



Vous êtes âgé de 18 ans et plus.
 Vous avez besoin d'un milieu de vie temporaire et sécuritaire.
 Vous avez besoin d'être entouré d'une équipe de professionnels pour vous accompagner dans un processus de changement, de décision, de rétablissement.
 Vous désirez briser la dynamique de l'isolement.
 Le Bercaïl et son Accueil inconditionnel est tout désigné pour répondre à votre besoin.

Contactez-nous au **418-227-4181**
 Nous sommes accessibles **24h sur 24**
 Site web : aubercailbeauce.org



Tu es un **enfant**, un **adolescent** ou une **femme** :
 Tu as déjà vécu une agression sexuelle?
 Ton enfant ou un proche en a été victime?
 Tu souhaites recevoir de l'aide psychologique, être informé sur tes droits et recours, être accompagné et/ou orienté dans tes démarches?
 N'hésite pas à nous contacter.
 Téléphone 418-774-6856 Sans frais : 1-855-474-6856
 Site Web : www.calacsca.qc.ca



Tu es une ado ou une femme ?
 Dans ta relation de couple, ton opinion n'est pas considérée?
 Tu as l'impression que tout ce que tu fais n'est pas correct à ses yeux?
 Tu te fais constamment dire que c'est de ta faute?
 Tu dois rendre des comptes : où tu vas, avec qui tu es...?
 C'est toujours lui qui décide? Tes choix sont critiqués?
 Tu as l'impression d'être seule à vivre cela?
 Tes enfants en souffrent?
 Tu ne sais plus où aller en attendant de te relocaliser?
 Tu aimerais aider une victime?
Besoin de mieux comprendre ce que tu vis?
 COMMUNIQUE avec **Havre l'Éclaircie**
 Par téléphone : 418-227-1025
 Pour information (Site Web) : havre-eclaircie.ca et notre page Facebook!



Présent à toutes les étapes de votre vie...
Adolescence: Parents d'ados
6-12 ans: Vie de famille: de la discipline à l'amour
1 à 5 ans : Éveil 2 (12-24 mois) Parents de tout petits: Les apprentis sages de la vie. YAPP
0-12 mois : Massage bébé. Éveil 1. Purées de bébés. Grossesse. Yoga Prénatal.
Autres services: Activités familiales, aide-Parents, service d'écoute et référence, cuisines collectives, infolettre, aide alimentaire

Pour nous joindre : 418-397-1460 ou info@clubparentaide.com
 Site web : clubparentaide.com sur



Un de vos proches est atteint de maladie mentale?
 Vous avez de la difficulté à composer avec les manifestations de cette maladie?
 Vous ne savez plus quoi faire?
 Vous ne savez plus à qui vous adresser pour obtenir de l'aide?
Avant de craquer, communiquez avec **Le Sillon**
 Par téléphone : 418-227-6464 Pour information (site WEB) : www.lesillon.com



Tu es une femme :

- Tu te sens seule et veut changer la situation.
- Tu aimerais être écoutée sans jugement.
- Tu sens le besoin d'échanger avec d'autres femmes.
- Tu veux apprendre sur divers sujets.
- Tu te questionnes sur toi-même et aimerais avoir des outils pour t'aider.
- Tu aimerais cuisiner avec d'autres femmes pour équilibrer ton budget.

Le Centre-Femmes de Beauce est la bonne place pour toi!
 Téléphone au 418-227-403
 Pour information (Site Web) : centrefemmesdebeauce.org



Tu te sens concerné par la diversité sexuelle?
 Tu te questionnes sur ton orientation sexuelle?
 Tu vis difficilement ton orientation sexuelle?
 Tu n'acceptes pas ton orientation sexuelle?
 Tu subis de l'intimidation?
 Tu fais partie de l'entourage de ces personnes (parents, amis)?
 Tu veux en parler à quelqu'un de confiance?
 COMMUNIQUE avec le **GRIS CHAUDIÈRE-APPALACHES**

Par téléphone : 581-225-8440
 Pour toute urgence – la ligne de Gai Écoute : 1-888-505-1010
 Pour information (Site Web) : grischap.or



Vous êtes un homme ou une femme?
 Vous avez tendance à tout diriger dans la maison?
 Vous avez tendance à penser que l'autre est responsable de vos problèmes?
 Vous avez déjà frappé sur les murs ou sur les meubles devant l'autre?
 Il vous arrive d'utiliser ses points faibles pour lui faire mal?
 Vous l'accusez parfois de vous provoquer?
 Vous êtes méfiant et vous surveillez ses allées et venues?
 Vous avez déjà poussé l'autre?
Avant que ça n'arrive encore, AGISSEZ!
 COMMUNIQUEZ avec le **Centre Ex-Equo**
 Par téléphone : 1-877-613-1900
 Pour information (Site Web) : exequo.ca



Tu es une jeune mère de moins de 25 ans.
 Tu veux rencontrer et parler avec d'autres jeunes mères?
 Tu veux avoir de l'aide pour te remettre sur pied?
 Tu as besoin de vêtements pour ton enfant?
 Tu veux apprendre de nouvelles choses avec des mères de ton âge?
 Tu veux te sentir moins seule et te faire de nouvelles amies?
 COMMUNIQUE avec La **RESSOURCE LE BERCEAU**
 Par téléphone : 418-228-0356 (St-Georges) 418-387-7974 (Ste-Marie) 418-338-6979 (Theftord)
 Pour information (Site Web) : ressourceleberceau.ca



Tu es un homme.
 Tu vis des difficultés personnelles ?
 Tu te questionnes sur toi-même ou sur ta vie et tu veux comprendre ce qui t'arrive?
 Ton couple va mal ou tu vis une rupture ?
 Tu as de la difficulté à gérer tes émotions ?
 Tu trouves qu'il est difficile de t'adapter à ta nouvelle situation ?
 Tu as souffert d'agression sexuelle ou de violence conjugale ?
 Tu te sens seul et isolé ?
Tu souffres et tu as besoin de parler ?
Partage au Masculin est là pour toi.

Communique avec nous :
 Par téléphone : 1-866-466-6379
 Pour information (site WEB) : partageaumasculin.com



1 866 APPELLE 1866 277-3553

www.prevenirlesuicide.com

Vous vivez actuellement ou vous avez déjà vécu un problème de santé mentale?

Vous vous sentez seul et isolé?

Vous voudriez rencontrer des personnes qui comprennent votre réalité en santé mentale?

Vous voulez vous réaliser?

Vous ne trouvez pas de travail et désirez du support pour vous accompagner dans vos démarches?

Notre groupe d'entraide est un milieu de vie où nos membres peuvent se retrouver pour échanger et s'offrir du support mutuel, partager leurs connaissances et en acquérir de nouvelles.

Si vous désirez fréquenter un milieu de vie où l'entraide est mis à l'avant plan et où chaque personne est accueillie dans sa globalité, en considérant toutes les dimensions de sa vie, ses fragilités mais aussi ses forces, ses besoins et ses intérêts et où votre droit à la différence sera respecté, n'hésitez pas à COMMUNIQUER avec **LE MURMURE**

Par téléphone : 418-774-2444 (Volet **Entraide**)

418-774-4224 (Volet **Intégration socioprofessionnelle**)

Pour information (Site Web) : **lemurmure.org**

Tu es un jeune de 12 à 17 ans?

Tu as envie de rencontrer d'autres jeunes?

Tu as le goût de faire des activités amusantes?

Tu as le goût de t'impliquer dans des projets?

Tu as des choses à dire?



M.R.C. Robert-Cliche

Besoin de parler ou d'être écouté?

Les Maisons de jeunes sont faites pour toi! Tu peux rencontrer des amis dans des lieux sécuritaires, participer à toutes sortes d'activités et développer ton potentiel, le tout, en compagnie des animateurs de la MDJ!

Pour information : **418-957-2892**

LA MAISON DES JEUNES DE LA M.R.C. ROBERT-CLICHE

(5 points de service : Beauceville, St-Joseph, St-Odilon, St-Victor et Tring-Jonction)

mdj.mrc.rc@hotmail.com

Site web : **www.mdj-mrc-rc.net**