

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

Listes des ressources disponibles



TEL-JEUNES
teljeunes.com
1 800 263-2266
514 600-1002

LigneParents
ligneparents.com
1 800 361-5085

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.Jeoute.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 RÉSÔ, 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 RÉSÔ : 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 au vendredi de 8h30 à 16h30) pour parler à un intervenant immédiatement 24/7 composer le 811 et faire option 2.

Site de référence MRC Granit

<https://www.mrcgranit.qc.ca/fr/services-aux-citoyens/covid-19/>

Équipe de proximité Lac-Mégantic

Facebook : Audrey Auclair TS ou Cindy Stewart TTS

Téléphone : Audrey 819-583-0700 ou Cindy 819-583-0477

Des plages sans rdv sont aussi disponibles : lundi pm et mercredi pm au sous-sol de l'hôtel de ville 5527 rue Frontenac Lac-Mégantic ***pas disponible le 24-25-26-27-28 déc. et le 31 déc. 1-2-3-4 janvier 2021. Pour parler à un intervenant immédiatement 24/7 composer le 811 et faire option 2.



Maison des jeunes, possibilité de les contacter par Facebook
Milieu de vie ouvert pour les jeunes



Maison de la famille du Granit : vous pouvez les contacter par Facebook, écoute téléphonique par Internet ou téléphone (sur rdv), groupes de discussion, idées d'activités offertes, échanges individuels possibles par divers moyens de communication; 819-583-1824. <https://www.facebook.com/MaisondelaFamilleduGranit>

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 en semaine, pour parler à un intervenant immédiatement 24/7 composer le 811 et faire l'option 2.



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 entre parents, écoute, conseils, soutien aux démarches, etc. 819-943-3823
ou Facebook [accompagnatricedemilieu/](https://www.facebook.com/accompagnatricedemilieu/) [maude.accompagnatrice.9/](https://www.facebook.com/maude.accompagnatrice.9/)

Travailleur de rue

Écoute, soutien, information et accompagnement vers des ressources selon les besoins. Téléphone/
Textos : 873 662 1544 /Courriel : TdeR@eveilcoaticook.ca Facebook/ Messenger : Étienne Street
/ [tdercoaticook/](https://www.facebook.com/tdercoaticook/)



Maison des jeunes de Coaticook

Milieu de vie, rencontres, défis, écoute, projets pour 12-17ans

70 rue Laurence, Coaticook

Rejoins-nous sur Facebook [mayzcoaticook/](https://www.facebook.com/mayzcoaticook/) Par téléphone (819) 849-7362



Maison des jeunes Waterville

Milieu de vie, rencontres, défis, écoute, projets pour 12-17ans

200 rue Dépôt, Waterville

Rejoins-nous sur Facebook [MdjWaterville/](https://www.facebook.com/MdjWaterville/) Par téléphone (819) 408-3103

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 en semaine. Pour parler à un intervenant immédiatement 24/7 composer le 811 et faire l'option 2.



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 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