

Bottin des ressources

Ressources internes :

Service d'aide psychosociale :

- **Campus Gabrielle-Roy :**
 - Psychologue (Patrick Bertrand) : poste 2330
 - Technicienne en travail social (Mélanie Groulx) : poste 2305
 - Travailleuse sociale (Anyck Bastien) : poste 3272

- **Campus Félix-Leclerc :**
 - Travailleuse sociale (Anyck Bastien): poste 3272
 - Psychologue (Annick Lavergne) : poste 3702
 - Technicienne en travail social (Mélanie Groulx) : poste 2305

Consortium Je tiens la route, Sentinelles et Défi Santé :

- Julie Gosselin (en remplacement d'Angélique Duguay qui est présentement en congé de maternité) poste 3290

Agents de sécurité du Cégep :

- Campus Gabrielle-Roy poste 2911
- Campus Félix-Leclerc poste 3911

Ressources externes :

Situation de crise	
<p>CLSC de Gatineau Service info-social «811» 777, boulevard de la Gappe Gatineau, (Qc) J8T 8R2</p> <p>Tél. : 811 (sélectionnez l'option #2)</p>	<p>CLSC de Gatineau ouvert du lundi au vendredi de 8h30 à 21h (deux professionnels spécialisés en gestion de crise sont présents VIA l'accueil social pour évaluer les besoins des individus en détresse se présentant à la réception). Les individus se présentant au CLSC du secteur de Hull et à celui du secteur d'Aylmer sont appelés à se rediriger vers le CLSC de Gatineau (seul lieu d'accueil physique, sinon, ils doivent composer le 811 pour accéder à la ligne Info-social).</p>

<p>Centre de prévention du suicide</p> <p>Tél. : 1 866 APPELLE (277-3553)</p>	<p>Écoute, intervention en situation de crise et de détresse fait par des intervenants qualifiés.</p> <p>24 heures/24, 7 jours/7 au Québec. L'appel sera dirigé vers le centre de prévention du suicide le plus proche.</p>
<p>Tel-Aide Outaouais</p> <p>Casier postal 2121 Succursale B Gatineau (Qc) J8X 3Z4 1-800-567-9699</p>	<p>Écoute active, intervention indirecte en cas de crise suicidaire, info-référence. Orientation vers d'autres ressources (Multi-clientèles).</p>
<p>Personnes avec problèmes de toxicomanie et de jeu compulsif</p>	
<p>Centre d'intervention et de prévention en toxicomanie de l'Outaouais (CIPTO)</p> <p>92, rue St-Jacques Gatineau, secteur Hull (Qc) J8X 2Z2 Tél. : 819 770-7249</p>	<p>Service de promotion de la santé et prévention de la toxicomanie. Accueil, évaluation, orientation, support, écoute téléphonique auprès des jeunes 12-17 ans et des adultes.</p>
<p>Centre de réadaptation en dépendance en Outaouais (CRDO) (anciennement Jelinek)</p> <p>25, rue Saint-François Gatineau, secteur Hull (Qc) J9A 1B1 Tél. : 819 776-5584</p>	<p>Service confidentiel pour personnes ayant un problème de consommation d'alcool, de drogues, de médicaments ou de jeu. Service à l'entourage des personnes dépendantes, c'est-à-dire aux conjoints, conjointes, parents/enfants.</p>
<p>L'Association pour la prévention de la toxicomanie et de l'alcoolisme chez les femmes de l'Outaouais (L'APTAFO)</p> <p>C.P.1144, Succursale B Gatineau, secteur Hull (Qc) J8X 3X5 Tél. : 819 778-0997</p>	<p>Programme de prévention et d'aide spécifique. Intervention de groupe ou individuelle, service de support aux femmes ayant des problèmes de toxicomanie.</p>
<p>SOS Contact Al-To inc.</p> <p>948, rue George Gatineau, secteur Buckingham (Qc) J8L 2E5 Tél. : 819 281-2570</p>	<p>Service d'aide et de support auprès d'adultes aux prises avec des problèmes de toxicomanie.</p>
<p>Hébergement</p>	
<p>Centre d'aide 24/7</p> <p>19, rue Caron Gatineau, secteur Hull (Qc) J8Y 1Y6 Tél. : 819 595-3476</p>	<p>Centre d'hébergement pour personnes en situation de crise (deuil, perte d'emploi, rupture...) Risque suicidaire faible ou moyen, si risque élevé la personne sera redirigée à l'hôpital.</p>
<p>L'Appart</p> <p>22 rue d'Auvergne Gatineau (Qc) Tél. : 819 205-7204 Tél. d'urgence : 819 743-2220</p>	<p>Hébergement d'urgence pour jeunes de 13 à 17 ans. 24 h sur 24 et pour un maximum de 7 jours.</p>

<p>Le Belvédère-Vallée-Jeunesse 111, rue Carillon Gatineau, secteur Hull (Qc) J8X 2P8 Tél. : 819 778-8550, poste 20</p>	Chambres supervisées. Hébergement pour jeunes âgés de 16 à 20 ans.
<p>Héberge-Ados (Avenue des Jeunes) 39, rue Richard Gatineau, secteur Hull (Qc) J8Y 4Y6 Tél. : 819 771-1750</p>	Hébergement et dépannage jeunesse pour jeunes de 13 à 17 ans.
<p>Mon chez nous inc. 275, de Malartic Gatineau (Qc) J8R 2T3 Tél. : 819 643-0001</p>	Appartements supervisés. Hébergement pour jeunes de 18 ans et +. Organisme sans but lucratif d'habitations communautaires.
<p>Mon chez nous Inc. 185, rue Laval Gatineau, secteur Hull (Qc) J8X 3J3 Tél. : 819-778-1390</p>	Aide aux personnes seules, fragiles et à faible revenu, défense de leurs droits fondamentaux : se loger, se nourrir, se vêtir, établir et maintenir une santé physique et mentale.
<p>Le Gîte Ami 85 rue Morin Gatineau, secteur Hull (Qc) J8X 2G7 Tél. : 819 776-0134</p>	Services aux personnes itinérantes : Hébergement, repas, support, suivi pour les sans-abri.
<p>Les Œuvres Isidore Ostiguy Tél. : 819-778-1325</p>	Accompagnement des requérants dans l'obtention d'un logement et défense des droits des locataires. Aide les personnes appauvries éprouvant des situations difficiles pour qu'elles deviennent autonomes dans toutes les dimensions de la vie en société et dans leur milieu de vie

Victimes d'abus	
<p>Centre d'aide et de lutte contre les agressions sexuelles (CALAS) Case postale 1872, succursale Hull Gatineau, secteur Hull (Qc) J8X 3Z1 Tél. : 819-771-1773</p>	Aide aux femmes, adolescentes et enfants agressés, soutien, information, accompagnement à la police, groupes, ateliers.
<p>Centre d'aide aux victimes d'acte criminels (CAVAC) Tél. : 1-866-331-2311</p>	Accompagnement, orientation post-trauma et psychojudiciaire
<p>Indemnisation des victimes d'actes criminels (IVAC) Tél. : 1-800-561-4822 Courriel : info@ivac.qc.ca</p>	L'IVAC est un régime d'indemnisation qui offre des prestations pour aider les victimes et les sauveteurs dans le processus de guérison de leurs blessures causées par les actes criminels ou les actes de civisme
Personnes victimes de violence	
<p>L'Autre chez soi inc. Case postale 444 Gatineau, secteur Aylmer (Qc) J9H 5E7</p>	Aide, hébergement, écoute 24/7, accompagnement, suivi, consultation, réhabilitation pour femmes et enfants violentés.

Tél. : 819 685-0006	
L'EntourElle Case postale 935 Fort-Coulonge (Qc) J0X1V0 Tél. : 819 683-2709	Accueil, hébergement, aide juridique, protection, soutien moral pour femmes et enfants violentés.
La maison d'hébergement pour Elles des Deux Vallées Case postale 2993 Gatineau, secteur Buckingham (Qc) J8L 2X5 Tél. : 819 986-8286	Aide, hébergement, écoute 24/7, accompagnement, suivi, consultation, réhabilitation pour femmes et enfants violentés.
La Maison Unies-Vers-Femmes Case postale 82058 Gatineau (Qc) J8T 8B6 Tél. : 819-568-4710	Aide, hébergement, écoute 24/7, accompagnement, consultation, suivi, réhabilitation pour femmes et enfants violentés.
Le Centre Mechtilde Case postale 79182 Gatineau, secteur Hull (Qc) J8Y 6V2 Tél. : 819 777-2952	Hébergement, accueil, réhabilitation pour les femmes et enfants violentés. Programme de sensibilisation et de prévention dans les écoles.
Maison Libère-Elles (anciennement Maison Vallée de la Gatineau) Case postale 1705 Chelsea (QC) J9B1A1 Tél. : 819 827-4510 (administration) Tél. : 819 827-4044 (ligne d'écoute)	Aide, hébergement, écoute 24/7, accompagnement, suivi, consultation, réhabilitation pour femmes et enfants violentés.
Adolescentes et femmes enceintes	
L'Antre-Hulloise inc. C.P. 1144, Succ. B Gatineau, secteur Hull (Qc) J8X 3X5 Tél. : 819 778-0997	Services offerts aux femmes et adolescentes enceintes : rencontres sur l'auto-santé, connaissance de soi, participation à des activités organisées par la communauté, aide individuelle, sensibilisation à la violence conjugale et au dépistage.
Naissance-Renaissance Outaouais Tél. : 819-561-4499 Site web : www.nroutaouais.ca	Soutien aux parents durant la période entourant la naissance: soutien à l'allaitement (Nourri-Lait), accompagnement à la naissance, relevailles, info-référence.
Familles, parents, enfants	
Équipe Soutien-Famille 67, rue principale Gatineau, secteur Aylmer (Qc) J9H 3L4 Tél. : 819 682-2037	Répit, accompagnement, activités sociales, support aux familles en difficultés. Service de garde de jour-soir-fin de semaine.
Espace Outaouais inc. 194, Boulevard Saint-Joseph, suite 200 Gatineau, secteur Hull (Qc) J8Y 3W9 Tél. : 819 771-1546	Service à la famille : Prévention de tous types d'abus commis envers les enfants de 2 à 12 ans. Sensibilisation des adultes et des enfants à cette situation.
Espoir Rosalie 811, boul. saint-Renée Ouest, suite 300	Service à la femme monoparentale (mères célibataires). Rencontres de croissances; estime de

Gatineau, secteur Hull (Qc) J8T 8M3 Tél. : 819 243-7663	soi. Ateliers thématique, accueil inconditionnel, écoute, accompagnement, garde de répit.
L'Association des familles monoparentales et recomposées de l'Outaouais (L'AFMO) 85, boul. St-Joseph Gatineau, secteur Hull (Qc) J8Y 3W6 Tél. : 819 771-3269	Éducation familiale et personnelle. Activités parents-enfants. Médiation communautaire pour familles recomposées. Service de surveillance parentale. Programme de pré-employabilité pour famille monoparentales.
L'Alternative Outaouais Tél. : 819-595-1106 Site web : www.laltou.com	Promotion, formation et intervention à la résolution pacifique de conflits, la médiation et à la justice alternative; médiation gratuite. Gestion et application de programme extrajudiciaires et judiciaires.
Personnes démunies et banques alimentaires	
Banque alimentaire La Manne De L'île 119, rue de Carillon Gatineau (Qc) J8X2P8 Tél. : 819 770-5261	Donner de la nourriture aux familles et aux personnes démunies
Centre alimentaire Aylmer 70, chemin Eardley Gatineau, secteur Aylmer (Qc) J8X2P8 Tél. : 819 684-0163	Donner de la nourriture aux familles et aux personnes démunies
Comité Solidarité Gatineau-Ouest 1096, rue Saint-Louis Gatineau (Qc) J8T 2R7 Tél. : 819 246-2029	Service offert aux personnes démunies : détermination des besoins prioritaires, développement d'un réseau de gardiennage, soutien de groupes de cuisine collective, ateliers.
Entraide familiale de l'Outaouais 310-B, rue Notre-Dame Gatineau, (Qc) J8P 1L1 Tél. : 819 669-0686	Comptoir familial pour familles démunies.
La maison de l'Amitié de Hull 58, rue Hanson Gatineau, secteur Hull (Qc) J8Y 4B7 Tél. : 819 772-6622	Support aux personnes démunies, groupe d'entraide.
La Soupe populaire de Hull inc. 751, boul. St-Joseph Gatineau, secteur Hull (Qc) J8Y 4B7 Tél. : 819 770-3789	Services aux personnes démunies : Support alimentaire et moral, service d'accueil et de socialisation. Dépannage matériel.
La souprière de l'Amitié de Gatineau inc. 144, Jean-René-Monette Gatineau (Qc) J8P 5B7 Tél. : 819 663- 6777	Services aux familles démunies : Centre où on sert des repas aux personnes défavorisées, cueillette de nourriture, accueil, écoute.
Personnes ayant des problèmes de santé mentale	
Groupe d'entraide pour l'anxiété/panique Lise Racine 819 561-0937	Groupe d'entraide pour les personnes qui vivent des difficultés d'anxiété/ panique.

<p>Droits-Accès de l'Outaouais Tél. : 819-777-4746 Site web : http://www.droitsaccés.com/</p>	<p>Offre une démarche individuelle ou collective, d'aide, d'accompagnement et de promotion en défense de droits, aux personnes fragilisées par un problème de santé mentale et dont les droits sont lésés ou sont susceptibles d'être lésés.</p>
<p>La Maison Alonzo Wright Tél. : 819-246-7277 Site web : www.maisonalonzowright.com</p>	<p>Lieu d'accueil et de cheminement pour tous ceux vivant une situation difficile et étant à la recherche d'un sens à l'existence.</p>
<p>CAP santé Outaouais Tél. : (819) 771-2277 ou 1-800-363-0718 Site web : www.capsante-outaouais.org</p>	<p>CAP Santé Outaouais se veut un organisme communautaire de promotion du mieux-être et de l'entraide.</p>
<p>L'Apogée – Association pour parents et amis de la personne ayant un problème de santé mentale Tél. : 819-771-6488 Site web : www.lapogee.ca</p>	<p>Ressource régionale d'aide, d'entraide et de soutien aux familles et amis qui accompagnent un adulte vivant avec un trouble mental. Activités offertes : intervention psycho-sociale, information et formation psycho-éducatives, groupes d'entraide, ateliers thématiques et répit-dépannage.</p>
Personnes immigrantes	
<p>Accueil-Parrainage Outaouais 124, rue Jeanne d'Arc Gatineau, secteur Hull (Qc) J8Y 2H7 Tél. : 819 777-2960</p>	<p>Accueil, adaptation, intégration, accompagnement, services d'interprètes, dépannage pour personnes immigrantes.</p>
<p>Association des femmes immigrantes de l'Outaouais (L'AFIO) 4 Taschereau Gatineau, secteur Hull (Qc) J8Y 2V5 Tél. : 819 776-6764</p>	<p>Aide à l'adaptation, accompagnement, intégration au travail, services d'interprètes pour femmes immigrantes et leur famille.</p>
Personnes avec le VIH/SIDA et leurs proches	
<p>Bureau régional d'action SIDA (B.R.A.S.) 109, rue Wright- Suite 03 Hull (Québec), J8X 2G7 Tél.: 819-776-2727</p>	<p>Organisme communautaire à but non-lucratif qui existe depuis 1990. Il a comme mission d'élaborer et de promouvoir des actions communautaires visant l'amélioration de la qualité de vie de la population de l'Outaouais par rapport au VIH/sida.</p>
Hommes violents	
<p>Donne-toi une chance 1939, Blvd St-Louis, local 4 (sous le fleuriste) Gatineau (Québec), J8T 4H5 819-205-1451</p>	<p>Offrir un lieu d'entraide, de support et d'échange aux hommes violents.</p>
Support au deuil	
<p>Entraide-Deuil de l'Outaouais 115, boul. Sacré-Cœur, suite 201</p>	<p>Groupe d'entraide, d'écoute et de partage pour les personnes vivant un deuil.</p>

Hull (Québec), J8X 1C5 Tél. : 819- 770-4814	
Orientation sexuelle	
Jeunesse Idem Téléphone : 819.776.1445 Sans frais : 1.877.776.1445	Jeunesse Idem vise à améliorer la qualité de vie des jeunes de 14 à 25 ans gais, lesbiennes, bisexuels-les, transgenres, transsexuels-les et en questionnement ainsi que de sensibiliser la population de la région de l'Outaouais face aux réalités de la diversité des orientations et des identités sexuelles.
Trans-Outaouais Contactez : Ève Tél.: 819-771-2277	Groupe d'entraide et de discussion visant les personnes Transsexuels(elles), Intersexes, ou en questionnement sur leur identité ainsi qu'à leurs proches (parents, frères, sœurs et ami(e)s) et ce, à n'importe quelle étape de leur cheminement. Le groupe a pour but de favoriser le dialogue, l'échange et briser l'isolement dans le respect mutuel. Il offre aussi un endroit sécuritaire, confidentiel favorisant l'accueil de la diversité pour la communauté Transgenre de l'Outaouais.
Troubles d'apprentissage	
Association Québécoise des troubles d'apprentissage (AQETA) Téléphone : 819 777-3126 Courriel : info@aqetaoutaouais.qc.ca	Soutien, formation et activités pour les gens ayant des troubles d'apprentissage
Troubles alimentaires	
Anorexie et boulimie (ANEB) Téléphone : 1 800-630-0907 Site web : https://anebquebec.com	Soutien via ligne d'écoute et de références
Recherche d'emploi	
Réseau Outaouais : Insertion sociale et professionnelle (ISP) Tél. : 819-770-7129 Site web : http://www.reseauoutaouais.qc.ca/	Offre aux personnes sans emploi aux prises avec des problématiques multiples (santé mentale, physique, sous-qualification, sous-emploi ou insertion socioéconomique). Offre des services d'évaluation, d'accompagnement et de formation favorisant l'autonomie et le cheminement vers une intégration sociale et professionnelle réussie.
Carrefour Jeunesse Emploi (CJEO) Tél. : 819 561-7712 Courriel : info@cjeo.qc.ca Site web : www.cjeo.qc.ca	La mission du Carrefour jeunesse emploi de l'Outaouais (CJEO) est d'offrir des services qui visent à améliorer les conditions de vie des jeunes adultes de 16 à 35 ans en les accompagnant dans leur cheminement vers l'emploi, vers un retour aux

	<p>études ou vers le démarrage d'une entreprise. Il est, pour le jeune adulte, un lieu d'accueil, d'aide et de valorisation dans sa démarche</p>
<p>La Relance Tél. : 819 770-6444 Site web : https://larelance.ca</p>	<p>La Relance s'engage à offrir, à chaque personne qui le désire, de s'intégrer à un emploi qui lui convient, par ses services et ses entreprises. La Relance encourage l'innovation pour mettre en œuvre des solutions durables au développement de l'emploi, à l'insertion sociale et au respect de l'environnement. Elle mobilise pour ce faire, les talents de tous ses employés et s'associe aux compétences des partenaires de son milieu.</p>