

# Boîte à outils

Transition vers  
la vie adulte

Capitale-Nationale



FONDATION  
**ANCRAGE**  
**JEUNESSE**



Offert dans le cadre du comité  
*Le Portail* du Programme  
« Envol vers l'autonomie »



# 1. Soutien financier

## 1.1 Aide financière



## 1.2 Services et banques alimentaires



## 1.3 Banques de meubles



## 1.4 Services financiers et gestion de budget



# 2. Éducation et développement professionnel

## 2.1 Bourses d'étude



## 2.2 Réinsertion socio-professionnelle



# 3. Logement



# 4. Relations et soutien social

## 4.1 LGBTQ2+



## 4.2 Milieu de vie pour jeunes et jeunes adultes



*Cadre de référence pour la structure du document en 8 piliers de transition : Doucet, M., et Conseil national des défenseurs des jeunes pris en charge (2021, le 4 octobre). Normes équitables de transition vers l'âge adulte pour les jeunes pris en charge. Ottawa, ON : LBEC. <https://urls.fr/ge3U62>*



## 5. Culture et spiritualité



Centre multiethnique  
de Québec



## 6. Santé & bien-être

### 6.1 Santé mentale



### 6.2 Dépendances



### 6.3 Violences



### 6.4 Troubles alimentaires



### 6.5 Santé physique



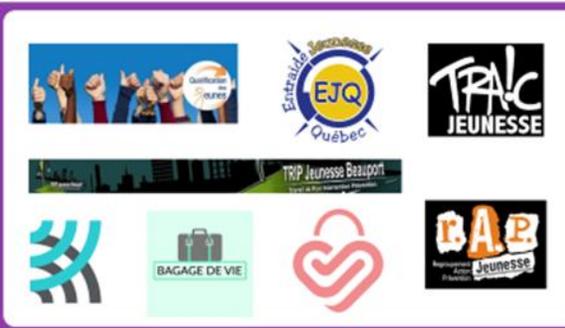
### 6.6 Bien-être



## 7. Plaidoyer et droits



## 8. Développement émergent à l'âge adulte



## 9. Autres ressources





# 1. Soutien financier

# 1.1 Aide financière



FONDATION  
**ANCRAGE**  
**JEUNESSE**



FONDATION  
**NORMAND BRIE**  
*Pour se réaliser au-delà des obstacles*



Fondation TELUS  
pour un futur meilleur

**Ministère de l'Emploi  
et de la Solidarité  
sociale**

Québec 



Fondation  
pour la protection  
de la jeunesse  
de Québec



Fondation  
**Dom Bosco**



# Children's Aid Foundation of Canada



## SERVICES OFFERTS

- Soutien scolaire (bourses d'étude)
- Soutien à l'emploi
- Soutien en santé mentale
- Ressources numériques
- Formation à l'éducation financière

## MISSION

Aider les enfants issus du système de protection de l'enfance à passer de la survie à l'épanouissement.

La Fondation pour l'aide à l'enfance du Canada est le principal organisme de bienfaisance de notre pays qui se consacre à l'amélioration de la vie des enfants et des jeunes dans le système de protection de l'enfance



# Fondation pour la protection de la jeunesse de Québec



Fondation  
pour la protection  
de la jeunesse  
de Québec

## SERVICES OFFERTS

- Programme de Bourses d'étude
- Programme projets porteurs d'espoir
- Programme projets dédiés à un groupe de jeunes
- Programme des lits de bébé
- La Maison Le Petit Blanchon

## MISSION

La Fondation s'est donné pour but d'aider les jeunes en difficulté afin qu'ils puissent développer un projet de vie porteur d'espoir et ainsi entrevoir un avenir où ils seront artisans à part entière de la société.

Elle se distingue des autres fondations d'aide à la jeunesse en étant entièrement dédiée aux jeunes et à leur famille qui bénéficient ou ont bénéficié des services de la protection de la jeunesse ou la Loi sur le système de justice pénale pour adolescents. Accompagner ces jeunes vers un avenir meilleur, telle est la mission qui guide les actions ainsi que les engagements de la Fondation.



# Fondation Ancrage Jeunesse



FONDATION  
ANCRAGE  
JEUNESSE

## SERVICES OFFERTS

- Fonds d'urgence
- Paniers alimentaires (période des fêtes)
- Soutien par l'intervention de milieu
- Ateliers culinaires
- Activités sportives, artistiques et culturelles

## MISSION

Privilégier le développement du potentiel des jeunes suivis ou ayant été suivis par la Protection de la jeunesse en leur faisant vivre des expériences enrichissantes et en favorisant la création de liens significatifs avec de jeunes adultes issus des milieux d'études supérieures.



# Fondation Dom Bosco



**Fondation  
Dom Bosco**

## SERVICES OFFERTS

- Subventions
- Prix Dom Bosco
- Aide financière ponctuelle

## MISSION

La Fondation Dom Bosco facilite l'accessibilité aux activités sportives pour les enfants défavorisés ou en difficulté en achetant du matériel ou en payant des inscriptions. Par l'achat de denrées, de matériel ou par la contribution à l'organisation d'activités éducatives, la Fondation Dom Bosco favorise le développement personnel et social. La Fondation Dom Bosco a toujours eu à cœur l'éducation des enfants. Nos aides vont de l'achat de matériel d'apprentissage au financement d'inscriptions et d'activités.



# Fondation Normand Brie



FONDATION  
**NORMAND BRIE**

*Pour se réaliser au-delà des obstacles*

## SERVICES OFFERTS

Défraie des coûts jugés pertinents dans le cadre d'une démarche entreprise par une personne pour atteindre son but.

## MISSION

Vous avez un but à atteindre. Vous devez vaincre un obstacle qui se dresse sur votre route. Il peut être physique, mental, moral ou financier. Ponctuel ou permanent. Mais l'important est que vous avez la volonté de surmonter l'obstacle. Alors, la Fondation Normand Brie peut vous aider à combler le manque.



# Fondation Telus pour un futur meilleur



Fondation TELUS  
pour un futur meilleur

## Mobilité pour l'avenir - 5G+ de 3 Go

\$0 par mois pendant deux ans, 25 \$ par mois par la suite<sup>1</sup>

 3 Go de données à partager<sup>2</sup> à des vitesses allant jusqu'à 2 Gbit/s et données illimitées à des vitesses réduites<sup>3</sup>

 Appels et textos illimités au pays

## SERVICES OFFERTS

Programme « Mobilité pour l'avenir »

## MISSION

La Fondation TELUS pour un futur meilleur est un organisme caritatif enregistré indépendant qui favorise le mieux-être des jeunes pour qu'ils puissent atteindre tout leur potentiel.



# Gouvernement du Québec



## SERVICES OFFERTS

Aide financière aux études  
(Programme de prêts et bourses)

## OBJECTIF DU PROGRAMME

Obtenir de l'aide afin de payer vos études à temps plein ou partiel.

Le Programme de prêts et bourses permet aux étudiants dont les ressources financières sont insuffisantes de poursuivre des études à temps plein.



# Ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale

**Ministère de l'Emploi  
et de la Solidarité  
sociale**

**Québec** 

## SERVICES OFFERTS

- Programme Objectif Emploi
- Programme d'aide sociale
- Programme de solidarité sociale
- Programme de revenu de base

## DESCRIPTION

Le ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale (MESS) administre différents programmes qui permettent aux personnes à faible revenu et qui répondent à certains critères d'obtenir un montant d'argent (prestation). Cette somme permet de payer la nourriture, le logement, etc.

# 1.2 Services et banques alimentaires





# Accueil Saint-Ambroise



## SERVICES OFFERTS

- Aide alimentaire
- Banque alimentaire
- Cuisine collective
- Soutien financier
- Repas-collations dans les écoles
- Aide à la déclaration de revenus (rapport d'impôt)

## MISSION

Organisme communautaire apportant à des personnes en situation de pauvreté un soutien et de l'aide alimentaire afin d'améliorer leurs conditions de vie.

L'Accueil Saint-Ambroise de Loretteville a pour mission de mettre en œuvre des services d'entraide alimentaire, matérielle, financière et d'écoute dans son secteur désigné de Loretteville/Neufchâtel-Ouest.



# Amélie et Frédérique (Service d'entraide)



## SERVICES OFFERTS

- Aide alimentaire (distribution, dépannage, frigo partage)
- Accompagnement et soutien (présence d'un intervenant)
- Intégration sociale et à l'emploi
- Accès à leur réseau de partenariat (lunettes, dentiste, articles scolaires, aide aux devoirs, etc.)

## MISSION

Amélie et Frédérique offre un soutien en sécurité alimentaire, un lieu d'écoute, de référencement et d'activités enrichissantes pour renforcer le tissu social de la communauté, répondant aux besoins divers des familles en situation de vulnérabilité dans les secteurs de Neufchâtel-Est, Saint-Émile et une partie de Lebourgneuf.



# Banques Alimentaires du Québec



## SERVICES OFFERTS

- Site répertoire Web des banques alimentaires au Québec
- Consulter le site Web afin de trouver une ressource près de chez soi

## MISSION

Soutenir son réseau par l'augmentation et la mise en commun de ressources et d'expertises afin d'assurer un accès à des denrées nutritives pour les populations vulnérables partout au Québec.



# La Baratte



## SERVICES OFFERTS

- Dépannage alimentaire
- Mets congelés maison
- Cuisine communautaire
- Service de “popote roulante” à domicile
- Traiteur à visée sociale
- Insertion socioprofessionnelle
- Accès à plusieurs ressources et programmes

## MISSION

La Baratte est un organisme à but non lucratif fondé en 1999 qui propose, à la grandeur de la Capitale-Nationale, une réponse concrète aux besoins alimentaires et sociaux de toutes personnes désirant utiliser leurs services.



# La Bouchée généreuse



## SERVICES OFFERTS

- Distribution alimentaire (les jeudis)
- Cuisine communautaire
- Comptoir alimentaire
- Épicerie communautaire
- Meubles et vestiaires (friperie)
- Opticien (sur rdv, possible de rencontrer le marchand de lunettes)
- Service d'une infirmière sur place (1x par semaine)
- Service d'un avocat sur place (1x par semaine)
- Soutien et écoute
- Aide aux devoirs
- Fêtes d'enfants
- Intégration par le bénévolat

## MISSION

Enrayer la pauvreté par le partage des richesses, le recyclage, et l'économie circulaire.

La bouchée généreuse est une banque alimentaire, une friperie et une épicerie communautaire situé dans le quartier Limoilou.



# Le Café Rencontre du Centre-Ville



## SERVICES OFFERTS

- Repas à moindre coût
- Accompagnement et soutien
- Friperie
- Itinérance / Réinsertion social
- Location de salle
- PROJET 180° (pour les jeunes de 11 à 19 ans), aide aux devoirs et activités variés
- Service de coiffure gratuit
- Animation communautaire

## MISSION

Le Café rencontre donne de l'espoir, du réconfort, du soutien et de la confiance à toute personne vivant de la détresse alimentaire ou en situation d'exclusion sociale, en les accueillant avec un bon repas chaud et une écoute attentive de leurs besoins. Notre vision est d'être un agent d'insertion social, dynamique et efficace intervenant en première ligne pour répondre aux besoins de notre communauté, dans le centre-ville de Québec.



# Entraide Agapè (Banque alimentaire et friperie)



## SERVICES OFFERTS

- Banque alimentaire
- Ressourcerie/friperie

## MISSION

La mission d'Entraide Agapè est d'offrir une aide alimentaire et matérielle aux familles et aux personnes dans le besoin.

Depuis 37 ans, Entraide Agapè offre une aide alimentaire et matérielle aux familles et aux personnes dans le besoin.



# Patro Roc-Amadour



## SERVICES OFFERTS

- La distribution alimentaire régulière et d'urgence
- Le Service d'Entraide (livraison à domicile d'un repas équilibré aux personnes en perte d'autonomie, en convalescence ou en situation de handicap, ainsi qu'aux nouvelles ou futures mamans
- La friperie « Le sous-solde »
- Le P'tit Bazar et Les Grands Bazar
- La cuisine collective
- Les jardins collectifs

## MISSION

Le Patro Roc-Amadour est un centre communautaire qui crée et anime un milieu de vie inclusif contribuant au développement de la personne par le biais du loisir, de l'accompagnement et de l'entraide, tout en favorisant la participation de la jeunesse, des aînés et des personnes plus vulnérables.



# Le Pignon Bleu



## SERVICES OFFERTS

- Entreprise d'insertion
- Programme d'aide et d'accompagnement social
- Nutrition communautaire (restaurant populaire, aide alimentaire, cuisine collective)
- Services socio-éducatifs
- Insertion socioprofessionnelle (accueil, accompagnement, activités spéciales)

## MISSION

Le Pignon Bleu est un organisme communautaire dont la mission est de favoriser la sécurité alimentaire des enfants et des familles de la ville de Québec, soutenir le développement des enfants et des familles dans le besoin et de contribuer à la formation et à l'insertion au travail de personnes éloignées de l'emploi.



# Le Relais d'espérance



## SERVICES OFFERTS

- Service alimentaire
- Cuisine collective
- Café rencontre
- Comptoir vestimentaire
- Soins de santé
- Programme de pré employabilité
- Programmes de formation
- Ateliers créatifs
- Travaux compensatoires
- Stage étudiant et emploi carrière été Canada

## MISSION

Mission : À travers le continuum de services offert, le Relais d'espérance prépare leurs clients pour une intégration sociale progressive et formatrice. Il vise à améliorer leurs conditions de vie, à les aider à retrouver leur dignité ainsi que le respect et l'estime d'eux-mêmes.

Depuis 1980, le Relais d'espérance accueille les personnes seules vulnérables et marginalisées de notre société, vivant pour la plupart dans la pauvreté. Que ce soit pour des raisons psychologiques, physiques, sociales ou économiques, tous sont bienvenue dans le respect des différences et le droit à la dignité humaine.



# Répertoire des frigos communautaires du Québec



## SERVICES OFFERTS

- Liste des frigos et de leurs adresses sur le site web
- Il est aussi possible d'utiliser le numéro de téléphone 211 pour connaître un emplacement.

## MISSION

Le concept de mettre à disposition des denrées alimentaires dans un espace ouvert à toutes et à tous porte plusieurs noms : frigo communautaire, frigo-partage, frigo-solidaire, frigo collectif... Cependant, l'idée demeure la même : un frigo dans lequel toute la communauté peut déposer des denrées alimentaires afin d'en faire profiter aux personnes ne pouvant répondre à leurs besoins alimentaires.



# ROULOTTE : Le Marginal

(La société Saint-Vincent de Paul de Québec)



## SERVICES OFFERTS

- Repas chauds et sacs à lunch
- Vêtements
- Dépannage alimentaire
- Trousses d'hygiène
- Accueil et écoute
- Informations
- Orientation et références

## MISSION

Depuis 1993, notre motorisé va à la rencontre des personnes en difficulté. On y accueille les gens qui sont en rupture sociale pour les écouter et leur offrir écoute, repas, conseils, références, vêtements, etc. Notre service permet la distribution de repas chaud et de vêtements adaptés aux différentes conditions météorologiques. De plus, notre clientèle bénéficie d'un service d'intervention de proximité leur offrant écoute, conseil et références.



# Service d'entraide Basse-Ville (SEBV)



## SERVICES OFFERTS

- Services alimentaires (pour les résidents du quartier Saint-Sauveur, le vendredi entre 13 et 15h).
- Friperie « Boîte à Fripes »
- Grenier à meubles (meubles gratuits pour la demande des gens à faible revenus)

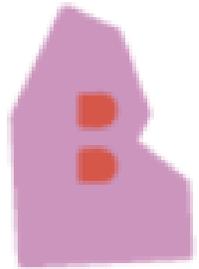
**\*Le Grenier à Meubles du Service d'Entraide Basse-Ville offre gratuitement à 30 jeunes de moins de 30 ans résidant à Québec des éléments tels que deux électroménagers (réfrigérateur et four), un kit de départ (par exemple, vaisselle, draps et oreillers), les meubles essentiels nécessaires ainsi que les frais de déménagement.**

## MISSION

Se voulant un milieu d'accueil, de services et de références, le SEBV contribue à l'amélioration des conditions de vie, tant sur le plan matériel que social, des personnes qu'il dessert. Ressource incontournable et véritable milieu de vie, le SEBV se donne les moyens de ses ambitions pour le mieux-être de sa communauté et de sa clientèle.

Le SEBV est un organisme communautaire qui vise principalement la redistribution de la richesse dans un esprit d'entraide.

# 1.3 Banques de meubles



Banque  
de meubles  
Québec



CENTRE  
**OZANAM**  
DE LA SOCIÉTÉ DE SAINT-VINCENT-DE-PAUL



# Centre Ozanam



## SERVICES OFFERTS

- Vente de marchandises usagées à bas prix

## MISSION

Le Centre Ozanam a comme mission de recueillir auprès de la population des marchandises usagées de qualité afin de les offrir à prix modique aux personnes dans le besoin, et ce dans le respect de chacun et sans aucune distinction.



# Banque de meubles Québec



Banque  
de meubles  
Québec

## SERVICES OFFERTS

## MISSION

Transformer des logements en "chez-soi" et ainsi soutenir des gens dans leur nouveau départ

Le don de meubles procure des bénéfices psychologiques, physiques et financiers qui apportent douceur et stabilité. La sécurité d'un foyer joue un rôle primordial dans le succès d'un nouveau départ.

Les bénéficiaires de la BMQ doivent être référés par un organisme reconnu qui détermine la priorisation de la clientèle. Les organismes communautaires partenaires de la BMQ lui offrent l'accès à des locaux et facilitent l'intégration avec le milieu.

# 1.4 Services financiers et gestion de budget





# ACEF (Association Coopérative d'Économie Familiale de Québec)



## SERVICES OFFERTS

- Service de consultation budgétaire
- Service de téléconsultation
- Service de fiducie volontaire
- Service d'ateliers budgétaire
- Droits des consommateurs
- Fonds d'entraide Desjardins
- Rencontre d'information
- Accès à plusieurs ressources en lien avec les impôts et les droits citoyens
- Ateliers et informations disponible

## MISSION

L'Association Coopérative d'Économie Familiale de Québec a pour mission d'éduquer, informer et conseiller les individus ou familles afin de les aider à développer leur autonomie financière et défendre leurs droits en tant que consommateurs, entre autres.

L'ACEF accompagne les consommateurs de Québec et de Portneuf dans le développement de leurs compétences financières. Ils ont trois principales sphères d'activités soient : L'accompagnement budgétaire, les ateliers de formations et le programme Fonds d'entraide Desjardins.



# Le GRAPE (Groupe de Recherche en Animation et Planification Économique)



## SERVICES OFFERTS

- Service de consultation budgétaire
- Service de téléconsultation
- Service de fiducie volontaire
- Service d'ateliers budgétaire
- Droits des consommateurs
- Fonds d'entraide Desjardins
- Rencontre d'information
- Accès à plusieurs ressources en lien avec les impôts et les droits citoyens
- Ateliers et informations disponible

## MISSION

Aider les personnes en informant et proposant des pistes de solutions budgétaires en fonction des besoins financiers de chacun.

Le GRAPE est un organisme à but non lucratif venant en aide aux personnes ayant des questionnements face à leur situation financière sur le territoire de la région 03 Capitale-Nationale.



# Les Cliniques d'impôts de l'ARC

(Agence de revenu du Canada)



Agence du revenu  
du Canada

## SERVICES OFFERTS

Services et renseignements

## MISSION

Grâce au Programme communautaire des bénévoles en matière d'impôt (PCBMI), des organismes communautaires tiennent des comptoirs d'impôts gratuits où des bénévoles remplissent les déclarations de revenus pour des personnes ayant un revenu modeste et une situation fiscale simple.



# Comptoir d'impôt SSV PQ

(Société Saint-Vincent-de-Paul de Québec)



SOCIÉTÉ DE  
SAINT-VINCENT DE PAUL  
DE QUÉBEC

## SERVICES OFFERTS

- Service d'aide en impôt
- Service de référence (si besoin)

## MISSION

La Société de Saint-Vincent de Paul de Québec (SSVPQ) est un organisme de bienfaisance à but non lucratif qui a pour mission de lutter contre la pauvreté et l'exclusion sociale des individus et des familles défavorisées de la grande région de la Capitale-Nationale et de Chaudière-Appalaches.



# Patro Laval



## SERVICES OFFERTS

- Impôt bénévole
- Location de salles
- Animation
- Événements

## MISSION

Centre communautaire implanté depuis 1910 dans la Basse-Ville de Québec, le Patro Laval offre des activités de loisir accessibles et des services communautaires d'entraide, favorisant ainsi le mieux-être et le développement des personnes de toutes origines et de tous âges, particulièrement les jeunes et les plus vulnérables.



# Jean Fortin - Réorganisation Financière



## SERVICES OFFERTS

- Consolidation de dettes
- Proposition du consommateur
- Faillite
- Information, soutien et orientation
- Accès à plusieurs outils via le site Web

## MISSION

Chez Jean Fortin, notre objectif est de trouver la meilleure solution à vos dettes, sans faire faillite. En 24 heures, vous aurez un plan, les réponses à vos questions et la solution qui vous convient le mieux.



# LeBlond et Associés Inc.



## SERVICES OFFERTS

- Consolidation de dettes
- Proposition du consommateur
- Proposition concordataire
- Faillite
- Évaluation et accompagnement
- Information

## MISSION

Depuis plus de 45 ans, LeBlond & Associés Inc. est une entreprise familiale qui a aidé des dizaines de milliers de particuliers et d'entreprises du Québec à régler leurs problèmes financiers.



# Roy Métivier Roberge (Syndic Autorisé en Insolvabilité)



**ROY MÉTIVIER ROBERGE**  
SYNDIC AUTORISÉ EN INSOLVABILITÉ

## SERVICES OFFERTS

- Consultation gratuite et confidentielle
- Solution sur mesure
- Accompagnement personnalisé
- Consolidation de dettes
- Proposition du consommateur
- Faillite personnelle
- Budget en ligne
- Calculateur de prêt
- Accès à plusieurs autres informations via le site Web

## MISSION

Notre mission est de fournir aux particuliers, aux entreprises et aux créanciers des services professionnels en insolvabilité et en réorganisation financière de la plus haute qualité tant sur les plans de la connaissance et de la compétence que sur celui de la diligence.

Roy Métivier Roberge travaille pour forger un avenir sans dettes et sans stress financier à leurs clients. Cet organisme peut aider à trouver un l'équilibre financier en proposant des solutions à l'endettement justes et réalistes.

Québec : 2960, boul. Laurier, bur. 210, Québec (QC) G1V 4S1

Limoilou : 405, 3e Av., bur. 201, Québec (QC) G1L 2W2

Charlesbourg : 5350, boul. Henri-Bourassa, bur. 203, Québec (QC) G1H 6Y8

Val-Bélair : 1653, rue de l'Éclair, Québec (QC) G3K 1P6

Québec : 418-651-5500

Limoilou : 418-651-8077

Charlesbourg : 418-651-8077

Val-Bélair : 418-651-5500

<https://rmrsyndics.com/>



## **2. Éducation et développement professionnel**

# 2.1 Bourses d'étude





# Children's Aid Foundation of Canada



## SERVICES OFFERTS

- Soutien scolaire (bourses d'étude)
- Soutien à l'emploi
- Soutien en santé mentale
- Ressources numériques
- Formation à l'éducation financière

## MISSION

Aider les enfants issus du système de protection de l'enfance à passer de la survie à l'épanouissement.

La Fondation pour l'aide à l'enfance du Canada est le principal organisme de bienfaisance de notre pays qui se consacre à l'amélioration de la vie des enfants et des jeunes dans le système de protection de l'enfance



# Fondation du Centre Jeunesse de Québec



Fondation du  
Centre Jeunesse  
de Québec

## SERVICES OFFERTS

- Programme de bourses d'études
- Programme projets porteurs d'espoir
- Programme projets dédiés à un groupe de jeunes
- Programme des lits de bébé
- La Maison Le Petit Blanchon

## MISSION

La Fondation s'est donné pour but d'aider les jeunes en difficulté afin qu'ils puissent développer un projet de vie porteur d'espoir et ainsi entrevoir un avenir où ils seront artisans à part entière de la société.

Elle se distingue des autres fondations d'aide à la jeunesse en étant entièrement dédiée aux jeunes et à leur famille qui bénéficient ou ont bénéficié des services de la protection de la jeunesse ou la Loi sur le système de justice pénale pour adolescents. Accompagner ces jeunes vers un avenir meilleur, telle est la mission qui guide les actions ainsi que les engagements de la Fondation.

# 2.2 Réinsertion socio-professionnelle





# APE (Accompagne votre parcours en emploi)



## SERVICES OFFERTS

- Orientation professionnelle
- Bilan des compétences
- Recherche d'emploi (CV, préparation à l'entrevue)
- Maintien en emploi
- Accompagnement personnalisé
- Counseling d'emploi
- Stages en entreprise
- Informations et soutien

## MISSION

Aider les clients à apprendre à se connaître et à développer des habiletés qui leur permettront de trouver et de conserver un emploi. Depuis plus de 40 ans, ce sont des milliers de chercheurs et de chercheuses d'emploi qui ont profité de l'expertise et des conseils de l'APE afin de retourner sur le marché du travail, de choisir un domaine d'études ou encore de trouver un emploi qui répond à leurs forces et leurs intérêts.

Québec : 710, rue Bouvier, suite 275, Québec (QC) G2J 1C2  
Portneuf : 100, QC-138 #210, Donnacona (QC) G3M 1B5  
Côte-de-Beaupré : 10516, boul. Sainte-Anne, Sainte-Anne-de-Beaupré (QC) G0A 3C0

Québec : 418-628-6389  
Portneuf : 418-285-0285  
Côte-de-Beaupré : 418-827-6663

<https://ape.qc.ca/>



# Centre d'apprentissage intensif de Québec

(C.A.I)



## SERVICES OFFERTS

- Accompagnement
- Orientation
- Soutien
- Formation

## MISSION

La mission du Centre d'apprentissage intensif est d'accompagner une clientèle éloignée du marché du travail à vivre une expérience scolaire gratifiante en vue d'atteindre des reconnaissances académiques pour ainsi augmenter son employabilité.

Le C.A.I de Québec a comme objectif d'amener le participant à atteindre les préalables scolaires en vue de déposer une inscription dans un cours de formation professionnelle et/ou d'acquérir les connaissances suffisantes pour réussir les tests de l'équivalence de niveau de scolarité de 5e année du secondaire en vue d'une intégration au marché du travail.



# Centre R.I.R.E 2000



## SERVICES OFFERTS

- Accompagnement en employabilité
- Assistance aux démarches administratives
- Francisation
- Intégration sociale
- Diverses activités

## MISSION

Le Centre R.I.R.E. 2000 est un organisme à but non lucratif dont la mission est d'appuyer les jeunes et les adultes des communautés culturelles dans leur intégration socioéconomique au sein de la société québécoise.



# Centre Saint-Louis (Éducation des adultes)



centre  
**SAINT  
LOUIS**

## SERVICES OFFERTS

- Bilan des acquis
- Cours grand public
- Formation à distance
- Formation de base
- Formation générale secondaire
- Intégration sociale (IS)
- Préalables à la formation professionnelle et aux études supérieures
- Service d'engagement vers la réussite (EVR)
- Service de pairs aidants (Coup de Pouce)
- Service d'intégration socioprofessionnelle (ISP)
- Test d'équivalence de niveau secondaire (TENS)
- Test de développement général (TDG)
- Formation à distance (du présecondaire à la 5e secondaire)

## MISSION

Le centre Saint-Louis se démarque par sa dimension humaine qui permet de développer un contact personnalisé avec l'élève. Les enseignants sont soucieux du cheminement scolaire et personnel de leurs 1050 élèves. Ils prennent le temps qu'il faut avec chacun d'entre eux pour les amener vers la réussite.



# Centre Solidarité Jeunesse



## SERVICES OFFERTS

### Projet Passerelle

(Passerelle vise à aider des jeunes en voie de décrochage ou en situation de décrochage scolaire en leur offrant un environnement d'apprentissage différent et une approche personnalisée).

## MISSION

Le Centre Solidarité Jeunesse est un organisme à but non lucratif qui accompagne les jeunes de 10 à 21 ans dans leurs transitions scolaires. Par ses actions, il favorise la persévérance scolaire et permet aux jeunes d'apprendre à se découvrir et devenir des citoyens impliqués.



# Croissance Travail



## SERVICES OFFERTS

- Service d'accueil
- Rencontre individuelle
- Ateliers de groupe
- Service d'intégration
- Service de formation
- Programme Intégré de Soutien à l'Emploi (PISE)
- Programme d'Aide et d'Intégration Sociale (PAAS Action)
- Programme de Formation Qualifiante
- Service de placement individuel
- Accompagnement dans un plan d'action personnalisé

## MISSION

Croissance Travail est un organisme communautaire dont la mission est d'offrir des services d'intégration sociale et professionnelle visant le rétablissement de la personne ayant des problèmes de santé mentale au moyen de formations et d'activités de travail.

Croissance Travail est un organisme communautaire à but non lucratif qui offre des services à des personnes adultes qui vivent une problématique de santé mentale et qui souhaitent se réaliser par le travail.



# CJE Capitale-Nationale



## SERVICES OFFERTS

- Service d'aide à l'emploi (SAE)
- Accompagnement en emploi pour un maintien
- Projet pour l'autonomie et la remise en action
- Project Mes finances, mes choix
- Soutien à la persévérance scolaire
- Projet Graff' Cité
- Soutien en entrepreneuriat et bénévolat

## MISSION

Le Carrefour jeunesse-emploi de la Capitale Nationale a pour mission de soutenir les jeunes de 15 à 35 ans dans leurs démarches visant à améliorer leurs conditions de vie, notamment en favorisant le développement de leur employabilité.

Le CJE Capitale-Nationale accueille principalement de jeunes adultes en processus de définition de projets de vie et nous les accompagnons afin qu'ils puissent, entre autres, intégrer le marché du travail, effectuer un retour aux études ou démarrer un projet personnel. Notre Carrefour se démarque par son accueil inconditionnel des jeunes adultes, quels que soient leur statut socio-économique, leurs origines ou leurs objectifs personnels et professionnels.



# CJE Charlesbourg-Chauveau



## SERVICES OFFERTS

- Service d'orientation
- Service d'aide à l'emploi
- Programme *Départ@9* (retour aux études, au travail, vaincre des difficultés personnelles, aide adapté, remise en action, découverte de soi. Avec l'aide d'intervenantes en développement socioprofessionnel. Programme financé par Emploi-Québec.
- Aide, Soutien et accompagnement vers l'autonomie personnelle et sociale (subvenir à tes besoins de base, accompagnement pour la réalisation de démarches personnelles, outils pour mieux gérer ta vie et tes relations, remise en action, trouver un projet de vie).
- Persévérance scolaire
- Éducation financière
- Références vers les ressources pertinentes à tes besoins

## MISSION

Le CJE Charlesbourg-Chauveau favorise le développement socioprofessionnel et personnel de tous jeunes âgés entre 16 et 35 ans en les accompagnant dans la réalisation de leurs démarches d'intégration et de maintien à l'emploi, de persévérance scolaire, de retour aux études ou d'entrepreneuriat.



# CJE Charlevoix / Côte-de-Beaupré



## SERVICES OFFERTS

- Service d'orientation scolaire et professionnelle
- Service d'aide à l'emploi
- Soutien à la recherche d'emploi
- Persévérance scolaire
- Autonomie personnelle et sociale
- Développement de projets
- Projet Cire-Constance (entreprise-école pour revenir sur le marché du travail)

## MISSION

Le CJE Charlevoix/Côte-de-Beaupré accueille et aide, sans aucune forme de discrimination, les jeunes de 15-35 ans, par divers programmes favorisant l'insertion en emploi, la persévérance scolaire, le retour aux études, l'autonomie personnelle et sociale, les saines habitudes de vie, etc. Le but est d'améliorer leurs conditions de vie et leur permettre de développer tout leur potentiel.



# CJE Chauveau



Carrefour jeunesse-emploi Chauveau  
*Passez à l'action*

## SERVICES OFFERTS

- Aide à l'emploi
- Coup de pouce pour les besoins de base
- Aide d'une intervenante pour les difficultés de vie
- Soutien à la persévérance scolaire
- Ateliers de finances personnelles
- Allocation financé par Emploi Québec

## MISSION

Le CJE Chauveau favorise le développement socioprofessionnel et personnel de tous jeunes âgés entre 16 et 35 ans en les accompagnant dans la réalisation de leurs démarches d'intégration et de maintien à l'emploi, de persévérance scolaire, de retour aux études ou d'entrepreneuriat.



# CJE Montmorency



## SERVICES OFFERTS

- Service d'orientation scolaire et professionnelle
- Projet L'Expérience (Raccrochage scolaire pour les jeunes qui ont abandonné l'école et qui souhaitent reprendre leur parcours scolaire).
- Projet Sphinx (Prévention du décrochage scolaire pour les jeunes ayant besoin d'aide en réponse à des préoccupations personnelles).
- Projet Départ@9 (Pour les jeunes avec des difficultés dans diverses sphères de leur vie désirant se trouver un emploi ou à retourner aux études).
- Projet PARA (Pour les jeunes aux prises avec des difficultés dans diverses sphères de leur vie qui les rendent non disposés à se trouver un emploi ou à retourner à l'école).
- Service de soutien psychologique (Ce service s'adresse aux personnes qui vivent des difficultés pouvant nuire à leur intégration et/ou maintien en emploi/aux études).
- Autres

## MISSION

Le CJE Montmorency (CJEM) est un organisme communautaire qui offre aux 15-35 ans une gamme de services gratuits permettant de les accompagner dans leur cheminement vers l'emploi ou vers un retour aux études ainsi que dans leur projet de création d'une entreprise.



# CJE Portneuf



## SERVICES OFFERTS

- Recherche d'emploi
- Orientation
- Entrepreneuriat, volontariat et bénévolat
- Accompagnement
- Plateaux de travail
- Persévérance scolaire
- Place aux jeunes en région
- Éducation financière

## MISSION

Le Carrefour jeunesse-emploi (CJE) de Portneuf vise l'amélioration des conditions de vie des jeunes adultes (16-35 ans) en les supportant dans leurs démarches d'intégration sociale et professionnelle.

L'équipe du Carrefour propose un environnement chaleureux, dynamique et professionnel qui favorise l'atteinte des objectifs des jeunes. En travaillant en concertation avec les partenaires du milieu, le CJE participe à l'élaboration et à la mise en place de projets stimulants qui répondent aux besoins exprimés par les "16-35 ans".



# ÉquiTravail



## SERVICES OFFERTS

- Aide à l'emploi
- Accès à un Agent d'intégration à l'emploi
- Groupes d'entraide

## MISSION

Service d'aide à l'emploi pour les personnes vivant soit avec une problématique de santé mentale, une déficience intellectuelle ou un trouble du spectre de l'autisme. Ce service est offert aux personnes qui habitent la Capitale nationale et sur le territoire de Portneuf.



# Étape-Emploi



## SERVICES OFFERTS

- Recherche d'emploi (Pour trouver l'emploi visé)
- Bilan des compétences (Pour préciser votre objectif professionnel)
- Orientation professionnelle (Pour déterminer votre avenir professionnel)
- Maintien en emploi (Pour une intégration réussie en emploi)
- Programme s'Entreprendre (Pour réaliser votre projet professionnel)
- Soutien aux proches aidants (Pour mieux vivre la réalité de proche aidant)
- Métiers non traditionnels (Pour une plus grande mixité en emploi)
- Activités « Entre Femmes » (Pour vous informer sur des sujets variés)
- Espace informatique (Pour avoir accès à un ordinateur)

## MISSION

Organisme à but non lucratif œuvrant dans la Capitale-Nationale, Étape emploi favorise l'amélioration des conditions socio-économiques des femmes.

Étape-Emploi aide les femmes à améliorer leurs conditions de vie en favorisant leur épanouissement professionnel, personnel et familial.



# Gestion Jeunesse



## SERVICES OFFERTS

- Évaluation des besoins et du potentiel d'embauche
- Apprentissage des techniques de recherche d'emploi
- Apprentissage de la réalité du marché du travail
- Stage en milieu communautaire
- Stage en entreprise
- Aide à l'intégration d'un plateau de travail ou d'une entreprise d'insertion
- Aide à la recherche d'emploi
- Aide pour un retour aux études
- Suivi en stage, en emploi ou aux études
- Rencontre individuelle

## MISSION

La mission de Gestion Jeunesse est d'offrir leur expertise aux jeunes de 15 à 17 ans de la grande région de Québec, qui ont besoin d'accompagnement sur mesure et individualisé dans leurs démarches de développement et d'insertion en employabilité et/ou de retour aux études.



# GIT Services-conseils en emploi



## SERVICES OFFERTS

- Rédaction de CV
- Rédaction de lettre de présentation
- Préparation d'une entrevue
- Stratégie de recherche d'emploi
- Exploration des possibilités d'emploi
- Maintien en emploi
- Service d'aide à l'emploi pour les personnes immigrantes

## MISSION

GIT offre des services-conseils personnalisés, outille et accompagne les personnes dans leurs démarches de recherche ou de changement d'emploi et les employeurs dans leurs défis d'attraction, de rétention et de gestion des ressources humaines.

Au fil des années, l'équipe de GIT a aidé plus de 30 000 personnes dans leur recherche d'emploi, et ce, quel que soit leur âge, leur origine, leur expérience et leur formation professionnelle. Ceux-ci bénéficient de services individuels offerts dans les locaux de GIT ou en ligne.



# Intégration TSA



## SERVICES OFFERTS

- Programmes de formation
- Programme d'intégration socioprofessionnelle (ISP)
- Programme de participation sociale (PS)
- Activités entourant les saines habitudes de vie
- Programme Explo-TSA
- Volet Atelier de travail
- Volet Équipe volante

## MISSION

ITSA a comme mission d'accompagner les adultes autistes et leur famille lors de cette étape importante de transition qu'est le passage dans la vie adulte active.

Intégration TSA (ITSA) est un organisme à but non lucratif qui offre des services aux personnes présentant un trouble du spectre de l'autisme (TSA).



# La Jonction



## SERVICES OFFERTS

- Conseils individualisés en recherche d'emploi
- Évaluation de l'impact du casier judiciaire
- Orientation scolaire et professionnelle
- Accès à la salle de recherche d'emploi
- Formations thématiques en groupe
- Programme Visa d'Intégration Professionnelle (VIP)

## MISSION

La Jonction a pour mission d'accompagner les personnes adultes judiciairisées ou à risque de l'être de la région de la Capitale-Nationale afin de contribuer à leur intégration au marché du travail et leur maintien en emploi.

La Jonction offre des services d'aide à l'emploi aux personnes ayant des antécédents judiciaires. La Jonction appui les particuliers dans leur recherche d'emploi ou pour un retour aux études.



# Libre Emploi

libre  
**EMPLOI**

## SERVICES OFFERTS

- Création ou mise à jour des CV modernes et accrocheurs
- Analyse des offres d'emploi et rédaction de lettres de motivation ciblées
- Préparation ou simulation d'entrevues
- Mise en place un plan d'action afin de maintenir votre motivation
- Soutien technique dans l'utilisation des outils informatiques pour postuler
- Analyse et bonification des profils de réseaux sociaux
- Ateliers touchant différents sujets reliés à la recherche d'emploi
- Prêt de local et de l'équipement nécessaire pour passer des entrevues en visioconférence

## MISSION

Libre Emploi a pour mission d'accompagner et soutenir, par l'entremise de services-conseils professionnels et personnalisés, les chercheurs d'emploi et les employeurs en processus de recrutement.



# Option-Travail



## SERVICES OFFERTS

- Orientation professionnelle
- Recherche d'emploi
- Services psychosociaux
- Session Objectif Intégration pour les nouveaux arrivants
- Service d'accompagnement personnalisé en entreprise
- Livre Premier emploi : bien guider son ado

## MISSION

Centre-conseil en emploi et en développement de carrière. Il offre à leur clientèle très diversifiée des services personnalisés d'orientation professionnelle, d'accompagnement à la recherche d'emploi et de maintien en emploi, ainsi qu'en éducation financière et en persévérance scolaire.



# Le Pavois



## SERVICES OFFERTS

- Ateliers socioprofessionnels
- Programme d'intégration au travail
- Services de soutien aux études
- Les Cafés (activités, ateliers, repas, journées thématiques, sorties)
- Groupes d'entraide et de soutien
- Programme d'activités sportives et de plein air
- Friperie

## MISSION

Vise l'intégration socioprofessionnelle et scolaire de personnes ayant un problème de santé mentale qui privilégie l'actualisation des rêves et l'amélioration de leur qualité de vie.

Le Pavois offre un suivi personnalisé et flexible qui vise la découverte de soi (passions, intérêts, forces), le développement de soi (relations sociales, estime, confiance, affirmation) et la mise en action d'un projet (étude, travail, passions).



# Programme de formation Direction Emploi



## SERVICES OFFERTS

- Orientation
- Retour aux études
- Formations
- Soutien
- Intégration socioprofessionnelle
- Francisation
- Tests (TENS, TDG, GED)

## MISSION

Dans le respect de l'égalité des chances, notre établissement a pour mission d'instruire, de socialiser et de qualifier les élèves, tout en les rendant autonomes dans leur apprentissage, aptes à réussir leur projet de formation et devenir des citoyens responsables.



# Programme TAPAJ Saint-Roch



## SERVICES OFFERTS

- Réinsertion sociale et professionnelle
- Accompagnement par des intervenants
- Suivi et soutien
- Accompagnement et soutien afin d'accéder plus facilement à un nouvel emploi ou un retour aux études

## MISSION

Travail alternatif payé à la journée dans le quartier Saint-Roch à Québec. Le programme TAPAJ permet à des gens de toute condition vivant des difficultés personnelles ou sociales de s'impliquer en participant à des tâches favorisant la mise en valeur du quartier Saint-Roch. Les objectifs sont à la fois la réinsertion sociale et professionnelle de celles et ceux qui le veulent, la socialisation de personnes marginalisées et la création d'opportunités d'intervention pour les organismes du quartier.



# Recyclage Vanier



## SERVICES OFFERTS

- Formations offertes gratuitement (chariot élévateur, RCR...)
- Francisation en milieu de travail
- Formation personnelles et sociales (communication...)
- Suivi individuel
- Orientation
- Aide à la recherche d'emploi
- Aide administratives
- Offres d'emploi dans l'entreprise
- Programme Emploi-formation

## MISSION

Notre mission est d'accompagner et de qualifier des personnes ayant des difficultés à intégrer durablement le marché du travail.

Recyclage Vanier est une entreprise d'insertion engagée dans l'économie sociale et circulaire. Les actions de Recyclage Vanier contribuent ainsi à l'amélioration de la qualité de vie dans sa communauté dans une perspective de développement durable.



# Services Québec (Centre local d'emploi)



## SERVICES OFFERTS

- Services d'aide à l'emploi
- Renseignements généraux sur les programmes et services gouvernementaux
- Accompagnement pour les démarches administratives effectuées auprès des ministères et des organismes
- Aide à la navigation pour l'utilisation des plateformes numériques gouvernementales
- Services de solidarité sociale

## MISSION

Services Québec est le guichet multiservice des services gouvernementaux offerts aux individus et aux entreprises sur tout le territoire.



# Vallée Jeunesse



## SERVICES OFFERTS

- Accueil des jeunes non scolarisés de 16 ans et plus dans le but de leur offrir une expérience de formation et de favoriser leur insertion professionnelle et sociale.
- Programme de formation semi-professionnelle et démarche d'apprentissage individualisée, centrée sur les besoins des participants, et orientée vers le projet de vie qu'ils souhaitent réaliser.
- Volet Répits (processus de référence et d'accueil pour les enfants et adolescents de la région de Québec afin de vivre un moment de repos et de quiétude, en pleine nature, sous forme supervisée et/ou autonome).
- Service de Garderie

## MISSION

Leurs programmes sont orchestrés de manière à offrir aux jeunes une véritable expérience de développement personnel favorisant la réussite de leur parcours scolaire et leur intégration dans la société en tant que citoyens autonomes et responsables.

Vallée Jeunesse Québec est un organisme multidisciplinaire sans but lucratif ayant comme mission principale de venir en aide à des jeunes éprouvant des difficultés sur le plan social et/ou scolaire.



# 3. Logement



MAISON  
*Hélène-Lacroix*

mères  
& monde  
CENTRE COMMUNAUTAIRE ET RÉSIDENTIEL  
PAR ET POUR JEUNES MÈRES



John Howard  
LA SOCIÉTÉ JOHN HOWARD DU QUÉBEC  
THE JOHN HOWARD SOCIETY OF QUEBEC



Maison  
Oxygène  
Vers l'Autonomie  
Du coeur en... toit!

Gîte  
Jeunesse



Maison Richelieu  
HÉBERGEMENT JEUNESSE



LAUBERIVIERE



La Dauphine





# Armée du Salut



## SERVICES OFFERTS

- Services d'hébergement
- Refuge d'urgence
- Logements de transition
- Foyer d'hébergement
- Services alimentaires
- Service d'aide aux sinistrés

## MISSION

L'Armée du Salut offre de nombreux programmes et services à des personnes dans le besoin au Québec. Elle a pour but de redonner l'espoir et la dignité aux personnes à qui elle vient en aide par l'entremise de ses programmes. Grâce à la générosité de ses donateurs, l'organisation contribue à transformer positivement les collectivités depuis plus de 130 ans.



# Bottin Reloge de l'OMHQ-SOMHAC

pour autres ressources en habitation



## SERVICES OFFERTS

- Information générale
- Accompagnement à la recherche d'un logement
- Service d'aide à la recherche d'un logement (SARL) de l'OMHQ
- Le SARL ne dispose pas d'une banque de logements à louer. Il est là pour vous aider dans votre démarche de recherche de logement.

## MISSION

Bottin de ressources pour la recherche de logement. Différentes sections sont présentes dans ce bottin (logement privé, logement communautaire et social, hébergement temporaire en situation d'urgence et hébergement spécialisé).



# Clés en main



## SERVICES OFFERTS

- Prévention de l'instabilité résidentielle
- Soutien et animation communautaire
- Offre de formation

## MISSION

Le Programme intersectoriel Clés en main a pour mission de favoriser l'intégration sociale des personnes marginalisées, par l'accès à un milieu de vie normalisant, tout en permettant le maintien à long terme des locataires dans un logement à prix abordable et de qualité.

Clés en main est un organisme de soutien en matière de logement qui vise les personnes marginalisées (santé mentale, dépendance, judiciarisation, itinérance ou risque d'instabilité résidentielle).



# La Dauphine



## SERVICES OFFERTS

- Hébergement d'urgence pour les jeunes
- Programme (l'aide au logement)
- Le local (milieu de vie)
- Service de travail de milieu
- École la dauphine
- Service alimentaire
- Programme (Jeunes en mouvement vers l'emploi)
- Service spécialisé jeunes dauphine
- Services de santé
- Service de liaison
- Liaison en toxicomanie
- Soutien juridique

## MISSION

La mission de La Dauphine consiste à prévenir l'itinérance et à éviter une détérioration de la situation des jeunes en difficulté, âgés de 12 à 35 ans, puis vise l'accompagnement de ceux-ci dans l'appropriation de leur pouvoir d'agir.

Des services de première nécessité et d'appoint sont offerts aux jeunes tout en leur assurant une relation d'aide personnalisée et un accompagnement dans la réadaptation à l'emploi ou le retour aux études.



# Gîte Jeunesse



## SERVICES OFFERTS

- Évaluation et orientation vers des services spécialisés
- Hébergement + suivi post-hébergement
- Rencontres individuelles et/ou familiales
- Ateliers psychoéducatifs
- Écoute et support téléphonique

## MISSION

Le Gîte Jeunesse est un organisme communautaire qui a pour mission d'offrir de l'hébergement temporaire et de l'aide psychosociale à des jeunes en difficulté, ouvert 24 h / 7 jours. Composé de deux résidences, l'une est dédiée aux 12 à 17 ans et l'autre, aux 18 à 25 ans.



# Lauberivière



## SERVICES OFFERTS

- Hébergement pour hommes et femmes
- Hébergement d'urgence (La halte)
- Service d'aide à l'accès et au maintien à un logement
- Soupe populaire
- Service d'emploi (À l'aube de l'emploi)
- Dégrisement
- Centre de jour
- Rétablissement
- Accès à des intervenants
- Orientation vers les ressources nécessaires
- Service de fiducie

## MISSION

Lauberivière a pour mission d'accueillir avec respect, amour et compréhension toute personne dans le besoin, quelle que soit la raison qui l'amène à frapper à sa porte, et lui offrir les services qui lui permettront de trouver une solution à sa situation et, si possible, lui redonner son autonomie.



# Maison Hélène-Lacroix



## SERVICES OFFERTS

- Hébergement d'urgence
- Accueil et Hébergement Sécuritaire (24/7)
- Hébergement en maison de seconde étape (5 studios meublés, prix modique)
- Écoute téléphonique (24/7)
- Suivi individuel
- Suivi de groupe
- Accompagnement et soutien dans différentes démarches
- Sensibilisation et prévention
- Programmes spécifiques (Ateliers d'art, de musique, santé, yoga, auto-défense, loisir, culture...)
- Cuisine collective
- Services d'intervention

## MISSION

La maison Hélène-Lacroix est une ressource d'aide et d'hébergement sécuritaire pour les femmes victimes de violence de la Région de Québec. Accueil en toute sécurité et confidentialité.



# La Maison Marie-Frédéric



## SERVICES OFFERTS

- Hébergement temporaire et sécuritaire
- Logements abordables ou subventionnés
- Repas servis sur place avec cuisinière
- Chambre individuelle
- Intervenants psychosociaux sur place 24/7
- Soutien aux proches et médiation familiale

## MISSION

La Maison Marie-Frédéric a comme mission principale de soutenir et d'accompagner les jeunes adultes en difficulté dans le développement de leur autonomie.

La Maison Marie-Frédéric est un organisme communautaire sans but lucratif, en hébergement/logement jeunesse. Son équipe multidisciplinaire accueille, soutient et accompagne les jeunes femmes et les jeunes hommes ou LGBT +, âgés entre 18-30 ans (exceptionnellement des 17 ans) qui vivent des difficultés de tous ordres. L'accompagnement offert vise le renforcement d'une triple forme d'autonomie : psychosociale, socioprofessionnelle, sociocommunautaire (intégration/réinsertion sociale, création d'un réseau social, affiliation sociale). L'organisme est membre du « Regroupement des Auberges du cœur du Québec ».



# Maison Marie-Rollet



## SERVICES OFFERTS

- Accueil et hébergement (24/7)
- Repas
- Écoute téléphonique (24/7)
- Intervention individuelle et de groupe
- Soutien jeunesse auprès des enfants, des adolescents et des mères exposés à la violence
- Informations et références
- Appartements de transition supervisé

## MISSION

Offrir un gîte sécuritaire jumelé à une intervention personnalisée visant le développement de l'autonomie de la femme et la reprise du pouvoir sur sa vie. Au cours de son parcours à la Maison, la femme accueillie est guidée et soutenue dans sa démarche de solutions. Chaque membre de l'équipe la respecte et l'appuie dans ses choix et décisions.

La Maison accompagne les femmes violentées avec ou sans enfants et toute personne se considérant comme femme en situation de violence, à travers des services à l'hébergement, au post-hébergement et à l'externe.



# La Maison de Marthe



La Maison de  
**MARTHE**  
418.523.1798

## SERVICES OFFERTS

- Interventions individuelles (écoute active, intervention à distance, soutien émotionnel, accompagnement sur mesure, ateliers de recorporalisation)
- Interventions de groupes (plusieurs programmes sont offerts, voir le site Web)
- Soutien aux proches
- L'hébergement moyen à long terme;
- Écoute téléphonique;
- Soutien par texto ou clavardage
- Accompagnement dans toutes les démarches de réinsertion sociale

## MISSION

La Maison de Marthe est un organisme communautaire autonome qui accompagne et soutient les femmes ayant un vécu en lien avec la prostitution dans leur rétablissement et dans toutes les étapes du processus de sortie de la prostitution à travers des interventions individuelles, de groupes et collectives.



# Maison Mère-Mallet



## SERVICES OFFERTS

- Hébergement transitoire pour personnes en démarche d'insertion.
- Soupe populaire
- Friperie

## MISSION

La Maison Mère-Mallet a comme mission de contribuer à l'amélioration de la condition de vie des personnes et familles à faible revenu et des personnes itinérantes.



# LA MAISON OXYGÈNE DE QUÉBEC

(Réseau à la grandeur de la province)



## SERVICES OFFERTS

- Hébergement à coût réduit
- Service d'accueil pour les pères et leurs enfants
- Accompagnement et soutien personnalisé
- Activités/ateliers pères-enfants
- Suivi externe et post-hébergement
- Service de référence

## MISSION

La Maison Oxygène de Québec offre de l'hébergement, de l'accompagnement ainsi qu'un soutien communautaire aux pères qui vivent une difficulté personnelle, conjugale ou familiale et qui ont leurs enfants dans le cadre d'une garde exclusive, partagée, ou avec droits d'accès, ou qui sont en démarche pour avoir leur enfant. La durée d'un séjour est d'environ 3 mois.



# Maison Revivre



## SERVICES OFFERTS

- Hébergement pour hommes en situation d'itinérance (18 ans et+)
- Soupe populaire le Midi (18 ans et+)
- Aide alimentaire
- Vestiaire pour hommes
- Accompagnement individuel
- Orientation vers les ressources appropriées

## MISSION

Dans un esprit d'accueil, de partage et d'amour, la « Maison Revivre » vient en aide à ceux et celles qui sont vraiment dans le besoin afin de susciter en eux le désir de reprendre leur vie en main.



# Maison Richelieu Hébergement Jeunesse



## SERVICES OFFERTS

- Accueil
- Hébergement/Milieu de vie sécurisant et sécuritaire (filles de 12 à 17 ans)
- Suivi post-hébergement
- Support / Accompagnement
- Suivi d'aide individuelle et familiale
- Information
- Orientation / Référence
- Écoute téléphonique 24/7
- Animations de prévention

## MISSION

La Maison Richelieu Hébergement Jeunesse aide, soutien et accompagne des adolescentes vivant des difficultés personnelles, familiales et sociales, dans l'exercice du développement de leur pouvoir d'agir.

La Maison Richelieu Hébergement Jeunesse offre une variété de services dispensés par un personnel d'intervention professionnel et diplômé. L'ensemble des services, adaptés aux besoins spécifiques des jeunes filles et des parents, permet à notre Auberge du cœur d'être une référence privilégiée et un point d'ancrage.



# Mères et monde



## SERVICES OFFERTS

- Logements (Le centre résidentiel)
- Halte-Garderie
- Formation Projet de Vie
- Activités communautaires

## MISSION

Mères et monde est un centre communautaire et résidentiel pour les jeunes mères. Il propose des services essentiels à leur réalité : des logements sains et abordables, une halte-garderie, du soutien scolaire et professionnel et des activités communautaires pour briser leur isolement, prévenir l'épuisement et soutenir le développement de leur autonomie et de leurs compétences.



# Le Piolet



## SERVICES OFFERTS

- Maison des jeunes adultes
- Hébergement transitoire
- Formation en cuisine

## MISSION

Rester à l'écoute des besoins des jeunes et de ceux de la communauté, tout en demeurant à l'affût de projets novateurs.

Le Piolet est un organisme communautaire qui accueille des jeunes de 16 à 35 ans et leur offre des services adaptés. Par son action, il améliore la qualité de vie, le savoir-être et le savoir-faire des jeunes et les aide ainsi à prendre leur place dans la société.



# Projet L.U.N.E



## SERVICES OFFERTS

- Travail de rue
- Maison d'hébergement
- Trousses d'hygiène
- Représentation et défense des droits
- Services de prévention
- Services d'information
- Sensibilisation
- Formations

## MISSION

Intervenir, soutenir et accueillir les femmes/trans/queer, travailleuses du sexe ou victimes d'exploitation sexuelle par le biais de l'action communautaire dans une approche d'intervention par les paires, en respect avec une philosophie d'empowerment, afin d'améliorer leur qualité de vie.

Le Projet L.U.N.E est un groupe d'appartenance, de reconnaissance et de défense des droits sociaux « par et pour » des travailleuses du sexe (TDS), actives ou non, qui agissent à titre de paires-aidantes. Leurs savoir-faire et leurs expertises sont mis en commun et de l'avant de multiples façons (prises de parole dans l'espace public, sensibilisation, dénonciation des injustices, etc.).



# Programme de supplément au loyer (PSL)

## MISSION

Le Programme de supplément au loyer (PSL) permet à des ménages à faible revenu d'habiter dans des logements qui font partie du marché locatif privé ou qui appartiennent à des coopératives d'habitation (COOP) ou à des organismes sans but lucratif (OSBL), tout en payant un loyer similaire à celui d'une habitation à loyer modique. Les locataires qui bénéficient de ce programme paient un loyer correspondant à 25 % de leur revenu.





# Le Rempart (Centre d'hébergement et d'accueil pour femmes)



## SERVICES OFFERTS

- Intervenante sur place 24h/24
- Écoute, accueil, aide, support dans les démarches
- Intervenante attitrée à la personne
- Accompagnement dans l'atteinte des objectifs du plan d'intervention
- Chambre individuelle meublée
- Wi-Fi gratuit
- Salons avec télévision câblée
- Repas inclus
- Aire informatique
- Agente de maintien en logement qui aide à la relocalisation et qui peut faire un suivi à domicile par la suite
- Possibilité de faire du bénévolat

## MISSION

Mission : Offrir un hébergement aux femmes adultes en difficulté et en situation d'itinérance ou à risque de l'être, répondre à leurs besoins immédiats et fournir des services d'accompagnement et de soutien favorisant leur réinsertion sociale.

Le Rempart offre un hébergement (payant) pour les femmes de 18 ans et plus en difficulté et / ou à risque d'itinérance.



# Société Élizabeth Fry de Québec



**Société  
Élizabeth Fry  
du Québec**

## SERVICES OFFERTS

- Hébergement
- Surveillance communautaire
- Programmes psychosociaux
- Sortie de détention  
(Accompagnement à la sortie carcérale)
- Service d'accompagnement pour la demande de pardon et de suspension de casier judiciaire.

## MISSION

La Société Elizabeth Fry du Québec (SEFQ) est un organisme communautaire fondé en 1977. Elle a pour mission de venir en aide aux femmes qui ont des démêlés avec la justice, qui en ont déjà eu ou qui risquent d'en avoir. Elle veille au respect des droits des femmes ainsi qu'à l'amélioration de leurs conditions de détention.

La Société Elizabeth Fry du Québec travaille auprès des femmes et des personnes de diverses identités de genre dans trois points de services, à Montréal, Québec et Gatineau.



# Société John Howard de Québec

**John Howard**

LA SOCIÉTÉ JOHN HOWARD DU QUÉBEC  
THE JOHN HOWARD SOCIETY OF QUEBEC

## SERVICES OFFERTS

- Hébergement pour les personnes sortant de détention ou judiciairisées
- Accompagnement individualisé

## MISSION

Agir de façon efficace, juste et humaniste face aux causes et aux conséquences de la criminalité.

La Société John Howard du Québec est un organisme charitable à but non lucratif provincial dont la mission est de fournir une gamme de services communautaires à travers le Québec pour répondre au problème du crime et ses conséquences.



# SQUAT Basse-ville



## SERVICES OFFERTS

- Volet fugue, hébergement et prévention
- Volet résidentiel
- Travail de rue

## MISSION

Accueillir, accompagner et soutenir les jeunes vivant un ou plusieurs aspects de l'itinérance afin de prévenir et diminuer les conséquences négatives et de favoriser le développement d'un sentiment d'affiliation sociale tout en respectant leur cheminement individuel.



# Trajectoires 16-35



## SERVICES OFFERTS

- Comptoir alimentaire (distribution gratuite)
- Dépannages alimentaire (en dehors de l'horaire régulier)
- Possibilité de faire du bénévolat
- Logements transitoires (en supervision partielle, en collocation et à bas coût)
- Plan d'intervention individuel (permettre de concrétiser un projet de vie)
- Service de soutien individuel
- Soutien à l'accès à un logement privé subventionné
- Référencement et accompagnement dans différentes démarches

## MISSION

Loger, nourrir et soutenir les personnes de 16 à 35 ans confrontées à des difficultés socioéconomiques.

Trajectoires 16-35 est un organisme communautaire qui offre un soutien adapté, avec une approche globale, non stigmatisante, afin que les personnes de 16 à 35 ans s'approprient progressivement du pouvoir d'agir sur leur vie et au sein de la communauté.



# YWCA QUÉBEC



## SERVICES OFFERTS

- Hébergement
- Cours et activités
- Services jeunesse

## MISSION

La YWCA Québec favorise le bien-être, la sécurité et le développement du plein potentiel de toutes les femmes et de toutes les filles.



# 4. Relations et soutien social

# 4.1 LGBTQ2+



**Ligne d'aide et de renseignements LGBTQ+**

Tu as besoin de parler ?  
Nous sommes disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

☎ 🗨 📱

**1 888 505-1010**  
[interligne.co](http://interligne.co)

inter-  
ligne  
2018



# Alliance Arc-en-ciel de Québec



**alliance  
arc-en-ciel**

## SERVICES OFFERTS

Accès à des ressources et de l'information (LGBTQ+)

## MISSION

Mobiliser et sensibiliser la population aux enjeux et préoccupations des personnes issues de la diversité sexuelle et pluralité de genres (DSPG) en plus d'assurer leur inclusion et la défense de leurs droits.

Fondée en 2004, l'Alliance Arc-en-ciel de Québec était connue jusqu'en juin 2014 sous le nom de GLBT Québec / Lutte à l'homophobie. Organisme communautaire de la Capitale-Nationale, il est un acteur majeur dans la lutte pour la défense et la promotion des droits des personnes issues de la diversité sexuelle et la pluralité des genres (DSPG).



# Aide aux Trans du Québec



## SERVICES OFFERTS

- Ligne d'écoute, d'intervention et de référence 24/7
- Rencontres de groupe
- Programmation d'activités annuelles
- Intervention individuelle et familiale
- Plusieurs formations offertes

## MISSION

L'entièreté de notre équipe s'identifie au spectre transidentitaire, puisque nous croyons qu'il est important de favoriser l'emploi et l'implication des personnes transidentitaires au sein de leur propre communauté. Nos intervenant.e.s sont spécialement formé.e.s pour aborder tout enjeu entourant la transidentité et leur approche humaine est fondée sur le non-jugement. L'ATQ offre plusieurs activités pour vous permettre d'échanger avec des personnes qui sont, comme vous, en transition ou en questionnement par rapport à leur identité de genre. Nous offrons aussi de nombreuses formations sur divers thèmes liés aux réalités trans. Les formations sont montées et adaptées spécialement à la demande des milieux.



# Divergenres



## SERVICES OFFERTS

- Écoute et référence
- Activités
- Formations
- Mentorat professionnel

## MISSION

Divergenres a pour mission d'éduquer la population sur la pluralité des genres, d'offrir des services aux personnes en questionnement ou en transition et d'offrir des espaces bienveillants et accessibles aux personnes trans et leur entourage.

Divergenres est un organisme communautaire féministe intersectionnel, par et pour les personnes trans binaires et non-binaires, qui œuvre sur le territoire de la Capitale-Nationale.



# GRIS-Québec



## SERVICES OFFERTS

- L'Accès (milieu de vie jeunesse)
- Groupe de soutien pour les parents ayant un enfant faisant partie de la diversité sexuelle et de genre.
- Programme d'accompagnement et de soutien (Jeunes et parents de jeunes)
- Ateliers de sensibilisation

## MISSION

Promouvoir une vision positive des personnes de la diversité sexuelle et de la pluralité des genres par l'éducation, la formation, la sensibilisation et le soutien à travers nos différents services auprès de la jeunesse et de la population de tout âge.

GRIS-Québec, sensibilisent à propos des orientations sexuelles et des identités de genre. Ils Nous offrent aux jeunes LGBTQ+ et au genre créatif un milieu de vie. Ils soutiennent les personnes et les organisations dans l'inclusion de la diversité sexuelle et de genre.



# Interligne



## SERVICES OFFERTS

- Ligne d'aide et de renseignements
- Groupes de discussion
- Relation d'aide
- Programmes jeunesse
- Programmes pour personnes âgées
- Programmes contre les violences
- Clinique juridique téléphonique
- Services en milieu professionnels
- Programme pour personnes intersexes
- Outils et informations
- Le Répertoire (moteur de recherche qui permet de trouver facilement les organismes, les institutions, les entreprises et toute autre ressource d'aide destinée aux personnes LGBTQ+. Cet outil permet d'effectuer une recherche en fonction de sa position géographique et de trouver des ressources adaptées à ses besoins).

## MISSION

Interligne est un organisme de première ligne qui, par ses services d'écoute, d'intervention et de sensibilisation, contribue au mieux-être des personnes concernées par la diversité sexuelle et la pluralité des genres. Par notre service d'aide et de renseignements disponible 24 heures par jour, nous offrons un soutien aux personnes LGBTQ+, aux proches et au personnel de différents milieux. Par nos activités de formation et de sensibilisation, nous encourageons une plus grande ouverture de la société envers les réalités LGBTQ+.

## 4.2 Milieu de vie pour jeunes et jeunes adultes



CENTRE COMMUNAUTAIRE  
**JEAN-GUY-DROLET**



CENTRE DES  
**FEMMES**  
DE LA BASSE-VILLE





# Alternative Jeunesse Mont-Saint-Anne



## SERVICES OFFERTS

- Travail de milieu / travail de rue
- Milieu de vie / centre de jour
- Soutien psychosocial
- Dépannage alimentaire d'urgence
- Soutien communautaire au logement
- Aide-matériel
- Soutien aux proches
- Intégration professionnelle / sociale
- Soutien téléphonique
- Dégrisement
- Matériel de consommation / Récupération de matériel de consommation
- Prévention des ITSS
- Aide budgétaire / fiduciaire
- Défense de droits

## MISSION

Alternative jeunesse Mont-Sainte-Anne a pour mission de favoriser le mieux-être des jeunes de 12 à 35 ans dans une perspective de développement global. Par le milieu de vie, le travail de rue, l'intervention de milieu et l'espace culturel jeunesse, notre organisme est présent auprès des jeunes pour leur offrir accueil, soutien et accompagnement.

<https://www.211quebecregions.ca/organisme/alternative-jeunesse-mont-sainte-anne-maison-des-jeunes-de-beaupre-lenigme-QBC1916>



# Centre Communautaire Jean-Guy-Drolet

(CCJGD)



CENTRE COMMUNAUTAIRE  
**JEAN-GUY-DROLET**

## SERVICES OFFERTS

- Cuisines collectives
- Distribution alimentaire
- Club de marche
- Marché solidaire (alimentaire)
- Location de locaux

## MISSION

Le Centre communautaire Jean-Guy-Drolet offre un milieu de vie aux gens du quartier, il accueille les gens de façon personnalisée et sans distinction de race, de langue, de religion, de classe sociale, d'instruction, d'handicap, etc. Il constitue une porte d'entrée pour la socialisation des gens et pour la prévention sur le plan de la santé et de la criminalité. Il offre des activités diversifiées pour tous les âges sur les plans du sport, du loisir, de la culture, du plein air, de l'entraide, de la vie sociale, etc.



# Centre des Femmes de la Basse-Ville



## SERVICES OFFERTS

- Écoute et référence
- Démarche de groupe
- Activités sociales

## MISSION

Le Centre des femmes de la basse-ville est un organisme à but non lucratif qui travaille à l'amélioration des conditions de vie des femmes, tant d'un point de vue individuel que collectif.



# Centre Durocher



## SERVICES OFFERTS

- Café rencontre
- Cuisines collectives
- Dépannage alimentaire
- Friperie
- Plusieurs activités (pour tous les âges)
- Location de salles et gymnase

## MISSION

Sa mission est d'améliorer les conditions de vie par la prise en charge individuelle et collective en utilisant le moyen privilégié du loisir, de l'action communautaire et de l'éducation populaire.

Le Centre Durocher est un centre communautaire de loisir, milieu de vie voué au mieux-être des résidents de la Basse-ville de Québec. Il est un organisme à but non lucratif situé dans le quartier Saint-Sauveur. Véritable milieu de vie, depuis 1950, il vient en aide aux enfants et aux personnes moins favorisées de la Basse-ville de Québec. C'est un espace de prévention et d'éducation populaire qui apporte du soutien aux personnes en difficulté.



# Centre Mgr-Marcoux



## SERVICES OFFERTS

- Cuisines collectives
- Frigo partage
- Marché solidaire
- Jardinage collectif
- Marchand de lunettes
- Plusieurs activités et ateliers variés

## MISSION

Le Centre Mgr Marcoux est un centre communautaire de loisir qui a pour mission d'animer un milieu de vie qui génère l'épanouissement de l'individu et de la collectivité, l'implication bénévole et la participation active de tous et ce, au moyen du loisir, de l'éducation populaire et de l'action communautaire.

Le Centre Mgr Marcoux est la référence en termes d'animation du quartier. Le Centre est connu et reconnu comme étant la porte d'entrée sur le quartier et un milieu de vie où se vit la mixité sociale sous toutes ses formes. Le Centre est un acteur de changement social et il agit à titre de porte-parole des citoyens du quartier.



# MDJ St-Sauveur & Place de la Rive

(L'Ouvre boîte du Quartier)



ST-SAUVEUR & PLACE DE LA RIVE  
L'Ouvre boîte du Quartier

## SERVICES OFFERTS

- Activités variées
- Milieu de vie
- Service d'écoute
- Service de référence
- Service d'accompagnement
- Service d'intervention

## MISSION

La maison des jeunes a pour but d'offrir un milieu de vie complémentaire à la famille et à l'école, et qui incite les jeunes à s'impliquer dans la communauté et dans l'organisation d'activités de leur maison.

La Corporation d'animation l'Ouvre-Boîte du quartier est un organisme à but non lucratif fondé en 1976 dans le quartier St-Sauveur sous la forme d'une maison de jeunes. En 1994, un deuxième point de service a vu le jour au HLM Place de la Rive dans le secteur de Vanier.



# Patro Charlesbourg



## SERVICES OFFERTS

- Loisirs et activités
- Cuisine collective
- Aide alimentaire
- Jardins communautaires
- Service gratuit d'impôt
- Location de salles

## MISSION

Le Patro de Charlesbourg est un organisme communautaire qui contribue au bien-être des personnes de tous âges par le loisir, le sport et l'entraide.

Il propose un milieu de vie accueillant où sont véhiculées des valeurs de bienveillance, de plaisir et d'engagement.



# Pilier Jeunesse



## SERVICES OFFERTS

- Milieu de vie / centre de jour
- Maison des jeunes
- Animation
- Travail de rue
- Prévention des ITSS

## MISSION

Pilier Jeunesse est un organisme communautaire qui offre trois services principaux aux jeunes.

- 1- La Maison des Jeunes L'Adoasis situé dans le quartier Les Saules
- 2 - La Maison des Jeunes Le RADO situé dans le quartier Lebourgneuf
- 3 - Le travail de rue offert dans les quartiers de Vanier-Les Rivières



# Projet Intervention Prostitution Québec (PIPQ)



## SERVICES OFFERTS

- Milieu de vie
- Accueil et orientation
- Service de soutien
- Travail de rue
- Service de prévention
- Sensibilisation
- Service d'information
- Service d'accompagnement
- Présence d'une infirmière

## MISSION

Le PIPQ assure, grâce à ses trois volets de prévention et d'intervention (travail de rue et de milieu, animation dans les milieux jeunesse et milieu de vie), une présence significative et un accompagnement personnalisé dans la trajectoire des personnes de tous les âges et tous les genres qui sont actives, l'ont déjà été ou sont à risque de se retrouver dans une dynamique prostitutionnelle ou d'exploitation sexuelle.

En cohérence avec la philosophie de réduction des risques et par une approche globale et intégrée, nous visons à :

- Développer et offrir des solutions de rechange à la prostitution
- Sensibiliser la communauté au phénomène de la prostitution et de l'exploitation sexuelle
- Soutenir et outiller les gens de la communauté et les intervenants et intervenantes qui œuvrent auprès des personnes étant, ou ayant été, à risque de se retrouver dans une dynamique prostitutionnelle
- Favoriser le mieux-être, l'autonomie individuelle et collective tout en favorisant une meilleure santé sexuelle
- Prévenir, informer et sensibiliser les jeunes sur les causes et conséquences du phénomène prostitutionnel et des autres problématiques associées



# 5. Culture et spiritualité



Centre d'amitié autochtone  
de Québec  
**CAAQ**

Centre **multiethnique**  
de Québec





# Centre Multi-Services MAMUK



## SERVICES OFFERTS

- Éducation en emploi
- Programme de préparation au marché de l'emploi
- Activités culturelles
- Confection et artisanat
- Accompagnement psychosocial
- Journées de ressourcement
- Activités sportives et saines habitudes de vie

## MISSION

Organisme communautaire créé en 2018, le Centre MAMUK est animé par la mission commune des Centres d'amitié, soit d'offrir des services à la population autochtone urbaine, ainsi que promouvoir la culture et le rapprochement entre les peuples.



# Centre d'amitié autochtone de Québec

(C.A.A.Q)



Centre d'amitié autochtone  
de Québec  
**CAAQ**

## SERVICES OFFERTS

- Accueil et évaluation
  - Renseignements sur les ressources, orientation et suivi
  - Umeshkanam : hébergement - dépannage et accompagnement des autochtones et métis qui viennent s'installer à Québec ou qui y sont de passage afin de faciliter leur intégration
  - Sensibilisation, dépistage et intervention précoce
  - Répét-dépannage et soutien psychosocial
  - Centre de jour : activités de formation, d'insertion sociale
  - Soutien aux parents dans le développement de leurs habiletés
- Garderie subventionnée Auassiss - Petit enfant (0-5 ans)
  - Garderie privée Mikueniss - Petite Plume (0-5 ans)
  - Point d'accès communautaire à Internet Aminet
  - Programme Jeunesse
  - Projet Connexion compétences Takuaimu dirige-moi (15-30 ans)
  - Paniers de Noël
  - Comptoir alimentaire Mitshem/Dépannage alimentaire d'urgence
  - Dîner communautaire

## MISSION

Maintenir à Québec un lieu de rencontre afin de satisfaire les besoins culturels, matériels et sociaux des autochtones.

Lieu de rencontre où les autochtones peuvent trouver réponse à leurs besoins culturels, matériels et sociaux. Soutient les autochtones qui s'installent à Québec ou qui y sont de passage afin de faciliter leur intégration. \* Installations centrales, services de référence et de consultation.



# Centre Multiethnique de Québec (C.M.Q)



## SERVICES OFFERTS

- Interventions individuelles et/ou collectives
- Suivis à domicile
- Clinique de santé des réfugiés
- Premières démarches d'installation (PDI)
- Intervention de proximité (RAMI)
- Programme vacances été (PVÉ)
- Projet Immigration -Petite enfance
- Jumelage interculturel
- Interprétariat
- Groupe de soutien pour hommes immigrants
- Hébergement (espace de vie, appartements, chambres meublées)

## MISSION

Le Centre Multiethnique de Québec et ses habitations ont pour mission d'accueillir les personnes immigrantes afin de soutenir leur adaptation par l'intégration globale et favoriser leur apport à la société d'accueil en collaboration avec leurs partenaires.



# 6. Santé & bien-être

# 6.1 Santé mentale



Aide aux proches | Santé mentale





Groupe d'entraide pour les personnes souffrant de troubles anxieux



www.phobies-zero.qc.ca



LigneParents  
1 800 361-5085  
www.LigneParents.com



Service communautaire de thérapie clinique, spécialisé dans le rapport affectif et relationnel aux dépendances

CENTRE D'AIDE AUX PROCHES



Relais La Chaumine



INFO-AIDANT  
1 855 852-7784  
ÉCOUTE-INFORMATION-RÉFÉRENCES  
LAPPUI.ORG



roliet

le chemin de la santé mentale



TEL-JEUNES  
www.teljeunes.com  
1 800 263-2266



# L'Amarrage



## SERVICES OFFERTS

- Programme avec hébergement (période maximale de 12 semaines)
- Programme sans hébergement (ateliers externes). Possibilité d'être en ligne.

## MISSION

Votre rétablissement par la réappropriation de vos forces et l'utilisation optimale de vos ressources. À travers les ateliers d'éducation psychologique, le personnel qualifié du Centre vous accompagnera pour faciliter votre processus de rétablissements. L'Amarrage vous fournira un soutien constant et des outils précieux qui vous aideront, petit à petit, à diminuer votre souffrance et votre sentiment d'incapacité tout en regagnant confiance en vous.



# Aide aux Trans du Québec



## SERVICES OFFERTS

- Ligne d'écoute, d'intervention et de référence 24/7
- Rencontres de groupe
- Programmation d'activités annuelles
- Intervention individuelle et familiale
- Plusieurs formations offertes

## MISSION

L'entièreté de notre équipe s'identifie au spectre transidentitaire, puisque nous croyons qu'il est important de favoriser l'emploi et l'implication des personnes transidentitaires au sein de leur propre communauté. Nos intervenant.e.s sont spécialement formé.e.s pour aborder tout enjeu entourant la transidentité et leur approche humaine est fondée sur le non-jugement. L'ATQ offre plusieurs activités pour vous permettre d'échanger avec des personnes qui sont, comme vous, en transition ou en questionnement par rapport à leur identité de genre. Nous offrons aussi de nombreuses formations sur divers thèmes liés aux réalités trans. Les formations sont montées et adaptées spécialement à la demande des milieux.



# AQPPEP

(Association québécoise des programmes pour premiers épisodes psychotiques)



## SERVICES OFFERTS

- Information
- Formations
- Banque de ressources

## MISSION

L'AQPPEP est l'Association Québécoise des Programmes pour Premiers Épisodes Psychotiques. Cet organisme à but non lucratif a pour rôle de favoriser les échanges cliniques et scientifiques entre les différents programmes cliniques, les associations et les organismes communautaires œuvrant auprès des jeunes présentant une psychose débutante et leurs proches.



# L'Arc-en-Ciel (O.C.S.M)



**L'Arc-en-Ciel**  
Organisme communautaire  
en santé mentale  
de Portneuf

## SERVICES OFFERTS

- Centre de prévention du suicide (téléphone, clavardage, texto) 24/7
- Réadaptation psychosociale (ateliers de groupe, activités plein air, etc...)
- Réinsertion socioprofessionnelle (ateliers et activités)
- Service d'accompagnement au logement
- Le 213, logement social (à Donnacona)
- Services jeunesse (ateliers et activités)
- Regroupement des proches (ressources et activités pour les proches)
- Pair-aidance et pair aidance famille
- Service de référencement

## MISSION

La mission première de L'Arc-en-Ciel consiste à accompagner la personne dans son processus de croissance et de rétablissement par la dispensation de services adaptés à ses besoins. Ce cheminement se fait dans la communauté ou dans un de nos trois points de service.

L'Arc-en-Ciel est un organisme communautaire qui œuvre en santé mentale dans la région de Portneuf depuis plus de 30 ans !



# Archipel d'Entraide



## SERVICES OFFERTS

- Accueil et référence
- Relation d'aide
- Accompagnement
- Suivi communautaire
- Accroche-toit : Hébergement d'urgence

## MISSION

Services adaptés et suivi communautaire à une clientèle marginalisée souffrant de problématiques multiples : (Santé mentale, toxicomanie, itinérance, problèmes judiciaires). Soutien aux citoyens et à la communauté, favorisant les pratiques d'entraide.



# Association canadienne pour la santé mentale (Filiale de Québec)



Association canadienne  
pour la santé mentale  
Filiale de Québec

## SERVICES OFFERTS

- Centre d'écoute téléphonique (SAISM)
- Ateliers psychoéducatifs
- Informations

## MISSION

L'Association canadienne pour la santé mentale se voue à la promotion de la santé mentale, à la prévention de la maladie mentale et à la réalisation d'activités de soutien auprès de la population.



# A.Q.S.T (Association Québécoise du Syndrome de la Tourette)



## SERVICES OFFERTS

- Groupes de soutien virtuels
- Ressources, informations et liens utiles

## MISSION

Fondée il y a plus de 25 ans, incorporée en 1994, l'Association québécoise du syndrome de la Tourette est un organisme à but non lucratif (le seul francophone qui couvre tout le Québec et s'adresse spécifiquement au SGT) qui œuvre auprès des personnes atteintes du syndrome de Gilles de la Tourette, de leur famille et des intervenants des domaines de la santé, scolaires, sociaux et communautaires. L'AQST a pour mission de soutenir, informer et valoriser les personnes atteintes du Syndrome de Gilles de la Tourette, soutenir, informer et former les personnes qui vivent et interviennent auprès d'elles et de sensibiliser la population à cette problématique.



# Association TCC des deux rives (Servio)



## SERVICES OFFERTS

- Soutien psychosocial (individuel, groupe de soutien pour personnes TCC, pour conjoint, parents et amis).
- Plusieurs activités (voir le calendrier sur le site Web).
- Soutien en milieu de vie (SMV) permettre à la personne TCC seule de vivre le plus longtemps possible à son domicile avec l'aide d'un éducateur.
- Proches aidants (soutenir les personnes proches aidantes).
- Service de répit (centre de jour, accompagnement individuel, répit de fin de semaine, dépannage, répit prolongé).

## MISSION

La mission de l'association est d'offrir du soutien aux personnes ayant subi un TCC ainsi qu'à leur entourage leur permettant de maintenir et d'améliorer leurs conditions de vie. Elle vise aussi à favoriser la participation sociale en offrant un lieu d'échange et d'entraide. Les calendriers d'activités adaptées et diversifiées permettent de prévenir l'isolement social de la personne TCC.

L'Association des TCC des deux rives (Québec – Chaudière-Appalaches) est un organisme communautaire qui regroupe et aide toutes les personnes concernées par le traumatisme craniocérébral modéré ou grave (adultes).



# AutonHommie



## SERVICES OFFERTS

- Service d'accueil et d'orientation
- Groupes d'aide
- Consultation individuelle
- Formation
- Sensibilisation
- Location de salles

## MISSION

Organisme à but non lucratif, administré par des bénévoles, AutonHommie est le premier centre d'aide pour hommes généraliste à voir le jour en 1984. Sa mission est d'accueillir les hommes en difficulté et en cheminement, de leur donner des moyens pour répondre à leurs besoins et de participer à l'évolution globale de la condition masculine.



# La Boussole



## SERVICES OFFERTS

- Intervention psychosociale (individuelle, parentale, familiale) en virtuel ou en personne
- Service de répit et de soutien (pour les proches)
- Ligne d'écoute téléphonique
- Groupes d'entraide pour les membres de l'entourage
- Accompagnement dans la démarche d'une demande d'ordonnance en évaluation psychiatrique
- Service paire aidance famille
- Programme Enfance-Jeunesse (PEJ) les moins de 18 ans

## MISSION

La Boussole a pour mission de regrouper et de soutenir les membres de la famille et de l'entourage d'une personne qui présente des manifestations cliniques reliées à un trouble de santé mentale et de leur offrir une gamme de services afin de les aider, de les informer et de les outiller en vue d'améliorer leur qualité de vie.



# C.A.V.A.C (Centre d'aide aux victimes d'actes criminels)



## SERVICES OFFERTS

- Accompagnement
- Intervention post-traumatique et psychosociale
- Information judiciaire
- Information sur vos droits et vos recours
- Assistance technique
- Orientation vers les ressources spécialisées

## MISSION

Les CAVAC dispensent des services de première ligne à toute personne victime d'un acte criminel et à ses proches, ainsi qu'aux témoins d'un acte criminel. L'aide des CAVAC est disponible que l'auteur du crime soit ou non identifié, arrêté, poursuivi ou reconnu coupable. Les CAVAC travaillent en collaboration avec les intervenants du milieu judiciaire, du réseau de la santé et des services sociaux et des organismes communautaires.



# Centre Communautaire l'Amitié



## SERVICES OFFERTS

- Milieu de vie
- Cuisines mobiles
- Service d'entraide à la communauté
- Service d'aide en toxicomanie
- Service de soutien et d'accompagnement social

## MISSION

Le Centre Communautaire l'Amitié (CCA) est un milieu de vie pour les adultes vivant des difficultés psychologiques et/ou socio-économiques. Son approche est basée sur l'accueil et le respect des personnes, la valorisation de leur potentiel et leur implication dans la vie du Centre et dans la communauté. L'équipe d'intervenants sociaux offre de l'écoute, du soutien, de la relation d'aide et de l'accompagnement au niveau des démarches personnelles.



# Centre de crise de Québec



**Centre de crise  
de Québec**

Un point d'appui vers un mieux-être

## SERVICES OFFERTS

- Intervention téléphonique
- Hébergement de crise
- Hébergement temporaire
- Accueil et évaluation
- Service d'écoute
- Entrevue externe
- Soutien externe
- Équipe mobile
- Service de formations externes

## MISSION

La mission du Centre de crise de Québec est d'intervenir auprès des gens vivant une crise, qu'elle soit situationnelle ou reliée à un problème de santé mentale.

Le Centre de crise de Québec est un organisme communautaire à but non lucratif de première ligne qui offre, 24/7, des services spécialisés en intervention de crise aux personnes âgées de 14 ans et plus de la région de Québec.



# Centre Femmes aux 3A



## SERVICES OFFERTS

- Cuisine créative
- Comptoir de vêtements
- Accès à internet pour recherches variées
- Programme en itinérance situationnelle : *Entre 2 toits* (Entreposage des biens)
- Programme en itinérance chronique : *Juste pour toi*
- Information et références
- Lavoir et douches

## MISSION

Fondé en 1985, le Centre femmes aux 3 A de Québec est un milieu de vie offrant du soutien aux femmes judiciairisées. Dans un objectif de prévention de la judiciarisation, nos services sont offerts aux femmes ayant un profil à multiples défis.

Le Centre femmes aux 3 A de Québec Accueille et Aide les femmes à retrouver leur Autonomie pour reprendre le contrôle et l'organisation de leur vie.



# Centre de jour Feu Vert



## SERVICES OFFERTS

- Ateliers créatifs
- Ateliers éducatifs
- Ateliers d'entraide
- Activités physiques
- Ateliers ludiques
- Sortie de groupe

## MISSION

Le Centre de Jour Feu Vert est un organisme communautaire à but non lucratif qui favorise l'intégration sociale et le rétablissement d'adultes ayant des problèmes de santé mentale. Par le biais de ses différentes activités, l'organisme permet à la personne de répondre à des besoins tels que l'actualisation de ses compétences, la participation à des occupations enrichissantes, une meilleure confiance et estime de soi et le développement d'un réseau social positif.



# Centre de jour L'Envol



## SERVICES OFFERTS

- Ateliers éducatifs et d'apprentissages
- Activités sociales et culturelles
- Ateliers créatifs et artistiques
- Présence d'intervenants sur place
- Ateliers préventifs et informatiques
- Le petit groupe d'étude (écriture, lecture, calcul)

## MISSION

Le Centre de jour L'Envol est un organisme à but non lucratif qui a pour mission d'offrir un milieu de vie, d'aide et d'entraide ainsi qu'un lieu de socialisation pour adultes vivant avec de difficultés de santé mentale. Actif depuis l'an 2000, le Centre de jour L'Envol dessert l'arrondissement de Charlesbourg et les environs. Il est bien implanté dans sa communauté. Chaque semaine, les intervenants du milieu proposent une variété d'ateliers et d'activités. L'Envol offre une programmation diversifiée ayant pour objectif de répondre aux différents besoins des membres participants.



# Centre de nuit Demi-Lune



## SERVICES OFFERTS

- Service d'accueil
- Service d'écoute téléphonique (de 22H à 5h)
- Service professionnel d'intervention individuel et de groupe.
- Support et soutien
- Groupe de discussion
- Groupe de relaxation
- Activités créatives
- Sorties sociales
- Soirées cinéma
- Salle d'informatique avec l'accès internet
- Jeux

## MISSION

Demi-Lune est un centre de nuit qui a pour objectif de briser l'isolement social des personnes souffrant d'insomnie et ayant ou étant susceptibles d'avoir une problématique de santé mentale, qui ont 18 ans et plus, demeurant à Québec et ses environs. Le service téléphonique est offert 7 nuits par semaine de 22h à 6h. L'accueil dans les locaux de l'organisme est offert aux mêmes heures du jeudi au dimanche inclusivement. Plusieurs services et activités y sont offerts.



# Centre de Prévention du Suicide de Charlevoix



CENTRE DE PRÉVENTION  
DU SUICIDE DE CHARLEVOIX

*Prévention, Intervention, Postvention*

## SERVICES OFFERTS

- Services aux personnes suicidaires et à leurs proches
- Services aux endeuillés par suicide
- Services de postvention
- Formations
- Sensibilisation et mobilisation
- Ligne téléphonique d'écoute et de soutien

## MISSION

Prévenir la problématique du suicide dans Charlevoix tout en supportant et en accompagnant les personnes touchées.

Bureau : 367, rue Saint-Étienne, bureau 115,  
La Malbaie (QC) G5A 1M3

Point de Service : 63, rue Leclerc,  
Baie-Saint-Paul (QC) G3Z 2K3

418-665-0096

Ligne d'écoute et de soutien :  
1-866-APPELLE ou 1-866-277-3553

<https://www.cps-charlevoix.com/>



# Centre de prévention du suicide de Québec



## SERVICES OFFERTS

- Écoute téléphonique
- Intervention
- Soutien et accompagnement
- Service d'information
- Service de formation
- Service de postvention (Intervention dans le milieu, à la suite d'un suicide)
- Service de soutien aux endeuillés
- Groupes de soutien (13 ans et +)

## MISSION

Le CPSQ est un organisme communautaire à but non lucratif qui offre des services professionnels et spécialisés afin de promouvoir la prévention et l'intervention auprès des personnes suicidaires, de leurs proches et des personnes endeuillées par suicide. De plus, le CPSQ donne de la formation adaptée aux besoins des personnes intéressées à en savoir davantage sur cette problématique.



# Centre Social de la Croix Blanche



## SERVICES OFFERTS

- Plusieurs activités de groupe y sont offertes (bien-être, culture, social)

## MISSION

La mission du Centre Social de la Croix Blanche est de briser l'isolement social des adultes ayant une problématique de santé mentale. Comment ? En offrant des activités accessibles de groupe comme moteur de développement personnel, social et citoyen. Leurs actions reposent sur les valeurs d'écoute, d'ouverture, d'entraide, d'équité et de respect dans un environnement favorisant la mixité sociale.



# Le Cercle Polaire



Le Cercle Polaire  
Aide aux proches | Santé mentale

## SERVICES OFFERTS

- Intervention téléphonique
- Service de rencontres (individuelles, conjugales ou familiales)
- Demande d'ordonnance pour évaluation psychiatrique
- Groupes de soutien et éducatif
- Conférences et ateliers
- Ressources et boîte à outils (Via leur site Web)
- Informations sur la santé mentale (Via leur site Web et la ligne d'intervention)

## MISSION

Au Cercle Polaire, notre défi et notre engagement, c'est d'accueillir les membres de l'entourage des personnes vivant avec un trouble de santé mentale, d'être à l'écoute de leurs besoins et de développer une offre de services personnalisés de qualité professionnelle à leur intention.



# Deuil-Jeunesse



## SERVICES OFFERTS

- Soutien téléphonique
- Rencontre ponctuelle d'urgence
- Suivi individuel
- Suivi parental
- Suivi de couple
- Suivi familial

## MISSION

Deuil-Jeunesse est un organisme de bienfaisance national qui, par son approche spécialisée, offre des services professionnels et personnalisés favorisant le mieux-être des jeunes, des adultes et des familles qui vivent une réalité liée au deuil d'un proche, à la maladie grave, à la disparition ou à l'abandon. Ils offrent également des services aux adultes, aux aînés et aux familles.



# E.A.D.A (Enfant-Adulte de famille dysfonctionnelle ou alcoolique)



ENFANT-ADULTE  
DE FAMILLE  
DYSFONCTIONNELLE  
OU ALCOOLIQUE



## SERVICES OFFERTS

- Réunions (en ligne et/ou en présentiel)
- Ressources, liens et littératures utiles
- Ateliers

## MISSION

EADA poursuit un triple objectif : Accueillir et encourager chacun-e à faire face à des phénomènes de non-acceptation et de déni (refus de reconnaître une réalité à caractère traumatisant), à procurer un réconfort aux individus qui souffrent de la perte prématurée de sécurité, d'amour et de confiance, à apprendre à connaître et à utiliser les moyens qui nous permettent de nous « auto-parenter » et de renâître dans l'amour, le respect, la douceur et l'humour.

EADA s'adresse à des adultes (enfants adultes) issus de familles dysfonctionnelles ou alcooliques. Il vise à lui permettre de renouer avec son enfant intérieur et à libérer ce dernier de la non-acceptation et du déni qui lui servaient jadis d'écran protecteur.



# Entraide-Parents



## SERVICES OFFERTS

- Soutien téléphonique (offert par des intervenantes en relation d'aide)
- Cafés-Rencontres
- Conférences
- Formations (pour les intervenants)
- Ateliers
- Groupes d'entraide
- Service de référence

## MISSION

La mission d'Entraide-Parents est d'accompagner les parents en les outillant afin qu'ils puissent améliorer la qualité de la relation et la communication avec leurs enfants et en apprendre plus sur le rôle parental et ainsi enrichir leurs compétences. Aussi, Entraide-Parents souhaite guider les parents dans leur action éducative et cherche à accroître leur confiance en leurs capacités en offrant plusieurs activités.



# L'Équilibre



## SERVICES OFFERTS

- Rencontres d'accueil
- Groupes d'entraide
- Groupes à thème
- Relais et déjeuner causerie
- Cafés-rencontres
- Les ateliers mieux-être
- Le groupe d'autosoins
- Activités spéciales
- Le programme *E-santé* (Il vise une amélioration de la santé mentale et physique. Par exemple, on y retrouve un groupe de marche, des capsules d'information santé et des jeux de sports à la Wii).
- Conférences sur mesure
- Ateliers d'expression artistique
- Suivis individuels à court terme

## MISSION

L'Équilibre est un organisme communautaire qui permet aux personnes atteintes d'un trouble de l'humeur (trouble bipolaire affectif ou dépression), de briser leur isolement, d'appivoiser la situation qu'elles vivent et de partager avec d'autres personnes afin d'améliorer leur situation et leur mieux-être.



# L'Éveil Charlevoisien



## SERVICES OFFERTS

- Services d'entraide (activités/ateliers de groupe).
- Services socioprofessionnels (développement de l'employabilité des personnes. Permettre de restaurer, maintenir et/ou développer des habitudes, des attitudes, et des habiletés de base liées au milieu du travail).
- Service de défense des droits (informer, soutenir et accompagner les personnes dans la solution lorsque leurs droits ont été lésés et ce dans des situations de la vie courante.
- Service de soutien dans la communauté (maintien, intégration sociale et amélioration de la qualité de vie des personnes).
- Suivi d'intensité variable (SIV)
- Suivi communautaire

## MISSION

Soutenir et accompagner les personnes ayant un défi de santé mentale, en collaboration avec leurs partenaires, afin qu'ils puissent prendre leur envol à travers les sphères de leur vie, comme, la défense des droits, briser l'isolement, l'amélioration de leur qualité de vie, leurs relations interpersonnelles et leur redonner du pouvoir dans leur vie au quotidien.



# Jeunesse J'écoute



## SERVICES OFFERTS

- Astuces et renseignements à propos de la santé mentale
- Soutien en cas de crise
- Service d'intervention professionnel
- Répertoire de services (sur leur site Web)

## MISSION

Jeunesse, J'écoute est le seul service de santé mentale en ligne disponible 24 heures sur 24, 7 jours par semaine, au Canada, offrant un soutien gratuit, multilingue et confidentiel pour aider tous les jeunes à Libérer leurs émotions. (Par téléphone, texto ou clavardage)



# Ligne Parents (Tel-Jeunes)

**LigneParents**  
**| 800 361-5085**  
[www.LigneParents.com](http://www.LigneParents.com)

## SERVICES OFFERTS

- Service téléphonique d'écoute, de soutien et d'information pour les parents d'ados
- Plusieurs articles et ressources disponibles sur le site Web

## MISSION

Cette ligne d'appel est spécialement conçue pour les parents d'adolescent qui souhaite pouvoir parler de leur situation, réfléchir à celle-ci et/ou connaître les services et ressources disponibles pour son ado. Vous êtes parents d'ados ?

(Par téléphone ou clavardage en ligne)



# OCÉAN



## SERVICES OFFERTS

- Ligne d'intervention téléphonique
- Service *Logement d'abord – Ancrage* (personnes itinérantes (ou à risque d'itinérance) avec un problème de santé mentale)
- Service d'intervention à domicile (SIV)
- Service de soutien psychosocial léger

## MISSION

OCÉAN a pour mission de favoriser l'autonomie fonctionnelle et sociale des personnes ayant un problème de santé mentale ou de désorganisation de vie et de contribuer à la promotion de la santé mentale ainsi qu'à la démythification des maladies mentales.



# Le Passage



## SERVICES OFFERTS

- Thérapies (individuelles, conjugales, familiales).
- Ateliers de groupe (pour les proches)
- Conférences et formations
- Groupe pour les proches des joueurs et des cyberdépendants
- Sensibilisation et prévention dans différents milieux
- Service d'écoute et référence vers d'autres services

## MISSION

Le centre Le Passage vient en aide aux proches des personnes vivant une ou des dépendance(s) (alcool, drogues, médicaments, jeu excessif, monde virtuel ou toute autre forme de dépendance), ainsi qu'à l'entourage des personnes judiciairisées. Ils offrent également des services aux personnes qui vivent des relations de dépendance affective et/ou de codépendance, ainsi qu'à toutes personnes qui veulent approfondir leur rapport affectif et relationnel aux dépendances. Leurs services s'adressent à tous ceux qui se questionnent sur l'attitude à adopter ou les changements à apporter pour améliorer leur qualité de vie et pour mieux comprendre la personne qui vit la dépendance.



# PECH (Intervenir Autrement)



## SERVICES OFFERTS

- Soutien communautaire
- Travail de milieu
- Services de crise et de post-crise
- Accompagnement à la réinsertion sociale
- Aide psychosociale en détention
- Services de justice alternative
- Hébergement transitoire
- Développement du logement social
- Médiation culturelle et éducation populaire
- Programmes logement d'abord
- Service de fiducie
- Psychiatrie communautaire

## MISSION

Ranimeurs d'espoir, PECH accompagne des personnes ayant des enjeux de santé mentale, de toxicomanie, d'itinérance, de judiciarisation, de marginalisation et de pauvreté dans leur rétablissement. Leurs pratiques sont fondées sur la valorisation et la réactivation des forces, des rêves et des aspirations citoyennes des individus et des communautés.



# Relais la Chaumine



**Relais  
La Chaumine**

## SERVICES OFFERTS

- Café rencontre
- Suivi communautaire
- Groupe d'entraide
- Référence
- Rencontre individuelle
- Écoute téléphonique
- Formation
- Ateliers thématiques
- Sensibilisation
- Cuisine collective
- Souper communautaire
- Soutien et accompagnement dans la réalisation de projet personnel
- Aide à la gestion autonome de la médication

## MISSION

Soutenir et maintenir dans la communauté les personnes de 18 ans et plus vivant avec des difficultés d'ordre psychologique ou psychiatrique.

Le Relais La Chaumine est un organisme communautaire alternatif d'aide et d'entraide en santé mentale. C'est d'abord un lieu de rencontre et d'échanges dont le principal objectif est de venir en aide aux personnes vivant ou ayant vécu des difficultés d'ordre psychologique et/ou psychiatrique.



# Relief – Le Chemin de la Santé Mentale

**relief**

le chemin de  
la santé mentale

## SERVICES OFFERTS

- Accompagnement individuel
- Groupes de soutien
- Ateliers et formations diverses
- Ligne d'écoute et soutien téléphonique

## MISSION

L'organisme Relief, offre plusieurs services pour vous aider à vivre avec l'anxiété, la dépression ou la bipolarité. Peu importe la voie que vous choisirez, notre approche demeure la même : le soutien à l'autogestion.



# Service d'entraide L'Espoir

## SERVICES OFFERTS

- Plan d'aide ou soutien individualisé
- Rencontres et cliniques d'information
- Écoute téléphonique et référence aux ressources appropriées
- Projets de groupe, sorties éducatives et de loisir
- Activités en Plein air
- Activités thématiques
- Ateliers de créativité
- Cafés-rencontres et Dîners-Causeries

## MISSION

Aide aux personnes éprouvant des troubles de santé mentale ou une déficience intellectuelle légère par la réalisation d'activités de loisir tout en faisant la promotion de l'amélioration de leurs conditions de vie et création d'un réseau social.



# Services Info-Aidants



## SERVICES OFFERTS

- Ligne d'écoute et soutien téléphonique

## MISSION

Info-aidant est un service d'écoute, d'information et de références professionnel, confidentiel et gratuit. Il s'adresse aux proches aidants et à leur entourage, aux intervenants et aux professionnels de la santé. (Par téléphone ou clavardage)



# Services TDAH +



## SERVICES OFFERTS

- Service d'écoute téléphonique
- Centre de documentations et de références professionnelles

## MISSION

Regrouper, outiller, soutenir et encourager les adultes et les parents d'enfants ayant une condition neurologique telle que le TDA/H et la dyslexie.

Services TDAH + contribue à l'amélioration de la vie sociale, professionnelle, personnelle et familiale des personnes atteintes du trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité et/ou des troubles concomitants.



# Société Québécoise de la Schizophrénie



## SERVICES OFFERTS

- Service d'écoute et de soutien
- Service d'accompagnement et de référence
- Formations
- Droits en santé mentale
- Informations complémentaires disponibles via le site Web
- Service de prévention

## MISSION

Contribuer à l'amélioration de la qualité de vie des personnes touchées par la schizophrénie et les psychoses apparentées, par le biais d'activités éducatives et de soutien, de prévention et de sensibilisation publique, de participations aux politiques gouvernementales et de contributions à la recherche, et ce, partout au Québec.



# SOS Grossesse



## SERVICES OFFERTS

- Écoute téléphonique
- Rencontres avec une intervenante (sur rendez-vous)
- Tests de grossesse (sur rendez-vous)
- Clavardage (mardi de 13h à 21h)
- Ateliers en éducation à la sexualité

## MISSION

SOS Grossesse est un organisme communautaire autonome qui a pour principale mission d'accueillir et d'accompagner en toute confidentialité, toute personne concernée de près ou de loin par des situations relatives à la grossesse, qu'elle soit planifiée ou non. Ceci inclut les différentes issues possibles d'une grossesse, soit la poursuite de celle-ci, l'adoption et l'interruption de grossesse, mais aussi la contraception, l'absence de grossesse et le deuil périnatal.



# SOS Suicide Jeunesse



## SERVICES OFFERTS

- Ligne d'intervention d'urgence sans frais 7/7 de 9:00 à 22h30
- Réponse d'aide par courriel et sur notre page Facebook
- Conférences dans les écoles, les milieux de travail ou autres

## MISSION

Intervenir auprès des personnes en crise suicidaire et leurs proches afin de leur donner à nouveau de l'espoir et en les aidant à trouver des solutions adéquates à leurs problèmes. SOS Suicide Jeunesse est aussi là pour prendre en charge et diriger toutes personnes vers les ressources compétentes en cette période de crise et ainsi leur permettre de s'en sortir.



# Tel-Aide Québec



## SERVICES OFFERTS

- Service d'écoute téléphonique GRATUIT

## MISSION

Fournir gratuitement un service d'écoute téléphonique et de référence à toute personne vivant notamment de la solitude, de l'anxiété ou de la détresse, de même qu'à celles ayant des idées suicidaires.



# Tel-Jeunes

**TEL-JEUNES**

www.teljeunes.com

1 800 263-2266

## SERVICES OFFERTS

- Ligne d'écoute et de soutien téléphonique (ados et parents)
- Clavardage avec un ado TJ
- Possibilité de parler avec un intervenant
- Ateliers en classe (plusieurs thématiques)
- Information sur plusieurs sujets (via le site Web)
- Service de référence
- Service de soutien et d'intervention (ados et parents)

## MISSION

Répondre à leurs questionnements, les guider dans leurs réflexions, être une présence rassurante quotidiennement, c'est notre travail de tous les jours.

Tel-jeunes accompagne les ados du Québec au quotidien, dans leurs découvertes, premières expériences, questionnements et difficultés. Nos équipes sont là pour les petits doutes comme les grandes angoisses.



# Le Verger



## SERVICES OFFERTS

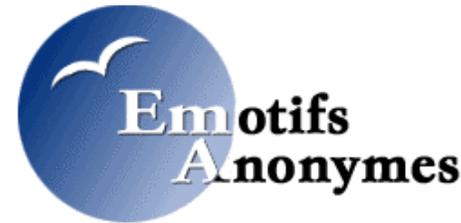
- Accueil
- Évaluation et référence
- Orientation
- Service de psychothérapie
- Suivi et soutien psychosocial
- Activités collectives
- Ateliers psychoéducatifs en groupe
- Activités de prévention et de sensibilisation de la santé mentale
- Soutien à domicile (SIV)

## MISSION

La mission du Verger consiste à accompagner les personnes vivant avec une problématique de santé mentale dans un processus de rétablissement et de cheminement vers un mieux-être global.

Le Verger est un organisme communautaire en santé mentale offrant des services individuels et de groupe, ainsi que des activités collectives à la population de la grande région de Québec.

# 6.2 Dépendances





# Al-Anon et Al-Ateen



## SERVICES OFFERTS

- Réunions
- Activités
- Informations

## MISSION

Al-Anon est une vaste fraternité mondiale et toute personne qui est ou a été affectée par la consommation d'alcool d'un proche peut obtenir de l'aide en faisant des réunions en salle, par téléphone ou par le web.



# Alcooliques anonymes (AA)



## SERVICES OFFERTS

- Groupe de soutien (Réunions tous les jours) Les réunions peuvent avoir lieu en ligne aussi.
- Informations (via le site Web, sur l'application Meeting Guide ou par téléphone)
- Référencement et orientation (via le site Web ou par téléphone)
- Service de soutien et d'écoute téléphonique

## MISSION

Les Alcooliques anonymes sont une association de personnes qui se réunissent pour résoudre leur problème d'alcool. Assister aux réunions des AA ne coûte rien. Il n'y a aucune condition d'âge ou d'éducation pour participer. L'adhésion est ouverte à toute personne qui veut faire quelque chose pour résoudre son problème d'alcool. Le but premier des AA est d'aider les alcooliques à atteindre l'abstinence.



# Centre CASA (Prévention et dépendances)



## SERVICES OFFERTS

- Services en Toxicomanie et Alcoolisme et toutes autres formes de dépendances.
- Aide et soutien à la désintoxication
- Thérapie en toxicomanie (individuelle ou de groupe)
- Thérapie en jeu pathologique
- Consultations conjugales ou familiales
- Consultations individuelles
- Groupe de soutien pour les parents d'adulte aux prises d'une dépendance
- Groupe de soutien pour les conjoint(e)s de partenaire aux prises d'une dépendance
- Programme d'aide à l'entourage
- Service de ressourcement et de répit
- Service de référencement
- Services de santé et activités physiques
- Art-Thérapie

## MISSION

Le Centre CASA est un organisme à but non lucratif, offrant des services spécialisés de prévention et de traitement des dépendances aux personnes adultes, à leur entourage ainsi qu'à l'ensemble de la communauté. Les services sont offerts tant en hébergement à l'interne qu'en consultation externe. La clientèle desservie par cet organisme concerne toutes personnes adultes qu'elle soit elle-même aux prises d'une dépendance (alcool, drogue, jeux de hasard et d'argent, cyberdépendance) ou membres de l'entourage d'une personne adulte aux prises d'une dépendance. Parmi les territoires desservis, on y retrouve la région de Québec.



# Dépendants Affectifs Anonymes (D.A.A)



## SERVICES OFFERTS

- Groupe de soutien (Réunion) Les réunions peuvent avoir lieu en ligne aussi.
- Informations (via le site Web ou par téléphone)
- Référencement et orientation (via le site Web ou par téléphone)
- Service de soutien et d'écoute téléphonique

## MISSION

Aide aux personnes vivant des difficultés à maintenir des relations affectives saines et satisfaisantes afin de les aider à résoudre leurs problèmes par l'échange, l'écoute et le partage.



# Drogue : Aide et Référence



## SERVICES OFFERTS

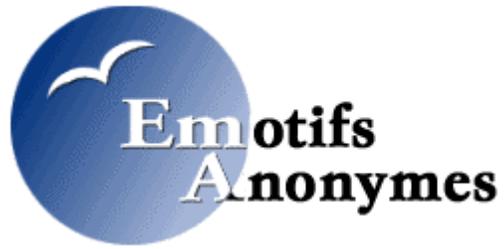
- Service d'information et de référence (dépendances, substances)
- Soutien aux proches
- Répertoire des ressources disponibles (sur leur site Web)
- Ligne d'aide et d'écoute téléphonique

## MISSION

Drogue : aide et référence (DAR) offre soutien, information et références aux personnes concernées par la consommation de drogue, alcool et médicaments ainsi qu'à leur entourage.



# Émotifs Anonymes



## SERVICES OFFERTS

- Groupes d'entraide et de soutien sous forme de réunions (en présence ou par Zoom)

## MISSION

Émotifs-Anonymes est une fraternité d'entraide accueillant gratuitement des hommes et des femmes aux prises avec des difficultés à vivre leur quotidien.



# Gamblers Anonymes (G.A)



## SERVICES OFFERTS

- Information et documentation (via leur site Web ou par téléphone)
- Groupes d'entraide et de soutien (réunions en présence ou en ligne)
- Aide à la planification budgétaire (service offert en ligne ou au téléphone)

## MISSION

GAMBLERS ANONYMES est une Association d'hommes et de femmes qui partagent entre eux leurs expériences, leurs forces et leurs espoirs de sorte qu'ils puissent résoudre les problèmes qu'ils ont en commun et aider les autres à se rétablir de leur problème de jeu. Le désir d'arrêter de jouer est la seule exigence à remplir pour devenir membre.



# Jeu : Aide et Référence



## SERVICES OFFERTS

- Service d'information et de référence
- Soutien aux proches
- Répertoire des ressources disponibles (sur leur site Web)
- Ligne d'aide et d'écoute téléphonique
- Formations

## MISSION

Informer pour aider. (Clavardage en ligne disponible)

Les intervenant.es y incitent les gens à faire une réflexion sur leurs habitudes de jeu et réfèrent les joueurs excessifs ainsi que leurs proches à des ressources d'aide.



# Joueurs Anonymes (J.A)



## SERVICES OFFERTS

- Groupes d'entraide et de soutien (réunions en présence ou en ligne)

## MISSION

JOUEURS ANONYMES est une association d'hommes et de femmes qui partagent entre eux leur expérience, leur force et leur espoir dans le but de résoudre leur problème de jeu et d'en aider d'autres à se rétablir.



# Maison d'entraide l'Arc-en-ciel



## SERVICES OFFERTS

- Service d'accueil et d'évaluation
- Service de thérapie (fermée)
- Service de soutien morale et psychologique
- Service de suivi postcure
- Activités de "meeting" interne
- Service de ressourcement

## MISSION

La maison d'entraide l'Arc-en-Ciel est une ressource qui vient en aide à une clientèle aux prises avec une dépendance à l'alcool ou les drogues, elle les soutient dans leurs efforts de réhabilitation.

Thérapie pour alcooliques et toxicomanes à Québec : thérapie fermée de 30 jours ; thérapie pour hommes de 18 ans et plus ; suivi postcure personnalisée ; ressource certifiée par le CIUSSS de la Capitale-Nationale.



# Maison de Job



## SERVICES OFFERTS

- Service de thérapie
- Service de réinsertion sociale
- Accueil et information
- Référence et accompagnement

## MISSION

L'objectif principal est d'offrir un service de qualité à tous les résidents afin qu'ils puissent avoir les outils et le soutien nécessaires pour réintégrer dignement la société.

La Maison de Job est un organisme sans but lucratif voué à la réadaptation des personnes démunies aux prises avec des problèmes de dépendance à l'alcool, aux drogues et aux médicaments. Elle offre un service de thérapie fermée d'une durée de 30 jours et un service de réinsertion sociale d'une durée de trois à six mois.



# Narcotiques Anonymes (N.A)



**NARCOTIQUES ANONYMES**  
*Québec*

## SERVICES OFFERTS

- Groupe de soutien (Réunion) Les réunions peuvent avoir lieu en ligne aussi.
- Informations (via le site Web ou par téléphone)
- Référencement et orientation (via le site Web ou par téléphone)
- Service de soutien et d'écoute téléphonique

## MISSION

Narcotiques Anonymes est une association ou une fraternité à but non lucratif, composée d'hommes et de femmes pour qui la drogue était devenue un problème majeur. Nous nous réunissons régulièrement pour nous entraider à rester abstinents.



# Portage



## SERVICES OFFERTS

- Plusieurs services en lien avec la réhabilitation en toxicomanie et dépendances.
- Programmes de formation à l'emploi

## MISSION

Portage est un organisme canadien à but non lucratif dont l'objectif est d'aider les personnes aux prises avec des problèmes de toxicomanie à vaincre leur dépendance et à vivre une vie sobre, heureuse et productive.



# Le Rucher (Centre de traitement des dépendances)

**Le Rucher**  
Retrouver ses ailes.

## SERVICES OFFERTS

- Service de thérapie
- Service d'aide et de soutien à la désintoxication
- Hébergement en chambre individuelle
- Programme de réinsertion sociale
- Suivi externe
- Programme de gestion de la colère
- Problématiques concomitantes
- Soins médicaux et soins infirmiers
- Reprise des contacts des parents-enfants
- Ressourcement de 12 jours
- Service financier (Service de préparation à l'impôt gratuit avec l'organisme Présence-Famille).
- Service d'orientation

## MISSION

Le Centre Le Rucher vient en aide à ceux et celles qui souffrent de problèmes de dépendance. Le Centre Le Rucher est un centre de traitement des dépendances avec hébergement. Notre programme thérapeutique est disponible aux personnes d'âge adulte qui désirent reprendre le pouvoir de leur vie et cesser l'usage de substances et d'alcool. Ce traitement de longue durée te permettra, notamment, d'apprendre des habiletés de communication, d'approfondir la connaissance de soi dans un contexte de groupe, d'améliorer ton estime et ta confiance personnelles ainsi que de développer ta capacité à faire des choix dans le respect de tes besoins et de tes limites.

# 6.3 Violences



CENTRE RESSOURCES  
POUR **FEMMES**  
— DE BEAUPORT





# Centre ressources pour femmes de Beauport

CENTRE **RESSOURCES**  
POUR **FEMMES**  
— DE BEAUPORT



## SERVICES OFFERTS

- Accueil et orientation
- Activités
- Services individuels
- Écoute, soutien et accompagnement

## MISSION

Le Centre ressources pour femmes de Beauport est un espace accueillant pour toutes les femmes. Il offre une panoplie d'activités, en plus de services individuels d'écoute et d'accompagnement. Le centre souhaite contribuer au développement du réseau des centres de femmes et assurer la consolidation et le renforcement des pratiques des centres, ainsi que travailler à l'amélioration des conditions de vie des femmes et promouvoir leurs intérêts, la justice sociale, l'égalité et l'équité pour les femmes.



# Ensemble Québec



## OBJECTIFS DE LA PLATEFORME

Ensemble Québec a pour objectifs de sensibiliser le grand public au phénomène et d'être un outil de référence pour les professionnels qui accompagnent les jeunes et leur famille.

- Informer
- Outiller
- Réseauter
- Inspirer
- Lutter

## MISSION

Ensemble Québec est un site web qui vise à rassembler en un seul et unique endroit l'information relative aux initiatives québécoises de lutte contre l'exploitation sexuelle des mineurs. Il est destiné à toute personne qui souhaite en savoir plus sur le sujet ou trouver une ressource d'aide à proximité. En plus de recenser les services desservis par plus de 90 organismes à travers la province, ce site regroupe de l'information, de la documentation et diverses ressources en ligne permettant de mieux comprendre le phénomène et de savoir comment réagir en cas de doute ou de situation avérée d'exploitation sexuelle d'une personne mineure.



# GAPI (Groupe d'aide aux personnes impulsives)



## SERVICES OFFERTS

- Accueil et évaluation
- Rencontres individuelles
- Rencontres de groupe
- Aide et références
- Rencontres de suivi
- Activités de sensibilisation et de formation
- Informations pour les proches

## MISSION

L'organisme a pour but de venir en aide aux hommes ayant un problème d'impulsivité, de contrôle, de violence conjugale ou familiale.

Le GAPI intervient auprès d'hommes adultes ayant des comportements violents dans un contexte conjugal ou familial.



# Maison du cœur pour femmes



## SERVICES OFFERTS

- Hébergement temporaire sécuritaire et confidentiel
- Accompagnement et soutien
- Services externes
- Intervention téléphonique 24/7

## MISSION

La Maison vient en aide aux femmes et enfants victimes de violence. Une équipe d'intervenantes spécialisées est disponible en tout temps. Elle offre, en autres, de l'hébergement temporaire, sécuritaire et confidentiel. Elle propose du soutien, de l'accueil et de l'accompagnement pour aider les femmes et enfants à reprendre du pouvoir sur leur vie. L'équipe offre également des ateliers, conférences et formations portant sur la violence conjugale et familiale.

Par téléphone, courriels ou SMS



# SOS Violence conjugale



**VIOLENCE  
CONJUGALE  
1800 363-9010**

## SERVICES OFFERTS

- Service d'accueil
- Service d'évaluation
- Service d'information
- Service de sensibilisation
- Service de soutien

## MISSION

La mission de SOS violence conjugale est de contribuer à la sécurité des victimes de violence conjugale et à la réduction de la violence conjugale et de ses conséquences en offrant des services aux victimes, à la population et à toutes les personnes touchées par la violence conjugale. Anonyme et confidentiel. 24/7.



# Violence Info



## SERVICES OFFERTS

- Service d'écoute téléphonique
- Intervention adressée aux femmes
- Intervention adressée aux enfants
- Intervention de groupe
- Rencontres adaptées selon votre demande et vos besoins
- Sessions de formation

## MISSION

Violence Info est un organisme communautaire autonome à but non lucratif qui couvre la grande région de Québec. Il est formé d'un groupe de femmes de convictions et d'actions dont la mission comporte deux volets : Intervention et prévention de la violence dans les relations conjugales, amoureuses post-séparation.



# Viol-Secours (CALACS de Québec)



## SERVICES OFFERTS

- Intervention téléphonique
- Intervention individuelle
- Intervention de groupe
- Accompagnement lors des démarches médicosociales, policières, judiciaires
- Soutien aux proches
- Information sur les droits et les recours possibles
- Ateliers de sensibilisation, prévention et formation (scolaire et professionnel)
- Actions de mobilisation et de lutte contre la violence faite aux femmes

## MISSION

La mission de l'organisme est de venir en aide aux femmes victimes d'agression sexuelle et de lutter quotidiennement afin de contrer cette problématique sociale.

Viol-Secours est un Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel (CALACS).

# 6.4 Troubles alimentaires





# Anorexie et Boulimie Québec (ANEQB)



## SERVICES OFFERTS

- Ligne d'écoute et de référence
- Groupes de soutien
- Conférences
- Forums de discussions

## MISSION

Anorexie et boulimie Québec (ANEQB) est un organisme sans but lucratif dont la mission est de garantir une aide immédiate, spécialisée et gratuite aux personnes atteintes d'un trouble du comportement alimentaire et à leurs proches.

Aide professionnelle, immédiate et gratuite aux personnes touchées par les troubles alimentaires et leurs proches. Soutien dans un environnement sans jugement où il est possible de partager ses expériences et d'être outillé pour mieux faire face à ses difficultés.



# Maison l'Éclaircie



## SERVICES OFFERTS

- Écoute téléphonique
- Rencontres d'accueil, évaluation, suivi, accompagnement, soutien.
- Rencontres individuelles avec une nutritionniste
- Rencontres de soutien pour les proches
- Formation pour les proches
- Rencontres d'information
- Animation et prévention scolaire
- Conférences
- Formations

## MISSION

Notre mission est de venir en aide aux personnes de 14 ans et plus de la région de Québec (03) qui vivent des troubles du comportement alimentaire associés à l'anorexie ou à la boulimie. L'organisme offre également du soutien aux proches. Nous offrons aussi de l'aide aux personnes de la région de Chaudière-Appalaches (12).

La Maison l'Éclaircie est un espace où l'on peut recevoir de l'information et trouver des réponses à certains questionnements. Des intervenants sont disponibles pour offrir du soutien visant l'atteinte de l'équilibre et du mieux-être. Des activités de groupe diversifiées sont offertes, visant des objectifs précis.



# Outremangeurs Anonymes



## SERVICES OFFERTS

- Groupes d'entraide et de soutien (réunions en présence ou en ligne)

## MISSION

Outremangeurs Anonymes est une association de personnes qui partagent leur expérience personnelle, leur force et leur espoir dans le but de se rétablir de la compulsion alimentaire.

# 6.5 Santé physique



**sexplique**  
La référence en éducation  
et en santé sexuelle



UNIVERSITÉ  
**LAVAL**

Ville de Québec

POINT DE  
REPÈRES



MOUVEMENT D'INFORMATION  
ET D'ENTRAIDE DANS LA LUTTE  
CONTRE LE VIH-SIDA À QUÉBEC

CÉGEP  
**GARNEAU**

COOPÉRATIVE  
DE SOLIDARITÉ

**S+ABSA**

Québec

**SPOT**

**LE  
MARCHAND  
DE LUNETTES**  
LUNETTERIE COMMUNAUTAIRE





# Clinique Dentaire ACCÈS de l'Université Laval



UNIVERSITÉ  
LAVAL

Ville de Québec

## SERVICES OFFERTS

- Examen dentaire
- Radiographie
- Obturation (plombage)
- Nettoyage, détartrage, polissage
- Application de fluorure, d'agent de scellement, etc.
- N.B. Les extractions de dents, de même que les traitements de canaux, ne seront offerts qu'après la consultation initiale et l'évaluation de la condition de l'utilisateur.
- Cliniques dentaires universitaires : Les cliniques dentaires de la Faculté offrent des services à toute la population à des fins de formation clinique.

## MISSION

La Faculté de médecine dentaire de l'Université Laval, en collaboration avec le Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale, offrira au printemps 2023 la possibilité de recevoir des soins dentaires gratuits pour la clientèle défavorisée de son territoire. Cette offre de soins est possible grâce à une contribution financière du ministère de la Santé et des Services sociaux.



# Cliniques-Écoles du Cégep-Garneau



## SERVICES OFFERTS

- Nettoyage des dents (25 \$ à 35 \$)
- Examen radiologie (25 \$)
- Scellement de puits et fissures (10 \$ par dent)

## MISSION

Services accessibles à toute la communauté collégiale ainsi qu'à la population en générale. Les étudiantes sont formées afin de prodiguer des soins dentaires à une clientèle diversifiée tels les enfants, les adolescents, les adultes et les personnes âgées. De plus, les installations et les équipements permettent d'y traiter des personnes présentant différents handicaps.



# Clinique SPOT



## SERVICES OFFERTS

- Soins de santé sans rendez-vous (infirmières)
- Paire-aidance
- Soins dentaires
- Suivis de grossesse pour femmes sans RAMQ
- Psychologie
- Navigation psychosociale
- Physiothérapie

## MISSION

La Clinique SPOT offre des soins aux personnes en situation de désaffiliation, d'exclusion et de marginalisation. Par exemple : personnes en situation d'itinérance, personnes travailleuses du sexe, personnes utilisatrices de drogues.

L'équipe de SPOT va dans des organismes communautaires chaque semaine. Quand on va voir l'équipe de SPOT, il y a toujours au moins une infirmière sur place et un pair aidant ou une paire aidante pour nous accueillir.

Les soins dentaires, les suivis de grossesse, la psychologie et l'intervention à la navigation psychosociale sont sur rendez-vous.

Pour en savoir + tu peux nous appeler, nous écrire sur Messenger ou venir nous voir dans les organismes !



# Coopérative de solidarité SABSA

COOPÉRATIVE  
DE SOLIDARITÉ

**SABSA**

## SERVICES OFFERTS

- Soins généraux
- Soutien psychosocial
- Soins périnataux
- Travail de milieu / travail de rue
- Dépannage alimentaire d'urgence
- Service de relocalisation
- Prévention des surdoses, le traitement de l'hépatite C et du VIH
- Prévention des ITSS
- Matériel de consommation
- Récupération de matériel de consommation
- Thérapie / Traitement des dépendances

## MISSION

Offrir des soins et des services de santé de proximité adaptés à la clientèle vulnérable par une équipe interdisciplinaire. Une clinique mobile offre l'accès rapide à des soins en plus d'un service de vérification des substances. Un service de consommation supervisée est aussi offert.



# Marchand de Lunettes



## SERVICES OFFERTS

- Achat de lunettes à prix réduit
- Plusieurs points de services dans divers organismes

## MISSION

Le marchand de lunettes offre un service mobile en partenariat avec le communautaire. Il offre des montures de qualité garanties ne s'appuyant sur aucune marque, pour des lunettes moins chères, qui conviennent à tous les budgets.



# MIELS-Québec



MOUVEMENT D'INFORMATION  
ET D'ENTRAIDE DANS LA LUTTE  
CONTRE LE VIH-SIDA À QUÉBEC

## SERVICES OFFERTS

- Info-VIH (ligne téléphonique)
- Information (santé sexuelle, VIH, prévention, sensibilisation)
- Formations
- Service de dépistage (orientation)
- Soutien offert aux membres (vivre avec le VIH, soutien psychosocial)
- Accompagnement
- Programmes alimentaires
- Programmes d'accessibilité au logement
- Fonds d'entraide MIELS-QUÉBEC
- Groupe de discussion pour les hommes gais, bisexuels, queer et HARSAH
- Accès rapide à la PREP (en cas de risque élevé de contamination)
- Accès à du matériel de prévention
- Intervention de milieux
- Ateliers d'éducation, de prévention et de sensibilisation dans les écoles

## MISSION

Soutenir et accompagner les personnes vivant avec le VIH-sida ainsi que leurs proches dans une perspective de défense de droits, de réduction des méfaits et de pouvoir d'agir. Réaliser des actions de sensibilisation, de prévention et d'éducation auprès des clientèles à risque et de l'ensemble de la population.



# Point de Repères



## SERVICES OFFERTS

- Volet Guide de Rue
- Volet Itinérance
- Volet Prévention de Surdoses
- Volet Unité Mobile
- Soutien psychosocial
- Distribution de matériel de consommation
- Récupération de matériel de consommation
- Prévention des ITSS
- Formations, stages & recherches

## MISSION

Point de Repères est un organisme communautaire dont la mission est de promouvoir la santé, la prévention, la fourniture de soins et de services, en matière de toxicomanie et d'infections transmissibles sexuellement ainsi que par le sang (ITSS). Ils dispensent des soins et des services en lien avec les infections transmises sexuellement et par le sang et l'utilisation de drogues auprès de personnes faisant usage de drogue par injection et inhalation.



# Service de soutien Ma Grossesse



## SERVICES OFFERTS

- Trouver un professionnel pour le suivi de votre grossesse
- Obtenir de l'aide si vous vivez une situation difficile
- Recevoir des coupons d'aliments pendant votre grossesse
- Obtenir de l'information sur les services offerts gratuitement près de chez vous

## MISSION

Le service Ma grossesse permet aux personnes enceintes qui vivent au Québec d'accéder à l'information, à des ressources et aux professionnels dont elles ont besoin durant leur grossesse.



# Sexplique



## SERVICES OFFERTS

- Animation (Ateliers, Conférences, Formations, Cafés-rencontres)
- Aide et soutien sexologique (Par téléphone, courriel, en bureau)
- Information (Sexualité humaine)

## MISSION

Sensibiliser, éduquer et informer la population sur la santé sexuelle et reproductive. Soutenir les professionnel.le.s dont la pratique amène à aborder ces thèmes avec leur clientèle.

Sexplique est un organisme communautaire qui œuvre dans le domaine de la santé sexuelle et reproductive depuis 1963.

# 6.6 Bien-être



**Ressources familiales**  
Côte-de-Beaupré  
*Mon espace famille*



**Relevailles Québec**  
SERVICES AUX NOUVEAUX PARENTS





# Les Accompagnantes



## SERVICES OFFERTS

- Accompagnement et préparation à la naissance
- Groupe de soutien
- Causerie prénatale
- Formations

## MISSION

La mission de l'organisme est d'aider toutes les \*femmes à se préparer à mettre au monde leur enfant et à les accompagner dans le respect de leurs choix. Peu importe leurs décisions, le lieu de naissance (hôpital, maison de naissance ou domicile) ou l'intervenant (gynécologue, obstétricien, sage-femme), nous les accompagnons.



# Re-Fa-Vie



## SERVICES OFFERTS

- Cuisines collectives
- Milieu de vie
- Jouons Ensemble (Ateliers parent-enfant)
- Materne Maman (Périnatalité bienveillante)
- Halte-Garderie Mini-Pousses
- P'tits Jeudis Soleil (Déjeuners-Causeries)
- Fripe Alors (Comptoir communautaire)
- Joujouthèque (Plaisir de jouer)
- Porte-Bébé-Thèque (Emprunt de porte-bébé)
- Croque-Livres (Plusieurs livres sont mis à la disposition)

## MISSION

Re·Fa·Vie est un organisme communautaire autonome qui s'adresse aux familles de Beauport et plus spécifiquement aux personnes vivant dans le secteur de Montmorency. L'organisme soutient le développement des habiletés et l'implication des familles. Le but est l'amélioration de leur qualité de vie.



# Relevailles Québec



## SERVICES OFFERTS

- Groupe d'entraide Oasis (Les groupes d'entraide Oasis sont un lieu de rencontre pour les nouvelles mamans vivant une difficulté d'adaptation en lien avec leur rôle de mère, qu'elles aient ou non un diagnostic de dépression postpartum).
- Service d'aide à domicile (L'objectif de l'aide à domicile est de soutenir les familles durant la période postnatale (0 à 9 mois de l'enfant ou des enfants) par un accompagnement de proximité).
- Activités (avec bébé, bénévoles, virtuelles)
- Conférences

## MISSION

Relevailles Québec offre différents services aux jeunes familles, de la grossesse de la mère jusqu'à aux cinq ans de l'enfant, afin d'accompagner et de soutenir les parents dans leur rôle, favorisant ainsi le développement harmonieux des enfants.



# Ressources Familiales Côte-de-Beaupré



**Ressources familiales**  
Côte-de-Beaupré  
*Mon espace famille*

## MISSION

Nos services visent à soutenir les habiletés parentales tout en favorisant le développement global des enfants par la réalisation de diverses activités axées sur l'accompagnement et la formation, l'entraide et la socialisation.

## SERVICES OFFERTS

- La Halte-Garderie
- Activités Parents & Enfants
- Services de périnatalité
- Cours prénataux
- Projet de distribution alimentaire « La Tablée 138 »
- Salle de motricité
- Ateliers d'art-thérapie
- Projet Les P'tits Succès (Projet en collaboration avec 2 écoles primaires de la Côte-de-Beaupré qui intervient en prévention afin de favoriser la persévérance scolaire. Pour les enfants de maternelle ou première année, ces ateliers d'après-classe visent à améliorer l'estime de soi, développer les habiletés sociales et accroître les capacités de concentration chez les enfants participants).



# Ressources Parents Vanier



## SERVICES OFFERTS

- Service de répit / halte-garderie
- Activités pères-enfants
- Ateliers pour les parents
- Ateliers-jeux pour les parents et les enfants
- Plaisir en famille (Activités familiales variées)

## MISSION

Offrir aux familles un milieu de vie qui favorise l'enrichissement de l'expérience parentale, la stimulation du développement global de l'enfant ainsi que l'épanouissement de la relation parent-enfant.

Ressources Parents Vanier est un organisme communautaire Famille implanté dans le quartier Vanier depuis 1995. Il est né d'une volonté du milieu de favoriser le bien-être des enfants du quartier et d'accompagner les parents dans leur rôle auprès de leurs enfants. C'est un lieu de rencontre et d'échange, où l'on vient partager son expérience de parent, un milieu de vie stimulant et enrichissant pour les tout-petits.



# 7. Plaidoyer et droits



BAIL



*Une passion pour la compassion*



**L'aide juridique**  
un réseau au service des gens

**cyberaide!ca**  
[www.cyberaide.ca](http://www.cyberaide.ca)



**CLINIQUE DROITDECITÉ**



**AUTO-PSY**  
Région de la Capitale-Nationale

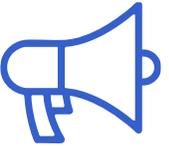
Groupe d'action communautaire autonome de promotion et de défense individuelle et collective des droits en santé mentale



**CENTRES DE JUSTICE DE PROXIMITÉ**



**COMITÉ DES CITOYENS ET CITOYENNES DU QUARTIER SAINT-SAUVEUR**



# ADDSQM (Association pour la défense des droits sociaux Québec Métropolitain)



## SERVICES OFFERTS

- Services de dépannage sur les questions juridiques qui concernent l'aide sociale.
- Ateliers Droit Aide Sociale
- Formations

## MISSION

En priorité, elle vise à regrouper et à défendre les droits des personnes assistées sociales dans une approche de conscientisation et d'éducation populaire.

L'Association pour la défense des droits sociaux Québec métropolitain (ADDSQM) est un groupe de défense collective des droits des personnes sans emploi ou vivant une situation de pauvreté.



# Aide Juridique (Québec)



**L'aide juridique**

un réseau au service des gens

## SERVICES OFFERTS

- Droit administratif (aide sociale, SAAQ, CNESST)
- Droit civil
- Droit criminel et pénal
- Droit du logement
- Droit de la jeunesse
- Droit familial
- Faillite
- SAH/SARPA
- Service de garde téléphonique

## MISSION

L'aide juridique est un service juridique public offert gratuitement ou moyennant une contribution aux personnes financièrement admissibles qui en font la demande. Chaque année, l'aide juridique permet à des milliers de Québécois d'avoir accès à la justice et de faire reconnaître leurs droits. Les services juridiques sont offerts par des avocats et, plus rarement, par des notaires. Les avocats ont le mandat de conseiller leurs clients et de les représenter en cour. Les services sont rendus par des avocats permanents de l'aide juridique ou par des avocats de la pratique privée, selon le choix du client.



# Alter Justice



## SERVICES OFFERTS

- Informations
- Soutien dans les démarches
- Ateliers éducatifs

## MISSION

L'organisme intervient principalement auprès des personnes judiciairisées et leurs proches afin de leur offrir de l'information vulgarisée sur le fonctionnement du système correctionnel québécois, sur les droits et obligations en milieu carcéral, le casier judiciaire et la suspension du casier judiciaire (demande de pardon).

Alter Justice est un organisme à but non lucratif qui offre divers programmes d'intervention, d'information et de soutien à l'intention des personnes touchées par la judiciairisation et la détention dans un établissement correctionnel du Québec (sentence de deux ans moins un jour).



# Auto-Psy



## SERVICES OFFERTS

- Information
- Aide et accompagnement individuel
- Ateliers de formation sur les droits et recours en santé mentale
- Activités d'échanges et de consultation
- Activités de mobilisation

## MISSION

Depuis sa création en 1990, Auto-Psy poursuit une mission de promotion et de défense des droits en santé mentale.

Auto-Psy s'adresse à toute personne qui cherche individuellement et collectivement à faire reconnaître et pouvoir exercer ses droits, dans la pleine reconnaissance de son droit à l'intégrité et de son statut de citoyenne à part entière ainsi que ceux qui lui sont reconnus, en tant qu'utilisatrice de services, par diverses lois en matière de santé et de services sociaux, notamment celui à l'accès à des ressources diversifiées et de qualité favorisant son bien-être sur tous les plans social et économique ainsi que celui de la collectivité.



# Le BAIL (Bureau d'animation et information logement du Québec Métropolitain)

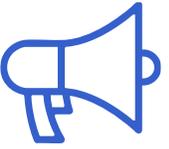
# BAIL

## SERVICES OFFERTS

- Information et soutien aux locataires dans l'exercice de leurs droits et recours
- Ressources et liens utiles aussi disponible sur leurs site Web.

## MISSION

Le BAIL a pour mission la défense collective des droits des locataires en informant et en mobilisant la population pour de meilleures conditions de logement. Le groupe lutte pour la reconnaissance et l'amélioration des droits des locataires. Le principal objectif est de faire reconnaître le logement comme un droit fondamental pour toutes et tous. Les principaux dossiers de luttes sur lesquels le BAIL travaille sont : le contrôle des loyers, la qualité des logements, la protection du parc locatif et du droit au maintien dans les lieux, la discrimination et l'accessibilité à la justice. Le BAIL propose aux locataires différents moyens de défense des droits en logement : service d'information, rencontres thématiques, élaboration des dossiers avec les locataires, soutien dans les démarches juridiques, références, ateliers d'informations, etc.



# BIJ Laval

(Bureau d'information juridique de l'Université Laval)



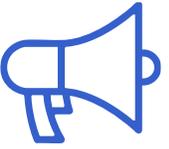
## SERVICES OFFERTS

- Services offerts sur rendez-vous seulement !
- Information juridique gratuite
- Droit de la famille
- Droit des assurances
- Droit du travail
- Droit de Vente et location
- Droit criminel
- Droits et libertés de la personne
- Procédures

## MISSION

Répondre à vos questions dans les meilleurs délais, sans toutefois rendre des opinions juridiques.

Le bureau d'information juridique de l'Université Laval offre un service gratuit d'information juridique par des étudiants en droit. Il favorise l'accessibilité de la justice en vous aidant à mieux comprendre le système juridique.



# Centre Cyber-aide



## SERVICES OFFERTS

Cyberaide.ca reçoit et traite des informations transmises par Internet et par téléphone concernant les situations suivantes) :

- Images d'abus pédosexuels
- Leurre informatique
- Exploitation sexuelle d'enfants à des fins commerciales
- Traite d'enfants
- Tourisme sexuel impliquant des enfants
- Rendre accessible à un enfant du matériel sexuellement explicite
- Entente ou arrangement avec une autre personne pour perpétrer une infraction sexuelle contre un enfant
- Diffusion non consentie d'images intimes (d'une personne âgée de moins de 18 ans)
- Information et sensibilisation

## MISSION

Recevoir et traiter les signalements du public relativement à du matériel potentiellement illégal et à des activités liées à l'exploitation sexuelle d'enfants sur Internet, et retransmettre toutes les informations pertinentes au corps de police ou à l'agence de protection de l'enfance concernée. Offrir aux Canadiens un centre d'information, de ressources et d'orientation pour les aider à assurer leur sécurité et celle de leurs enfants sur Internet.

Cyberaide.ca est la centrale canadienne de signalement des cas d'exploitation et d'abus sexuels d'enfants sur Internet.



# Centres de Justice de Proximité (CJP)



## SERVICES OFFERTS

- Information juridique personnalisée
- Soutien et Orientation
- Service Info-Séparation
- Analyse et proposition de solution

## MISSION

Promouvoir l'accès à la justice en favorisant la participation des personnes, par des services d'information, de soutien et d'orientation, offerts en complémentarité avec les ressources existantes.

Le CJP est un lieu reconnu d'information juridique et de référence, proche des personnes, visant à rendre la justice plus accessible et à accroître la confiance dans le système judiciaire.



# CJR-QC (Centre de Justice Réparatrice de Québec)



CJR-QC

*Une passion pour la compassion*

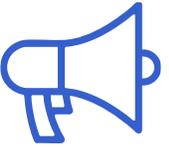
## SERVICES OFFERTS

- Le VOLET des Cercles de justice réparatrice entre victimes et survivant.es d'actes criminel et leurs auteurs.es
- Volet des ateliers d'autonomisation et de responsabilisation : Retour à l'esprit de qui je suis, Semences de Réconciliation avec soi-même, la vie et les autres.

## MISSION

Promouvoir la dignité fondamentale de la personne humaine et son besoin de reconnaissance par le fait même d'être entendu. Promouvoir le rapprochement et la réconciliation entre Allochtones, Autochtones des Premières Nations du Québec, immigrants de diverses communautés culturelles et ethniques, tout en incluant la communauté LGBTQ+.

Le Centre de justice réparatrice de Québec (CJR-QC, OBNL) a été créé afin de promouvoir la compréhension de la justice réparatrice et mettre en œuvre des programmes de justice réparatrice comme solution à des crises personnelles et sociétales, tout en offrant un soutien psycho-social.



# Clinique Droit de Cité



## SERVICES OFFERTS

- Information
- Accompagnement
- Suivi

## MISSION

A pour mission d'accompagner les personnes dites marginalisées dans la régularisation de leur situation judiciaire (sphère pénale et criminelle) et dans la défense de leurs droits. La Clinique Droit de cité offre également des formations aux personnes dites marginalisées ainsi qu'aux intervenants sociaux sur la procédure pénale et les interventions policières.

Droit de Cité est un organisme qui s'adresse aux personnes en situation de marginalité qui sont judiciairisées, qui résident dans la région de Québec ou qui y possèdent des dossiers judiciaires, sans distinction d'âge ou de genre.



# CCCQSS (Comité des Citoyens et Citoyennes du Quartier Saint-Sauveur)



COMITÉ  
DES CITOYENS ET CITOYENNES  
DU QUARTIER SAINT-SAUVEUR

## SERVICES OFFERTS

- Logement (aide aux locataires, logement social, coopérative d'habitation)
- Information et orientation (droits de locataire)

## MISSION

CCQSS défend les droits et intérêts des citoyens du quartier Saint-Sauveur en matière de logement, d'aménagement urbain et de vie de quartier. Par divers moyens, il regroupe les personnes autour d'enjeux les concernant, conscientise, informe, mobilise, anime et cherche à susciter réflexions et débats.

Le comité des citoyens et citoyennes du quartier Saint-Sauveur travaille à améliorer les conditions de vie des personnes du quartier Saint-Sauveur. Tu peux venir poser des questions sur tes droits de locataire. Tu peux aussi t'impliquer dans un comité de travail.



# CMCQ (Comité Maison de Chambres de Québec)



## SERVICES OFFERTS

- Accompagnement pour les personnes vivant en maison de chambres
- Information sur les droits des locataires
- Accompagnement dans les démarches pour de meilleures conditions de logement
- Accompagnement au Tribunal administratif du logement
- Négociation avec le propriétaire ou le voisinage
- Aide à la rédaction de mise en demeure et autres
- Écoute et conseils par téléphone et en personne en cas de difficultés vécues dans la maison de chambres
- Cafés-rencontres : espace de rencontre et de discussion, mobilisation des personnes vivant en chambre

## MISSION

Le Comité Maison de chambres de Québec travaille à l'amélioration des conditions de vie des personnes vivant en maison de chambres. Il se préoccupe entre autres de la salubrité et sécurité dans ces milieux et de la préservation de ce parc.

Organisme travaillant à l'amélioration des conditions de vie des personnes habitant en maison de chambres sur le territoire de la ville de Québec. Outil d'information sur les droits, recours et responsabilités des chambreurs.



# Équijustice de la Capitale-Nationale



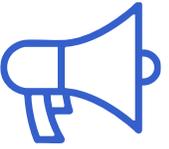
## SERVICES OFFERTS

- Programmes (LSJPA, PMRG et Travaux compensatoires)
- Médiation citoyenne
- Engagements locaux

## MISSION

Sa mission est de développer une justice humaine et accessible à tous en invitant les personnes à s'engager dans la gestion des difficultés qu'elles vivent et en les accompagnant dans le respect de leurs droits et de leurs différences.

Équijustice est une association provinciale à but non lucratif comptant 23 membres à travers tout le Québec. Le réseau offre une expertise en matière de justice réparatrice et de médiation citoyenne. Mue par des valeurs de respect et d'ouverture, elle privilégie une approche humaine et équitable.



# ROSE du Nord



## SERVICES OFFERTS

- Services individuels de défense des droits
- Service mobile d'information et de défense des droits
- Ligne téléphonique *info-droits*
- Le *Comité Loi* (assure le service collectif et individuel d'information sur la loi d'aide sociale)
- Formation à l'externe pour organismes et particuliers

## MISSION

Rose du Nord est un collectif de femmes vivant en situation de pauvreté. Nous défendons solidairement les droits des femmes assistées sociales et militons pour l'amélioration de leurs conditions de vie dans une approche féministe-conscientisante.



# La Ruche Vanier

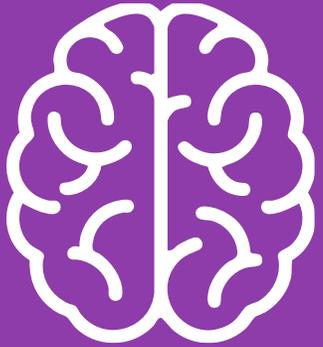


## SERVICES OFFERTS

- Clinique de défense des droits
- Clinique d'impôts
- Dépannage alimentaire
- Épicerie communautaire
- Friperie
- Activités loisirs et bien-être

## MISSION

La mission de la Ruche Vanier est de favoriser l'amélioration de la qualité de vie et le développement du pouvoir d'agir des citoyens et citoyennes de Vanier et d'abord des personnes et des familles en situation de pauvreté et d'exclusion sociale.



# 8. Développement émergent à l'âge adulte





# Bagage de vie



**BAGAGE DE VIE**

## SERVICES OFFERTS

- Collectes de bagages à donner aux jeunes qui sortent du milieu de la DPJ
- Aide générale à la transition à la vie adulte avec plusieurs partenariats

## MISSION

Bagage de vie souhaite fournir un bagage à tous les enfants de la DPJ pour qu'ils puissent transporter leurs biens les plus précieux en toute dignité!



# Centre résidentiel et communautaire Jacques-Cartier



## SERVICES OFFERTS

- Logements subventionnés
- Accompagnement vers et durant la réalisation d'un projet de vie personnel
- Soupers communautaires
- Ateliers de cirque du monde
- Ateliers de menuiserie et d'ébénisterie
- Ateliers de création artistique (musique, dessin, écriture, BD, danse, etc...)
- Volet participation à la vie associative et citoyenne
- Développement de projets collectifs

## MISSION

Encourager les jeunes de 16 à 35 ans à définir et à prendre leur place dans la société par des processus d'accompagnement, d'apprentissage et de mise en action individuels et collectifs et par l'amélioration de leurs conditions de vie.



# Entraide Jeunesse Québec



## SERVICES OFFERTS

- Programme Cactus (groupes d'entraide pour les jeunes de 12 à 25 ans voulant travailler sur leur gestion des émotions en lien avec leurs comportements impulsifs et/ou violents)
- Programme Totem (groupes d'entraide pour les jeunes de 12 à 25 ans vivant du stress et/ou de l'anxiété)
- Programme Viraj (programme visant la prévention de la violence dans les relations amoureuses ainsi que la promotion des relations saines et égalitaires chez les jeunes de 4e secondaire)
- Services-Conseils (ateliers de prévention conçus et adaptés pour répondre à la demande des milieux. Ils sont réalisés de façon ludique et interactive, notamment par le biais de théâtre-forum, de techniques d'impact et de discussions ouvertes. À noter qu'il est possible de créer un atelier spécifiquement conçu en fonction des besoins de vos jeunes ou encore une formation à l'intention des intervenants.
- Service de soutien et de référence (service de soutien par téléphone, messagerie texte ou Internet (courriel, Facebook ou Instagram) permet aux jeunes et aux gens de leur entourage, principalement parents ou intervenants, d'être soutenues ou informés. Les personnes sont ainsi référées à des services offerts par EJQ ou par d'autres organismes.

## MISSION

Notre mission est d'offrir du soutien et des activités de prévention aux jeunes âgés de 12 à 25 ans, afin qu'ils développent des habiletés personnelles leur permettant d'accroître leur autonomie.



# L'Évasion St-Pie X



## SERVICES OFFERTS

- Local des jeunes « Le SPOT St-Pie » (local pour les jeunes de 12-17 ans) sur le site des Appartements St-Pie X
- Cuisines collectives
- Distribution alimentaire
- Café rencontre
- Rencontres individuelles ou de groupes
- Friperie
- Soupers communautaires
- Halte-Garderie
- Aide aux devoirs
- Activités diverses
- Activités jeunesse
- Local des jeunes

## MISSION

Les Appartements St-Pie X regroupent 446 logements où vivent principalement des ménages à faibles revenus. L'Évasion St-Pie X intervient prioritairement aux Appartements St-Pie X auprès des familles dans toute leur diversité afin de favoriser la santé et le mieux-être ainsi qu'une appropriation de leur milieu de vie. Ainsi, par le biais d'activités et de programmes, L'Évasion St-Pie X travaille à développer le sentiment d'appartenance, à soutenir l'implication sociocommunautaire et à favoriser un réseau d'entraide et de solidarité. Si certains services sont dédiés aux résidents des Appartements St-Pie X, d'autres sont offerts également aux gens du quartier Limoilou, particulièrement les programmes liés aux familles.



# Grands frères Grandes sœurs



## SERVICES OFFERTS

- Mentorat 16-21
- Mentorat Étincelle
- Mentorat scolaire
- Mentorat de groupes

## MISSION

Le programme de mentorat individuel traditionnel propose aux jeunes de 6 à 14 ans un modèle (ami/e) avec qui les jeunes peuvent échanger et partager leurs expériences de vie. Le/la mentor et le/la jeune tissent une relation de confiance en faisant, ensemble, des activités régulières choisies en fonction de leurs intérêts communs. Cette relation, basée sur la confiance, est soutenue par nos intervenantes expérimentées. Il en résulte une expérience hors du commun qui change aussi bien la vie des jeunes que celles des mentors.



# Programme qualification des jeunes (PQJ)



## SERVICES OFFERTS

- Aide à la préparation à la vie adulte
- Aide à la qualification
- Aide au développement d'un réseau social et d'un réseau de soutien

## MISSION

Le PQJ vise à augmenter les chances que les jeunes s'intègrent progressivement dans un projet de vie socialement épanouissant et effectuent une transition harmonieuse vers la vie adulte.

Le Programme qualification des jeunes (PQJ) offre aux jeunes un accompagnement à la transition vers la vie adulte. Il leur permet d'intégrer ou de réaliser un projet de vie socialement épanouissant. Le PQJ s'appuie sur le développement du pouvoir d'agir des jeunes et travaille avec les partenaires du milieu. Le PQJ soutient les jeunes les plus vulnérables et à risque de marginalisation, de 16 à 25 ans, recevant ou ayant reçu des services de protection et de réadaptation en vertu de la Loi sur la protection de la jeunesse.



# R.A.P. Jeunesse des Laurentides

(Regroupement, Action, Prévention)



## SERVICES OFFERTS

- Travail de milieu / travail de rue
- Unité mobile d'intervention
- Matériel de consommation
- Dépannage alimentaire d'urgence
- Aide-matériel
- Aide au maintien en logement, à la recherche de logement et autre par accompagnement
- Formation et sensibilisation

## MISSION

R.A.P. Jeunesse des Laurentides est un organisme communautaire qui mise sur l'approche globale du travail de rue, afin de favoriser le mieux-être des personnes, en particulier les adolescents et les jeunes adultes, qui vivent des situations marginalisantes, qui sont en rupture avec leur milieu ou qui éprouvent des difficultés de tout ordre.



# TRAIC Jeunesse

(Travail de rue, Actions et Initiatives Communautaires Jeunesse)



## SERVICES OFFERTS

- Milieu de vie (pleins d'activités, présence d'intervenants)
- Travail de Rue (référence à un travailleur de rue près de chez soi)
- Projets spéciaux

## MISSION

TRAIC Jeunesse est un organisme communautaire autonome fondé en 2000. Sa mission et ses objectifs sont de favoriser le mieux-être des jeunes dans une perspective de développement global.



# TRIP Jeunesse Beauport



## SERVICES OFFERTS

- Service de Travail de Rue
- Projets Juste-Milieu (intervention de milieu)
- Accompagnement et support
- Activités variés (Plusieurs activités sont offertes pour les jeunes)



# Vide ta sacoche



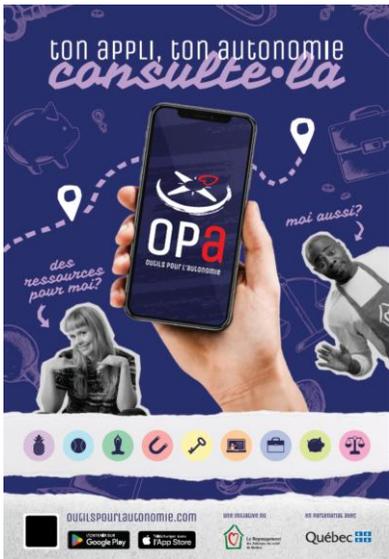
## MISSION

Vide ta sacoche est un organisme de bienfaisance enregistré à l'Agence de revenu du Canada. L'organisme collecte, récupère et distribue des produits d'hygiène et cosmétiques neufs et il offre des prestations de soins de socio-esthétique et des ateliers éducatifs, pour faire du bien à des personnes vulnérables et leur permettre de prendre soin d'elles, dans la dignité. Il vient notamment en aide aux femmes en difficulté, aux jeunes vulnérables, aux aînés fragilisés, aux familles en situation de précarité et aux personnes en situation ou à risque d'itinérance.

# 9. Autres ressources



# Application mobile – OPA



## Services

- On y parle de bouffe, de bouger, de mieux-être, des relations, de la vie en appartement, de l'emploi, de l'éducation, des finances ainsi que des droits et devoirs
- Accès à une carte interactive des ressources autour de soi, des lignes d'écoute et des liens utiles
- Une section « Outils d'animation » vous offre des canevas d'ateliers de groupe à faire avec des jeunes.

## MISSION

OPA – Outils pour l'autonomie est une application mobile visant à offrir aux jeunes, âgés de 12 à 35 ans, un contenu pertinent afin de les aider à faire des choix éclairés et renforcer leur pouvoir d'agir en matière de saines habitudes de vie.

# Le Collectif ex-placé DPJ



## SERVICES OFFERTS

- Activités de socialisation entre pairs
- Soutenir la transition à la vie adulte des jeunes placé.es
- Promotion et éducation aux droits de la jeunesse
- Conférences
- Formations

## MISSION

Le Collectif Ex-Placé DPJ est un groupe formé de jeunes et d'adultes ayant reçu des services de la protection de la jeunesse ainsi que de leurs alliés. Sa mission est de mettre en lumière et de rendre publics les enjeux criants rencontrés par les enfants de la DPJ et les jeunes issus des centres jeunesse du Québec. Fondé en 2022, il facilite la prise de parole et la mobilisation des jeunes placé.es et ex-placé.es de 14 à 35 ans en offrant différentes activités de prévention, d'éducation, de soutien et d'accompagnement.

# Care Jeunesse



## SERVICES OFFERTS

- Environnement sécuritaire et soutien offert aux jeunes « ex-placés »

## MISSION

C.A.R.E. Jeunesse a été créée pour améliorer la qualité de vie pendant et après le placement en offrant aux membres un environnement sûr leur permettant de se connecter et de nouer des relations de soutien, tout en leur offrant des possibilités de plaidoyer, d'éducation et d'autonomisation. L'organisation connecte les jeunes aux ressources, examine les politiques relatives aux jeunes pris en charge et offre une formation et des consultations aux professionnels sur les questions relatives aux jeunes pris en charge. C.A.R.E. Jeunesse offre un soutien aux jeunes et aux anciens de tous les stades de protection de l'enfance, y compris, sans toutefois s'y limiter, les foyers d'accueil, les foyers de groupe et divers centres d'hébergement.

# 211 Québec-Régions



## MISSION

Le service 211 réfère les citoyens vers les ressources communautaires, publiques et parapubliques proches de chez eux. Le service 211 permet de combattre la pauvreté et l'exclusion sociale, en permettant aux gens aux prises avec des besoins sociaux non urgents d'être informés rapidement sur les ressources sociocommunautaires de proximité qui leur viendront en aide, et donc de pouvoir trouver les solutions pour se sortir d'une situation précaire.

# 811 Info-Santé (Option 1)



## MISSION

Info-Santé 811 (option 1) est un service de consultation téléphonique gratuit et confidentiel. Le 811 est le numéro de téléphone unique de ce service. Composer le 811, option 1 permet de joindre rapidement une infirmière en cas de problème de santé non urgent. Toutefois, en cas de problème grave ou de besoin urgent, il est important de composer le 9-1-1 ou de se rendre à l'urgence. Appeler Info-Santé 811 permet souvent d'éviter de se rendre inutilement à la clinique ou à l'urgence.