

## Avoir du soutien en lien avec l'alcoolisme et la toxicomanie

### Centre de réadaptation en dépendance de Lanaudière

Services de réadaptation pour les problèmes d'abus ou de dépendance à l'alcool, aux drogues, aux médicaments ou au jeu de hasard et d'argent

**450 657-0071**

### Uniatox

Prévention de la toxicomanie auprès de diverses clientèles, réinsertion sociale, prévention de la rechute auprès de la clientèle adulte

**450 582-2983**

### Drogue : Aide et référence

**514 527-2626**  
**1 800 265-2626**

### Jeu : Aide et référence

Service téléphonique 24 heures/24, 7 jours/7, bilingue. Écoute, information, référence

**514 527-0140**  
**1 800 461-0140**

### AA (alcooliques anonymes)

**450 581-4011**

### NA (narcotiques anonymes)

**1 855 544-6362**

### DAA (Dépendants affectifs anonymes)

**514 990-4744**

## Avoir du soutien et de l'écoute en période de crise

### Centre de prévention du suicide de Lanaudière

**1 866 APPELLE**

### Services de crise de Lanaudière

**1 800 436-0966**

### Albatros 14

Accompagnement en période de deuil et de fin de vie

**450 966-9508**

### Au Cœur de l'il

#### Centre d'aide pour hommes (CAHo)

**1 800 567-8759**

### Travail de rue Repentigny

**450 582-1619**

### Centre de ressources pour hommes du sud de Lanaudière

**450 961-1241**

### Centre d'abandon du tabac

**450 654-9012**  
Poste 68024

## Briser l'isolement et socialiser

### Le Tournesol de la Rive-Nord

Groupe d'entraide en santé mentale

**450 657-1608**

### Centre de femmes Inter-Femmes

**450 654-9621**

### Parrainage civique Lanaudière

Service de jumelage entre une personne bénévole et une personne vivant avec une problématique de santé mentale

**450 704-0762**

### FADOQ

Personnes âgées de 50 ans et plus

**450 752-7422**

### Visites et téléphones d'amitié

CAB L'Assomption : **450 581-5033**

## Autres ressources

### CALACS La Chrysalide

Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel, pour femmes de 12 ans et plus

**450 964-7888**

### MITAS

Aide pour enfants, adolescents ou hommes victimes d'agression sexuelle ou ayant des comportements sexuels problématiques. Thérapie pour adolescents et adultes agresseurs

**1 844 662-6755**

### Regard en elle

Maison d'hébergement pour femmes victimes de violence conjugale et leurs enfants

**450 582-6000**

### CAVAC

Centre d'aide aux victimes d'actes criminels

**1 866 LE CAVAC**

## Participer à la société, s'impliquer et faire du bénévolat

Centre d'action bénévole MRC  
L'Assomption **450 581-5033**

\*Il est possible de faire du bénévolat dans la majorité des organismes communautaires du milieu, il suffit généralement de proposer ses services à la coordination du groupe

## Répertoire des ressources psychosociales dans la communauté

### NUMÉROS DE TÉLÉPHONE UTILES

## MRC L'Assomption

### Info-Social

24 heures/24, 7 jours/7



Service d'info-référence



Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
de Lanaudière

Québec 

Mise à jour  
Août 2019

Québec 

## Se loger

**Hébergement d'urgence Lanaudière**  
Joliette 450 753-7735  
Terrebonne 450 471-4664

**Regard en elle**  
Maison d'hébergement pour femmes victimes de violence conjugale et leurs enfants  
450 582-6000

**Ciné des Cœurs**  
Femmes monoparentales  
450 932-3030

**Centre d'hébergement du Vaisseau d'or** (adultes santé mentale)  
450 492-1119

**Habitat jeunesse Mascouche**  
Hébergement jeunes adultes âgés de 18 à 30 ans. Recherche et suivi léger en appartement  
450 474-4938

**Maison Oxygène**  
Hébergement temporaire et accompagnement psychosocial pour les pères et leurs enfants  
450 499-2617

**Maison Pauline Bonin**  
Femmes monoparentales effectuant un retour aux études ou sur le marché du travail  
450 752-6730

## Avoir de l'aide domestique

**Coopérative en soutien à domicile de la MRC L'Assomption**  
Ménage hebdomadaire, grand ménage, courses, préparation de repas, etc.  
450 581-4621

## Se nourrir et se vêtir

**La Trace**  
(Œuvres sociales, café-rencontre)  
450 589 6050

**Comptoir d'entraide St-Vincent-de-Paul**  
(Aide alimentaire, comptoir vestimentaire et meubles)

Repentigny 450 654-9703  
Charlemagne 450 582-6611  
Le Gardeur 450 585-0319

**Banque alimentaire L'Essentiel**  
450 582-3388

**Fin à la Faim**  
(Aide alimentaire)  
450 654-3871

**La Joyeuse Marmite**  
(Cuisines collectives)  
450 581-0468

**Popote-Roulante Rive Nord**  
438-886-4734

## Avoir du soutien d'un groupe pour l'anxiété

**Phobies-Zéro**  
Service d'écoute lundi au vendredi : 9 h à 21 h  
Lundi soir (groupe d'entraide à Repentigny)  
514 276-3105  
1 866 922-0002

**Groupe d'entraide G.E.M.E.**  
Groupe d'entraide pour un mieux-être basé sur le partage  
Lundi soir à Repentigny  
Mercredi soir à Mascouche  
450 332-4463  
1 866 443-4363

## Travailler

**Services spécialisés de main-d'œuvre ESSOR II**  
Services spécialisés pour l'intégration au travail d'une personne vivant avec une déficience intellectuelle, une déficience physique ou un problème de santé mentale  
450 932-1818

**Carrefour jeunesse-emploi (CJE)**  
Jeunes adultes 15-35 ans  
450 581-3785

**Centre d'intégration professionnelle de Lanaudière (CIPL)**  
Pour femmes  
450 582-6561

**Perspectives nouvelles**  
Adultes de 35 ans et plus et personnes immigrantes (service Globe)  
Repentigny: 514 461 1059

**Campus Emploi (programme Virage)**  
Hommes de 35 ans et plus  
1 855 398-0687

**Action RH**  
Services spécialisés pour accompagner les individus dans leur démarches de recherche d'emploi ainsi que dans leur développement professionnel  
450 492-4104  
Poste 221

## Se déplacer

**Centre d'action bénévole MRC L'Assomption** (Multiples services)  
450 581-5033

**MRC L'Assomption**  
Transport collectif EXO 450 433-7873  
Transport adapté EXO 450 470-8726

## Défendre ses droits

**Pleins Droits Lanaudière**  
Soutien pour les personnes vivant avec un problème de santé mentale  
1 855 394-0779

**Action dignité Lanaudière**  
Aide pour les personnes qui reçoivent de l'aide sociale  
450 756-1155

**ACEF**  
Consultations budgétaires, entente de paiement avec Hydro-Québec ou compagnies de cellulaires, informations et formation diverses  
1 866 414-1333

**Action logement Lanaudière (ALL)**  
Défense des droits des locataires  
450 394-1778

**Équijustice Lanaudière Sud**  
Médiation citoyenne soutien gestion de la colère, intimidation, justice alternative pour adolescents, etc.  
450 581-1459

## Aide et répit pour les membres de l'entourage

**La Lueur du Phare de Lanaudière**  
Soutien aux membres de l'entourage de personnes de 16 ans et plus ayant un trouble de santé mentale  
450 704-3450

**Carrefour pour souffler à tête reposée**  
Centre d'information sur toutes les formes de répit pour les proches  
1 877 374-8783

**L'APPUI aux proches aidants d'âinés**  
1 855 5LAPPUI

**Albatros 14**  
Accompagnement en période de deuil et de fin de vie  
450 581-5239