

EN SUPPORT AUX PERSONNES VIVANT UNE DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE ET /OU UN PROBLÈME DE SANTÉ MENTALE

# LES RESSOURCES COMMUNAUTAIRES 2020-2021



## BOTTIN TÉLÉPHONIQUE

Pour le territoire du CIUSSS de la Capitale-Nationale



Réalisé par RICHARD LANGLOIS, agent de liaison  
418-640-5253 • [rlanglois@agirensantementale.ca](mailto:rlanglois@agirensantementale.ca)

[agirensantementale.ca](http://agirensantementale.ca)

Mise à jour : novembre 2020

# BOTTIN TÉLÉPHONIQUE

Pour le territoire du CIUSS de la Capitale-nationale  
(anciens territoires des CSSS Vieille-Capitale et Québec-Nord)

## Territoires :

1. Capitale-Nationale ..... —
2. CLSC Basse-Ville-Limoilou-Vanier ..... 529-2572
3. CLSC Haute-Ville – Les Rivières ..... 641-2572
4. CLSC Sainte-Foy ..... 651-2572
5. CLSC Orléans ..... 663-2572
6. CLSC La Source ..... 628-2572
7. CLSC Jacques-Cartier ..... 843-2572

## EN CAS DE CRISE

ORGANISME	TÉLÉPHONE	TERRITOIRE	INTERNET OU COURRIEL
Centre de crise de Québec	418-688-4240	1	centredecrise.com
Centre de prévention du suicide de Québec	1-866-APPELLE (1-866-277-3553)	1	cpsquebec.ca
Centre de prévention du suicide Arc-en-ciel de Portneuf	1-866-APPELLE (1-866-277-3553) et 418-285-3283	1	larcencielportneuf.org
Centre de prévention du suicide de Charlevoix	1-866-APPELLE (1-866-277-3553) La Malbaie 418-665-0096 Baie St-Paul 418-435-2212	1	cps.charlevoix.com
SOS Suicide jeunesse : 8h00 à 0h00	418-684-0266	1	sos-suicide.org

## ÉCOUTE TÉLÉPHONIQUE GÉNÉRALE


ORGANISME	HORAIRE	TÉLÉPHONE	TERRITOIRE	INTERNET OU COURRIEL
Association canadienne pour la santé mentale	9 h - 22 h (7 jours/7)	418-529-1899	1	acsmquebec.org
Tel-Aide	9 h - 0 h (7 jours/7)	418-686-2433	1	telaide.qc.ca
Tel-Écoute-du-Littoral	24/7	418-838-4095	1	benevoleenaction.com

## ÉCOUTE TÉLÉPHONIQUE SPÉCIALISÉE

ORGANISME	HORAIRE	TÉLÉPHONE	TERRITOIRE	INTERNET OU COURRIEL
Aide aux Trans du Québec (ATQ)	24/7	1-855-909-9038	1	atq1980.org
Ass. des grands-parents du Québec	Lundi au vendredi : 9 h - 17 h	1-866-745-6110	1	grands-parents.qc.ca
Boussole, La	24/7	418-523-1502	1	laboussole.ca
Demi-Lune	Jeudi au dimanche : 22 h 30 - 5 h	418-522-4002	1	centreduitdemilune.org
Drogue : aide et référence	24/7	1-800-265-2626	1	drogue-aidereference.qc.ca
Entraide Jeunesse Québec	Lundi au vendredi : 9 h - 17 h	418-649-9705	1	entraidejeunesse.qc.ca
Entraide-Parents	Lundi au jeudi : 8 h 30 - 16 h vendredi : 8 h 30 - 12 h	418-684-0050	1	entraideparents.com
Gîte Jeunesse	24/7	418-666-3225	1	gitejeunesse.org
Interligne (anciennement Gai Écoute)	24/7	1-888-505-1010	1	interligne.co
Jeu : aide et référence	24/7	1-800-461-0140	1	jeu-aidereference.qc.ca
Jeunesse J'écoute	24/7	1-800-668-6868	1	jeunessejecoute.ca
Ligne info VIH	Lundi au jeudi : 8 h 30 - 16 h 30 Vendredi : 8 h 30 - 16 h	418-649-0788	1	miels.org
Ligne Parents	24/7	1-800-361-5085	1	ligneparents.com
Maison L'Éclaircie	Lundi au vendredi : 9 h - 17 h	418-650-1076	1	maisonclaircie.qc.ca
Maison Richelieu Hébergement jeunesse	24/7	418-659-1077	1	hebergementjeunesse.org
Océan	Lundi au vendredi : 17 h - 21 h	418-522-3283	1	org-ocean.com
Phobies-Zéro	Lundi au vendredi : 9 h - 21 h	1-866-922-0002	1	phobies-zero.qc.ca
Revivre - Association québécoise de soutien aux personnes souffrant de troubles anxieux, dépressifs ou bipolaires	Lundi au vendredi : 9 h - 17 h	1-866-738-4873	1	revivre.org
Services Info-aidants	8 h 00 à 20h00 (7 jours/7)	1-855-8LAPPUI (852-7784)		lappui.org/regions/capitale-nationale
Société Alzheimer de Québec, La	Lundi au jeudi : 8 h 30 - 16 h 30 Vendredi : 8 h 30 - 16 h	418-527-4294 et 1-866-350-4294	1	societealzheimerdequebec.com
Société Québécoise de la Schizophrénie	Lundi au vendredi : 8 h 30 - 16 h 30	1-866-888-2323	1	schizophrénie.qc.ca
SOS Grossesse	9 h à 21 h	418-682-6222	1	sosgrossesse.ca
SOS Suicide Jeunesse	8 h 00 à minuit (7 jours/7)	1-800-595-5580	1	sos-suicide.org
SOS Violence Conjugale	24/7	1-800-363-9010	1	sosviolenceconjugale.ca
Tel-Jeunes	24/7	1-800-263-2266	1	teljeunes.com
Violence Info	Lundi au vendredi 8 h 30 - 12 h et 13 h - 16 h 30	418-667-8770	1	violenceinfo.com

## ORGANISMES

ORGANISME	TÉLÉPHONE	TERRITOIRE	INTERNET OU COURRIEL
211 (service de références)	211	1	211quebecregions.ca
Accès-Loisirs Québec	418-657-4821	1	accesloisirsquebec.com
Accompagnantes, Les	418-688-6039	1	accompagnantes.qc.ca
Accorderie, L'	418-525-0258	1	accorderie.ca
Accroche-toit	418-649-9145	2-3	info.archipeal@bellnet.ca
ACEF Québec	418-522-1568	1	acefdequebec.com
Aide à la communauté et services à domicile	418-842-9791	7	aidesalacommunaute.org
Aide aux trans du Québec	1-855-909-9038, poste 2	1	atq1980.org
Aide Chez-Soi Orléans	418-664-2222	5	aideorleans.ca
Amélie et Frédérick, service d'entraide	418-845-3073	7	amelieetfrederick.com
Amicale Alfa de Québec	418-647-1673	1	alfadequebecinc@videotron.ca
Amis du lendemain	418-661-4849	5	
<b>ANONYMES :</b>			
Al-Anon et Al-Ateen	844-725-2666	1	al-anon-alateen-quebec-est.ca
Alcooliques anonymes	418-915-2929 1-866-376-6269	1	aa-quebec.org/region89
Cocainomanes anonymes	1-877-806-0581	1	cocainomanes-anonymes.org
Dépendants Affectifs anonymes	1-877-621-4744	1	daa-quebec.org
Émotifs anonymes	418-654-1901	1	emotifs-anonymes.org
Gamblers anonymes	1-866-484-6664	1	gaquebec.org
Joueurs anonymes	418-871-0131	1	ja-quebec.com
Narcotiques anonymes	1-855-544-6362	1	naquebec.org
Outremangeurs anonymes	418-871-8240	1	oaquebec.org
Sexoliques anonymes	418-800-3871	1	sa-quebec.org
APE, Services d'aide à l'emploi	418-628-6389	1	ape.qc.ca
Appui, L' - Serv. de Main d'oeuvre (Beaupré et Charlevoix)	418-435-2503, poste 230	1	cje-appui.qc.ca
Arc-en-ciel, L' (Portneuf)	418-285-3847	1	larcencielportneuf.org
Archipel d'entraide	418-649-9145	2-3	info.archipel@bellnet.ca
Ass. can. pour la santé mentale - ACSM (adm)	418-529-1979	1	acsmquebec.org
Ass. des Familles de Pers. Assassinées ou Disparues	418-686-5443	1	afpad.ca
Ass. des grands-parents du Québec	1-866-745-6110	1	grands-parents.qc.ca

ORGANISME	TÉLÉPHONE	TERRITOIRE	INTERNET OU COURRIEL
Ass. des personnes utilisatrices des services de santé mentale de la région de Québec (APUR)	418-634-0248	1	apurquebec.org
Ass. des proches aidants de la Capitale-Nationale	418-688-1511	1	apacn.org
Ass. pour la défense des droits sociaux Québec métropolitain	418-525-4983	1	addsqm.org
Ass. Qc de défense des droits des pers. retraitées et préretraitées	418-524-0437	1	aqdr-quebec.org
Ass. québécoise pour la réadaptation psychosociale (AQRP)	418-523-4190	1	aqrp-sm.org
Ass. Qc du syndrome de la Tourette	1-855-399-3910	1	aqst.com
Ass. TCC Des Deux Rives	418-842-8421	1	tcc2rives.qc.ca
Atelier de la Mezzanine	418-691-3690	1	atelierdelamezzanine.com
Au Trait d'Union	418-661-4111	1	autraitdunion.org
Aumônerie communautaire de Québec	418-692-1762, poste 247	1	
Auto-Psy (Région de Québec)	418-529-1556	1	auto-psy.com
AutonHommie	418-648-6480	1	autonhommie.org
BAIL	418-523-6177	1	lebail.qc.ca
Baratte, La	418-527-1173	1	labaratte.ca
Boussole, La	418-523-1502	1	laboussole.ca
Bureau d'information juridique (Université Laval)	418-656-7211	1	bijlaval.ca
Café-rencontre du centre-ville	418-640-0915	1	caferencontre.org
CAVAC	418-648-2190	1	cavac.qc.ca
Carrefour des proches aidants de Québec	418-623-9579	3-5-6-7	prochesaidantsquebec.com
Carrefour Familles Monoparentales	418-623-4509	6	carrefourfm.org
Carrefour jeunesse-emploi Charlesbourg-Chauveau	418-623-3300	6-7	cjecc.org
Carrefour jeunesse-emploi Chauveau	418-847-0308	7	cjec.net
Carrefour jeunesse-emploi de la Capitale-Nationale	418-524-2345	1	cjecn.qc.ca
Carrefour jeunesse-emploi de Charlevoix/Côte-de-Beaupré	418-435-2503, poste 230	1	cje-appui.qc.ca
Carrefour jeunesse-emploi Montmorency	418-821-0063	1-5	cjem.qc.ca
Carrefour jeunesse-emploi Sainte-Foy (Option-travail)	418-651-6415	1	optiontravail.com
Centre CASA	418-871-8380	1	centrecasa.qc.ca
Centre communautaire Jean-Guy Drolet	418-529-2825 poste 0	1	ccjgd.ca
Centre communautaire juridique de Québec	418-627-4019	1	aidejuridiquequebec.qc.ca
Centre communautaire Justice et foi	418-529-2727	1	csjusticeetfoi@outlook.com
Centre communautaire Mgr Marcoux	418-661-7766	1	centremgrmarcoux.com
Centre Communautaire L'Amitié	418-522-5719	1	centrecommunautairelamitie.com
Centre Cyber-aide	418-930-7337	1	centrecyber-aide.com

ORGANISME	TÉLÉPHONE	TERRITOIRE	INTERNET OU COURRIEL
Centre d'action bénévole de Québec	418-681-3501	1	cabquebec.org
Centre d'action bénévole du Contrefort	418-622-5910	6	cabducontrefort.quebec
Centre d'amitié autochtone de Québec	418-843-5818	1	caaq.net
Centre d'apprentissage intensif de Québec	418-522-6445	1	caiquebec.ca
Centre de crise de Québec	418-687-2747 (adm)	1	centredecrise.com
Centre de jour Envol, L'	418-622-8780	6	cdjlenvolinc@videotron.ca
Centre de jour Feu Vert	418-525-9977	1	administration@cdjfeuvert.org
Centre de justice de proximité	418-614-2470	1	justicedeproximite.qc.ca
Centre de la Famille Valcartier	418-844-6060	1	info@crfmv.com
Centre de loisirs Le pavillon Royal	418-666-2173	5	lepivot.org
Centre de loisirs Ulric-Turcotte	418-666-2194	5	lepivot.org
Centre de parrainage civique	418-527-8097	1	cpq.ca
Centre de prévention du suicide de Charlevoix	418-665-0096	Charlevoix	cps-charlevoix.com
Centre de prévention du suicide de Québec	1-866-277-3553 (intervention) 418-683-0933 (adm)	1	cpsquebec.ca
Centre de services communautaires Justice et foi	418-529-2727	1	
Centre des familles monoparentales et recomposées de Québec	418-529-0137	1	cfmrq@videotron.ca
Centre des femmes de la Basse-ville	418-648-9092	1	info@centrefemmesbasseville.org
Centre Durocher	418-522-5681	2	centredurocher.org
Centre Étape, Service d'aide à l'emploi pour les femmes	418-529-4779	1	centre-etape.qc.ca
Centre Famille Haute-ville	418-648-1702	2-3	cfhv.ca
Centre femmes aux 3 A de Québec	418-529-2066	1	cf3a.ca
Centre Femmes d'aujourd'hui	418-651-4280	1	centrefemmedaujourd'hui.org
Centre international des femmes de Québec	418-688-5530	1	cifqfemmes.qc.ca
Centre Jacques-Cartier (résidentiel et communautaire)	418-523-6021	1	centrejacquescartier.org
Centre Louis-Jolliet	418-686-4040 poste 4082	1	centrelouisjolliet.qc.ca
Centre Multi-Services Le Complice	418-626-3535	6	cmslecomplice.com
Centre multiethnique de Québec	418-687-9771	1	centremultiethnique.com
Centre ressources pour femmes de Beauport	418-661-3535	5	suzanne.boutin@crfb.ca
Centre Saint-Louis	418-686-4040 poste 4063	1	centresaintlouis.com
Centre Social de la Croix Blanche	418-683-3677	1	croixblanche..ca
Centre solidarité jeunesse de Québec	418-524-4199	1	csjeunesse.org
Centrespoir-Charlesbourg	418-623-7783	1	centrespoir.com

ORGANISME	TÉLÉPHONE	TERRITOIRE	INTERNET OU COURRIEL
Cercle Polaire, Le	418-623-4636	1	cerclepolaire.com
Clés en main	418-780-3582	1	programme-cem.com
Clinique dentaire (Université Laval)	418-656-5840, 418-656-5537	1	fmd.ulaval.ca
Clinique d'hygiène dentaire (Cégep Garneau)	418-687-5853	1	lpouliot@cegepgarneau.ca
Clinique SPOT (Clinique communautaire de santé et d'enseignement)	418-781-2668 418-803-3398	2-3-4	cliniquespot.org
Clinique TSO	418-657-3696 1-866-657-3696	1	osiss.ca
Club de marche de Québec	418-842-3565	1	clubdemarche.net
Cœur à lire, Le (Organisme d'alphabétisation)	418-841-1042	6	lecoeuralire.com
Comité des usagers de l'IUSMQ	418-663-5321, poste 6768	1	eric.bilocq.ciusscn@ssss.gouv.qc.ca
Comité Maison de chambres de Québec	418-522-4040	1	coordination.cmccq@gmail.com
Comité populaire St-Jean-Baptiste	418-522-0454	1-3	compop.net
Communautés solidaires, Les	418-666-2200	1	communautessolidaires.com
Conférence Sacré-Cœur (SSVP)	418-522-0667	2	contedemonmartre@yahoo.ca
Contact-Aînés	418-687-3553	1	contact-aines.com
Courtepointe, La	418-657-3836	4	lacourtepointe.net
Croissance Travail	418-522-1244	1	croissancetravail.com
Croix-Rouge canadienne	418-648-9066	1	croixrouge.ca
Demi-Lune	418-522-4002	1	centredunuitdemilune.org
Deuil-Jeunesse	418-624-3666	1	deuil-jeunesse.com
Diabétiques de Québec, Les	418-656-6241	1	lesdiabetiquesdequebec.com
Dimensions, Entreprise de formation	418-872-0539	1	formationdimensions.com
EMOIQ – École métiers de la construction	418-686-4040 poste 4072	1	emoicq.qc.ca
Émotions, Centre d'entraide	418-682-6070	1	entraide-emotions.org
Enfants adultes de familles dysfonctionnelles (EADA - région de Québec)	418-953-7997	1	eada.qc.ca
Entraide Agapè	418-661-7485	1	entraideagape.org
Entraide Jeunesse Québec	418-649-9705	1	entraidejeunesse.qc.ca
Entraide-Parents	418-684-0050	1	entraideparents.com
Envol, L' (centre de jour)	418-622-8780	6	cdjlenvolinc@videotron.ca
Équilibre, L'	418-522-0551	1	lequilibre.ca
ÉquiTravail	418-529-5557	1	equitravail.com
Évasion Saint-Pie X, L'	418-660-8403	2	levasionstpie.x.org
Éveil Charlevoisien, L'	418-201-1142	1	leveilcharlevoisien.com

ORGANISME	TÉLÉPHONE	TERRITOIRE	INTERNET OU COURRIEL
Folie/Culture	418-649-0999	1	folieculture.org
Fondation jeunes en tête	1-888-529-5354	1	fondationjeunesentete.org/fr
Fondation québécoise du cancer	418-657-5334	1	fqc.qc.ca
Fraternité de l'Épi	418-523-1731	2	fraternitedelepi@gmail.com
Fraternité Saint-Alphonse	418-821-0806	1	fraternitesaintalphonse.org
Fraternité Ste-Marie-de-Vanier	418-683-2400	2-3	fraternitedevanier.org
Gestion Jeunesse	418-648-2351	1	gestionjeunesse.org
Gîte Jeunesse Beauport	418-666-3225	1	gitejeunesse.org
Gîte Jeunesse Sainte-Foy	418-652-9990	1	gitejeunesse.org
GAPI	418-529-3446	1	legapi.com
GIT, Services-conseils en emploi	418-686-1888	1	git.qc.ca
GRAPE	418-522-7356	1	legrape.ca
GRIS-Québec	418-523-5572	1	grisquebec.org
Hibiscus, L'	418-688-3918 418-651-4041	1	
Hommes Québec	418-872-1409	1	hommesquebec.ca
Horizon Nouveau	418-651-8027	1	horizonnouveau.org
L'amarage, ressources en santé mentale	418-843-5877	1	lamarrage.ca
Lauberivière	418-694-9316	1	lauberiviere.org
Libre Emploi	418-648-0044	1	libreemploi.qc.ca
Libre Espace Côte-de-Beaupré	418-827-1551	5	libreespacecotedebeaupre.org
Loisirs du Faubourg	418-691-3637	1	loisirsdufaubourg.com
Maison Dauphine	418-694-9616	1	maisondauphine.org
Maison d'entraide L'Arc-en-ciel	418-522-2915	1	maison-arc-en-ciel.org
Maison de Job	418-845-3072	1	maisondejob.org
Maison de la famille Droits d'accès de Charlesbourg	418-623-5705	1	mfcharlesbourg.org
Maison de la famille Louis-Hébert	418-681-0141	1	maisonfamilielouishebert.com
Maison de la famille de Québec	418-529-0263	1	mf-quebec.org
Maison de la famille St-Ambroise	418-847-1990	1	mamfsa.org
Maison de Marthe	418-523-1798	1	maisondemarthe.com
Maison des Augustines	418-694-1639	1	monastere.ca
Maison des femmes de Québec	418-522-0042	1	lamaisondesfemmesdequebec.com
Maison du cœur pour femmes	418-841-0011	1	mducoeur@hotmail.com
Maison du Renouveau	418-623-5597	1	maisondurenouveau.com



ORGANISME	TÉLÉPHONE	TERRITOIRE	INTERNET OU COURRIEL
Maison Hélène-Lacroix	418-527-4682	1	maisonhelenelacroix.com
Maison La Vigile	581-742-7001 1-888-315-0007	1	lavigile.qc.ca
Maison L'Éclaircie	418-650-1076	1	maisonclaircie.qc.ca
Maison Marie-Frédéric	418-688-1582	1	maisonmarie-frederic.com
Maison Marie-Rollet	418-688-9024	1	maisonmr.com
Maison pour femmes immigrantes	418-652-9761	1	maisonpourfemmesimmigrantes.com
Maison Richelieu Hébergement jeunesse	418-659-1077	1	maisonrichelieu.org
Marchand de lunettes, Le	581-983-3883	1	marchanddelunettes.org
Marée, La (Charlevoix)	418-665-0050	5	lamaree.ca
Mères et monde	418-522-5139	1	meresetmonde.qc.ca
Merveilleuses Têtes Heureuses, Les	418-525-6187 poste 225	1	lesmerveilleusestetesheureuses.com
MIELS-Québec	418-649-1720	4	miels.org
Mieux-être des Immigrants	418-527-0177	1	meiquebec.org
Motivaction Jeunesse	418-683-6113	2	motivactionjeunesse.com
Mouvement des services à la communauté du Cap-Rouge	418-641-6643	1	mccr.com
Mouvement Santé Mentale Québec	418-529-1979	???	acsmquebec.org
Océan (intervention en milieu de vie)	418-522-3352	1	org-ocean.com
Odyssée Bleue, L'	418-667-6444	1	odyseebleueinc@gmail.com
Horizon Nouveau	418-651-8027	1	horizonnouveau.org
Organisation québécoise des personnes atteintes du cancer	418-529-1425	1	oqpac.com
OSMOSE (Groupe d'entraide en santé mentale)	418-624-8504	1	osmose1.com
Parents-Espoir	418-522-7167	1	parents-espoir.ca
Parkinson Région Québec Chaudière-Appalaches	418-527-0075	1	prqca.ca
Passage, Le	418-527-0916	1	centrelepassage.org
Patro de Charlesbourg	418-626-0161	1	patrocharlesbourg.net
Patro Roc-Amadour	418-529-4996	2	patro.roc-amadour.qc.ca
Patro Roc-Amadour, Service d'entraide	418-524-5228	2	patro.roc-amadour.qc.ca/entraide
Pavois, Le		1	lepavois.org
Québec	418-627-9779		
Loretteville	418-845-8442		
Sainte-Foy	418-948-1280		
PECH	418-523-2820	1	infopech.org
Perséides (Les) - Soutien au deuil périnatal	418-948-1615	1	lesperseides.org
Phobies-Zéro (adm)	450-922-5964	1	phobies-zero.qc.ca

ORGANISME	TÉLÉPHONE	TERRITOIRE	INTERNET OU COURRIEL
Pignon Bleu, Le	418-648-0598	2	pignonbleu.org
Présence-famille St-Augustin	418-878-3811	4	presencefamille.org
Projet Intervention Prostitution Québec (PIPQ)	418-641-0168	1	pipq.org
Réchaud (Le)	418-694-9316	1	auberiviere.org
Regr. des groupes de femmes de la région de la Capitale-Nationale (Portneuf - Québec - Charlevoix)	418-522-8854	1	rgfcn.org
Regroupement des femmes sans emploi du Nord de Québec (ROSE du Nord)	418-622-2620	1	rosedunord.org
Regr. des Organismes Communautaires (ROC-03)	418-524-7111	1	roc03.com
Regr. pour l'aide aux itinérants (RAIIQ)	418-522-6184	1	raiiq.org
Relais La Chaumine	418-529-4064	1	chaumine@videotron.ca
Relais d'Espérance	418-522-3301	1	lerelaisdesperance.org
Relevailles Québec	418-688-3301	1	relevaillesquebec.com
Rempart (Le), Centre d'hébergement et d'accueil	418-692-1762	1	
REPAC – Éducation populaire	418-523-4158	1	repac.org
Ressources familiales Côte-de-Beaupré	418-827-4625	5	rfcb.ca
Ressources familiales de la vieille caserne de Montmorency	418-666-2112	5	refavie.com
Ressources Parents Vanier	418-527-4012	2	ressourcesparentsvanier.org
Revivre - Association québécoise de soutien aux personnes souffrant de troubles anxieux, dépressifs ou bipolaires	sans frais	1	revivre.org
Ruche Vanier, La	418-683-3941	2	laruchevanier.org
Rucher, Le (Centre de traitement des dépendances)	418-872-0110	1	centrerucher.org
SARCA – CS de la Capitale	418-686-4040 poste 6399	2-3-7	sarca@cscapitale.qc.ca
SARCA – CS Les Découvreurs	418-652-2144 poste 7718	4	bernard.mercier@csdecou.qc.ca
SARCA – CS Premières-Seigneuries	418-666-4666 poste 1176	5-6	sarca@csdps.qc.ca
Sel et Lumière, centre de pastorale	418-667-9978	1	
Service Amical Basse-ville	418-529-9029	2	serviceamical.com
Service d'entraide communautaire Rayon de Soleil	418-871-7055	4	rayondesoleil.ca
Service d'entraide L'Espoir	418-842-9344	1	service-dentraide-espoir.org
Serv. d'entraide St-Ch.-Borromée	418-624-4237	2	pscb.ca
Service de consultation École de psychologie (U.Laval)	418-656-5490	1	scep.ulaval.ca
Service de Référence en Périnatalité pour les Femmes Immigrantes de Québec	418-681-0141		
Services à domicile du Cap Diamant	418-683-3552	3-4	aideadomicilequebec.com

ORGANISME	TÉLÉPHONE	TERRITOIRE	INTERNET OU COURRIEL
Services à domicile Orléans	418-664-2222	5	servicesdomiciles.ca
Services communautaires de Langue anglaise (Jeffery Hale)	418-684-5333	2-5	jhsb.ca
Services d'Aide à Domicile de Québec / Coopérative de solidarité :	418-624-4617	1-3-6	aidedomicilequebec.com
Services TDAH	418-407-6507	1	servicestdahetplus.org
Sexplique	418-624-6808	1	sexplique.org
Sherpa	418-523-2820	1	infopech.org
Société Québécoise de la Schizophrénie	1-866-888-2323	1	schizophrénie.qc.ca
Société Alzheimer de Québec	418-527-4294 ou 1-866-350-4294	1	societealzheimerdequebec.com
Société canadienne du cancer	418-683-8666	1	cancer.ca
Solidarité Deuil d'enfant	418-990-0435	1	sdequebec.ca
SOS Suicide Jeunesse (adm)	418-684-0240	1	sos-suicide.org
Sources Vives au cœur de la famille	418-623-8121	5	sourcesvives.ca
Tel-Aide (adm)	418-683-5079	1	telaide.qc.ca
TRAIC Jeunesse	418-651-7070	2-3-4	traicjeunesse.org
TRIP Jeunesse Beauport	418- 660-1994	5	info@tripjeunesse.org
Verger, Le	418-657-2227	1	leverger.ca
Viol-Secours (CALACS)	418-522-2120	1	violsecours.qc.ca
Violence Info	418-667-8770	1	violenceinfo.com
YWCA Québec	418-683-2155	1	ywcaquebec.qc.ca



## Info Services Communautaires

- Confidentiel
- Réponse humaine multilingue
- 7 jours sur 7 : du lundi au vendredi de 8h à 21h et la fin de semaine de 8h à 18h




[www.211quebecregions.ca](http://www.211quebecregions.ca)


**Le site en ligne 211 répertorie l'ensemble des ressources publiques et communautaires en santé et services sociaux sur les territoires de la Capitale-Nationale et Chaudière-Appalaches.**

*Prenez note que ce répertoire est fait de façon évolutive. Il comprend de nombreuses ressources pouvant aider des personnes vivant une détresse psychologique ou un trouble mental. Si vous détectez des erreurs ou des omissions, prière d'en aviser M. Richard Langlois à L'AGIR au 418-640-5253 afin qu'il puisse apporter les corrections pour la prochaine édition.*