Coaticook : possibilité de rejoindre les animateurs via la page Facebook de la Mayz; rencontres virtuelles, défis, écoute pour 12-17ans.

<https://www.facebook.com/mayzcoaticook>

Maison des jeunes Waterville (rencontres virtuelles, défis, écoute pour 12-17ans)

<https://www.facebook.com/mdjwaterville25ans>

Site de référence de la MRC de Coaticook (répertoire de toutes les ressources)

<https://www.mrcdecoaticook.qc.ca/>

Vous cherchez une aide non mentionnée consulter le site suivant : <http://ressourcescoaticook.com/>

Ressources Secteur East-Angus

Accueil psychosocial CLSC East-Angus faire une demande de service : 819-821-4000 poste 38232



La Relève
de Haut-Saint-François
NOTRE ORGANISME FAMILLE

Relève du Haut-St-François (maison de la famille) 819-875-5050

<https://www.la-releve.org/>

La méridienne, maison d'aide et d'hébergement pour femmes et leurs enfants victimes de violence conjugale (24/7) et ligne d'écoute, 819-877-3050 ou sans frais 1-888-699-3050, lameridienne.ca

Carrefour jeunesse-emploi du Haut-Saint-François : 819-832-1513

<https://www.cjehsf.qc.ca/>



VIRAGE
Santé mentale

Ressource alternative en santé mentale

Virage Santé Mentale 819-832-4404 (East-Angus) et 819-877-2674 (Weedon)

<https://www.viragesantementale.org/>

Moisson Haut-Saint-François (HSF), banque alimentaire

819 943-2781, <https://www.moissonhsf.org/> ou Facebook

Moisson Cookshire : 819 875-1431

Site de référence de la MRC du HSF (répertoire de toutes les ressources) :

www.continuumhsf.com

Maison des jeunes Actimaje (East Angus) : 819 832-4856

Maison des jeunes « Chez nous » de Dudswell

www.facebook.com/Maison-des-jeunes-de-Dudswell-178405286114633

Maison des jeunes de Scotstown

www.facebook.com/MDJ-Scotstown-182353742553036

Maison des jeunes de St-Isidore-de-Clifton : 819-588-1492

Maison des jeunes Vagabond de Weedon : 819 560-8552 poste 2543

www.facebook.com/Maison-des-jeunes-Vagabond-de-Weedon-1415251095422655

