

## 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**

**450 657-5005**

**1 800 436-0966**

**Aux Couleurs de la Vie Lanaudière**

Accompagnement en période de deuil et de fin de vie

**450 752-4436**

**Au Cœur de l'il**

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

**450 756-4934**

**Centre d'abandon du tabac**

**450 755-2111**

## 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

**1 800 465-4544**

**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'ainés**

**1 855 5LAPPUI**

**Aux Couleurs de la Vie Lanaudière**

Accompagnement en période de deuil et de fin de vie

**450 752-4436**

## Socialiser et se faire des amis

Deux groupes d'entraide en santé mentale:

**Mi-Zé-Vie (Saint-Michel-des-Saints)**

**450 833-6040**

**La Rescousse amicale (Rawdon)**

**450 834-3151**

Deux centres de femmes:

**Centre au Cœur des femmes**

Saint-Jean-de-Matha

**450 886-9171**

**Centre Arc-en-ci-elle**

Saint-Michel-des-Saints

**450 833-5282**

**Parrainage civique Lanaudière**

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

**450 834-1728**

**FADOQ**

Personnes âgées de 50 ans et plus

**450 752-7422**

**Centre communautaire bénévole Matawinie**

**1 888 882-1086**

**AQDR Sainte-Émélie**

(Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées)

**450 886-2325**

**Maison des aînés de Chertsey**

**450 882-1688**

**Maison des aînés de Rawdon**

**450 834-2874**

**Maison des aînés d'Entrelacs**

**579 888-2752**

## Avoir de l'aide domestique

**Services d'aide à domicile du Rousseau**

Ménage hebdomadaire, grand ménage, courses, préparation de repas, etc.

**450 834-1160**

## 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

**450 755-6655**

**Le Réseau**

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

**450 759-4545**

**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)**

**450 759-6000**

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

**Centre communautaire bénévole Matawinie**

**1 888 882-1086**

\*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 de Matawinie**

**Info-Social**

24 heures/24, 7 jours/7

**8 1 1**

Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière

Québec



Mise à jour  
Août 2019

Québec



## Se loger

### Chaumière Jeunesse Rawdon

Adultes âgés de 18 à 30 ans

**450 834-2517**

### Hébergement d'urgence Lanaudière

Joliette : **450 753-7735**

Terrebonne : **450 471-4664**

### Maison d'hébergement jeunesse Roland Gauvreau (à Joliette)

Adultes âgés de 18 à 30 ans

**450 759-2114**

### Maison La Traverse (Joliette)

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

**450 759-5882**

### L'Ombrelle (Ste-Agathe)

**819 326-1321**

### Maison Pauline Bonin

Femmes monoparentales effectuant un retour aux études ou sur le marché du travail

**450 752-6730**

### Maison Oxygène

Hébergement temporaire et accompagnement psychosocial **pour les pères** et leurs enfants

**450 499-2617**

### Propulsion Lanaudière

Recherche de logement, appartements supervisés et soutien aux personnes ayant des problèmes de santé mentale à demeurer dans leur logement

**450 752-6570**

## 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

**1 866 443-4363**

## Se déplacer

### Centre d'action bénévole communautaire Matawinie

Transport-accompagnement médical, juridique ou emplettes

**1 888 882-1086**

### Transport collectif

Circuit 32 (Route 131 Saint-Michel-des-Saints/Joliette)

Circuit 125 (Saint-Donat/Rawdon/Montréal)

Circuits 34 (Joliette /Rawdon)

www.jembarque.com **450 756-2785**

### Transport collectif

**St-Donat Ste-Agathe-de-Monts**

**450 834-5441**

**1 800 264-5441**

### Transport médical

Sainte-Émélie-de-l'Énergie

**450 886-2509**

Saint-Zénon et Saint-Michel-des-Saints

**450 833-6040**

**www.transportmatawinie.org**

## Autres ressources

### CALACS

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

**450 756-4999**

### MITAS

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

**450 755-6755**

### Maison La Traverse

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

**450 759-5882**

### CAVAC

Centre d'aide aux victimes d'actes criminels

**450 755-6127**

**1 866 LE CAVAC**

## 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

**450 755-3855**

### Carrefour jeunesse emploi Matawinie

Adultes 15-35 ans

**450 886-9220**

### Centre Lanaudière d'Emploi pour femmes (CLEF)

**450 755-3244**

### Perspectives Nouvelles

Adultes 35 ans et plus et personnes immigrantes

**450 755-3244**

### Campus Emploi (programme Virage)

Hommes de 35 ans et plus

**1 855 398-0687**

## Se vêtir

### Comptoirs vestimentaires

Saint-Félix-de-Valois **450 889-2667**

Saint-Alphonse-Rodriguez **450 883-6463**

Saint-Jean-de-Matha **450 886-2643**

Sainte-Marcelline-de-Kildare **450 883-8254**

Saint-Michel-des-Saints **450 833-1297**

## Aide alimentaire

### Bonne boîte bonne bouffe :

**Chertsey** - Les Montagnards **450 757-8971**

**Entrelacs** - Groupe populaire d'Entrelacs **450 882-1863**

**Notre-Dame-de-la-Merci** - La Petite mission **450 228-4100**

**Rawdon** - Provision compassion **819 424-7855**

**Rawdon** - Solidarité sociale Rawdon **450 834-4958**

**Rawdon** - Société St-Vincent-de-Paul **450 834-4911**

**Saint-Alphonse-Rodriguez** - Entraide et amitié **450 755-7753**

**Sainte-Béatrix** - Du cœur aux ventres **450 883-6427**

**Saint-Côme** - Les Amis de Marie **450 886-0222**

**Saint-Damien** - La Ruche **450 883-2600**

**Saint-Donat** - L'Arche du Nord **450 835-9228**

**Sainte-Émélie-de-l'Énergie** - Les Amis d'Émélie **819 424-2839**

**Saint-Félix-de-Valois** - Comptoir vestimentaire **450 886-9009**

**Saint-Jean-de-Matha** - Du cœur aux ventres **450 889-2667**

**Sainte-Marcelline** - Service de dépannage **450 886-0222**

**Saint-Michel-des-Saints** - Comptoir alimentaire Haute-Matawinie **450 883-8890**

**Saint-Zénon** - Comptoir alimentaire Haute-Matawinie **450 833-2174**

**Cuisines collectives? Pour savoir où elles se trouvent en Matawinie** **450 833-2174**

## Défendre ses droits

### Pleins Droits Lanaudière

Soutien pour les personnes vivant avec un problème de santé mentale

**450 394-0779**

### 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

**450 756-1333**

### Action logement Lanaudière (ALL)

Défense des droits des locataires

**450 394-1778**

### Association des travailleuses et travailleurs accidentés du Matawin (Haute-Matawinie)

**450 833-1507**

### Association des travailleuses et travailleurs accidentés Jolimont

**450 834-1220**

### Équijustice Lanaudière Nord

Médiation citoyenne soutien gestion de la colère, intimidation, justice alternative pour adolescents, etc.

**450 755-3815**