



Les ressources disponibles autour de vous

Nom	Téléphone	Site Internet
LIGNES D'ÉCOUTE		
Info-Social 811	811 option 2	www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/infosocial-811
Tel-jeunes	1-800-263-2266	www.teljeunes.com/Accueil
Tel-Aide Outaouais	819-775-3223	https://telaideoutaouais.ca/
Ligne Parents	1-800-361-5085	www.ligneparents.com/LigneParents
Entraide aux aînés	819-771-6609	entraideauxaines.ca/
Tel-Aînés	514-353-2463	tel-ecoute.org/programme-tel-aines/
Ligne Le Deuil	1-888-533-3845	tel-ecoute.org/services-pour-les-endeuilles/
Gai-Écoute (Interligne)	1-888-505-1010	https://interligne.co/
Ligne d'aide abus aux aînés	1-888-489-2287	www.aideabusaines.ca/
SOS violence conjugale	1-800-363-9010	sosviolenceconjugale.ca/fr
PRÉVENTION SUICIDE – SANTÉ MENTALE		
Prévention suicide (Parlons suicide)	1-866-277-3553	parlonssuicide.ca
Centre d'aide 24/7	819-595-3476	centredaide247.com/
Hôpital Pierre-Janet	819-771-7761	https://chpj.ca/



Les ressources disponibles autour de vous

SANTÉ		
Hôpital de Gatineau	819-966-6100	
Hôpital de Hull	819-966-6200	
Maison des naissances de l'Outaouais	819-966-6585	
Clinique des femmes de l'Outaouais	819-778-2055	www.cliniquedesfemmes.com/
Groupe de médecine de famille universitaire	819-966-6380	
CLSC de Gatineau	819-966-6550	
CLSC de Hull	819-966-6510	
CLSC Aylmer	819-966-6540	
HÉBERGEMENT POUR FEMMES		
Maison Unies.Vers.Femmes	819-568-4710	maisonunies.ca/
Maison Ingrid	873-636-3979 1-844-636-3977	www.maisondingrid.com/
Centre Mechtilde	819-777-2952	www.centremechtilde.ca/
L'Autre chez soi	819-685-0006	lautrechezsoi.com/
Maison Libères-Elles	819-827-4044	maisonlibere-elles.ca/
HÉBERGEMENT / SERVICE POUR HOMMES		
Maison Oxygène Outaouais	819-205-1451	maisonsoxygene.ca/maison-oxygene-outaouais/
Donne-toi une chance	819-205-1451	www.dtuc.org/



Les ressources disponibles autour de vous

HÉBERGEMENT / SERVICE EN DÉPENDANCE		
Domaine Perce-neige	873-636-3976	domaineperceneige.com/
Centre d'intervention et de prévention en toxicomanie de l'Outaouais (CIPTO)	819-770-7249	cipto.qc.ca/
HÉBERGEMENT ADOLESCENTS		
Auberges du cœur	819-771-1750	aubergesducoeur.com/fr/auberge/24-heberge-ados.html
L'appart Adojeune	819-205-7204	adojeune.org/
RÉPERTOIRE DE RESSOURCES LOCALES ET RÉGIONALES		
Bottin des ressources de Gatineau Ouest		https://c-go.org/wp-content/uploads/2021/02/Bottin_ressources_2020-francais-FINALE.pdf
Organismes communautaires du CISSO		https://cisss-outaouais.gouv.qc.ca/professionnels-medecins-et-partenaires/communautaire/liste-des-organismes-communautaires/
Ville de Gatineau organismes communautaires		https://www.gatineau.ca/portail/default.aspx?p=activites_evenements_idees_sorties/programme_culture_loisirs/organismes