



## RESSOURCES RÉGIONALES OUTAOUAIS

### Dépendances

- Centre de réadaptation en dépendance de l'Outaouais ..... 811 option 2

### Santé Mentale

- L'Apogée..... (819) 771-6488  
(Pour parent et amis d'une personne avec problème de santé mentale)
- Droit-accès-Outaouais .....(819) 777-4746

### Deuil

- Entraide-Deuil-Outaouais .....(819) 770-4814
- Intersection (Deuil post-suicide) ..... (819) 568-4555

### Immigration

- Accueil-Parrainage Outaouais.....(819) 777 2960
- Association des femmes immigrantes de l'Outaouais .....(819) 776-6764

### Aînés

- Société d'Alzheimer de l'Outaouais .....(819) 777-4232

### Lignes téléphoniques :

- Tél-aide Outaouais .....1-800-567-9699
- Violence Conjugale .....1-800-363-9010
- Tel-Jeunes : .....1-800-263-2266  
Texte : 514-600-1002 (courriel ou clavardage, site : <https://www.teljeunes.com/Tel-jeunes>)
- Jeunesse j'écoute.....1-800-668-6868  
Texte PARLER au 686868 ou <http://www.jeunessejecoute.ca/>
- Ligne-Parents.....1-800-361-5085
- Ligne Aide Abus-Aînés..... 1-888-489-2287
- Ligne Info-Aidant .....1-855-852-7784
- Prévention suicide ..... 1-866-APPELLE (277-3553)
- Signalement DPJ Outaouais .....1-800-567-6810
- Centre d'aide 24/7 ..... (819) 595-9999
- Donne-toi une chance (hommes/pères) ..... 819-644-4545