

# BOTTIN DES RESSOURCES

Une initiative du  
**COMITÉ DES PARTENAIRES FAMILLE**  
des Pays-d'en-Haut,  
0-100 ans +



# SERVICES D'URGENCE

Emergency services

24 h/7 jours *days*

**Centre antipoison du Québec / Poison centre** .... 1 800 463-5060

## **Direction de la protection de la jeunesse**

*(Signalement DPJ) / Reporting a situation to DYP -*

*Director of Youth Protection* ..... 1 800 361-8665

**Services d'urgence / Emergency** ..... 911

## **SOS violence conjugale /**

*SOS domestic violence* ..... 1 800 363-9010

[www.sosviolenceconjugale.ca](http://www.sosviolenceconjugale.ca)

Texto: 438 601-1211

**Sûreté du Québec** ..... 450 227-6848

*Ce répertoire, non exhaustif et excluant le secteur privé, vise à faire connaître les ressources du milieu.*

*Le Comité des partenaires famille des Pays-d'en-Haut ne garantit ni la qualité ni la disponibilité des services.*

*Il est recommandé de contacter directement les ressources pour en savoir plus.*

**EN** = Services available in English

**24/7** = ouvert 24 h sur 24, 7 jours sur 7

# TABLE DES MATIÈRES

<b>SERVICES D'URGENCE / Emergency services</b> .....	<b>2</b>
<b>ADOLESCENCE / Adolescence</b> .....	<b>7</b>
• Groupe JAD .....	7
• Maison des jeunes Loco Local .....	7
• Maison des Jeunes Sainte-Adèle .....	7
• Maison des jeunes Saint-Sauveur/Piedmont .....	7
<b>AGRESSION ET VIOLENCE / Aggression and violence</b> .....	<b>8</b>
• CALACS L'Ancrage .....	8
• CAVAC des Laurentides .....	8
• CETAS .....	8
• Escouade pour l'enfance .....	9
• Organisme PAIX .....	9
<b>ALIMENTAIRE / Food support</b> .....	<b>10</b>
• Garde-Manger des Pays-d'en-Haut .....	10
• Soupe et Compagnie des Pays-d'en-Haut .....	10
<b>COMPTOIRS D'ENTRAIDE - BAZARS / Clothing bank - Thrift store</b> .....	<b>11</b>
• Comptoir familial Saint-Adolphe-d'Howard .....	11
• Friperie de l'Église Sainte-Marguerite .....	11
• L'Ouvroir Saint-Sauveur .....	11
• La Fouillerie .....	11
• Le Bazar des Gens-d'en-Haut .....	11
<b>DÉPENDANCES / Addictions</b> .....	<b>12</b>
• Les Centres Bonséjour .....	12
• Tangage des Laurentides .....	12
<b>ÉCONOMIE / Economy</b> .....	<b>13</b>
• ACEF des Basses-Laurentides .....	13
• Société d'aide au développement des collectivités (SADC) des Laurentides .....	13



<b>ÉDUCATION / Education</b> .....	<b>14</b>
• Association Alpha Laurentides .....	14
• Cégep de Saint-Jérôme .....	14
• Centre collégial de Mont-Tremblant .....	14
• Centre de services scolaire des Laurentides .....	14
• Commission Scolaire Sir-Wilfrid-Laurier/Sir Wilfrid Laurier School Board .....	15
• Université du Québec en Outaouais (UQO) - Campus de Saint-Jérôme .....	15
<b>EMPLOI / Employment</b> .....	<b>16</b>
• Bureau de Services Québec de Sainte-Adèle .....	16
• Cap Emploi .....	16
• Centre d'intégration en emploi (CIE) Laurentides .....	16
• CJE des Pays-d'en-Haut .....	17
• Intégration-Travail Laurentides .....	17
• Inter Action Travail .....	17
<b>HÉBERGEMENT / Accomodation</b> .....	<b>18</b>
• Accueil Communautaire Jeunesse le Labyrinthe .....	18
• CAP JEM .....	18
• Centre Le Phénix .....	18
• L'Ombre-Elle .....	19
• Le Phare 159 .....	19
• Maison Oxygène .....	19
• Station Soberlab .....	19
<b>IMMIGRATION / Immigration</b> .....	<b>20</b>
• Le COFFRET .....	20
<b>JUSTICE / Justice</b> .....	<b>21</b>
• Aide juridique de Sainte-Agathe-des-Monts (Centre communautaire juridique Laurentides-Lanaudière) .....	21
• Mesures Alternatives des Vallées du Nord (MAVN) .....	21
<b>LOGEMENTS ABORDABLES - SUBVENTIONNÉS /</b> <i>Social and Affordable Housing</i> .....	<b>22</b>
• Logements sociaux .....	22
• Office d'habitation des Laurentides .....	23
• Sous le toit de l'Échelon .....	23
• Viv'en logis .....	23
<b>MUNICIPALITÉS ET LOISIRS / Municipalities and recreation</b> .....	<b>24</b>
• Centre Sportif Pays-d'en-Haut .....	24
• MRC des Pays-d'en-Haut .....	24
• Municipalités .....	24
• Société de plein air des Pays-d'en-Haut (SOPAIR) .....	26

## PERSONNES AVEC HANDICAP OU BESOINS PARTICULIERS /

<i>People with disabilities or special needs</i> .....	27
• Association des personnes handicapées intellectuelles des Laurentides (APHIL) .....	27
• Association des personnes handicapées visuelles et aveugles des Laurentides (APHVAL) .....	27
• Association PANDA Thérèse-de-Blainville et des Laurentides .....	27
• Autisme Laurentides .....	28
• AVC Aphasie Laurentides .....	28
• Centre d'Aide Personnes Traumatisées Crâniennes et Handicapées Physiques Laurentides (CAPTCHPL) .....	28
• La Maison des parents d'enfants handicapés des Laurentides .....	29
• Regroupement pour la concertation des personnes handicapées des Laurentides (RCPHL) .....	29
• Société Alzheimer Laurentides .....	29

## PROCHES AIDANTS / Caregivers .....

• L'Antr'Aidant .....	30
• La Halte des proches .....	30
• Palliaco .....	30
• Pallia-Vie .....	31
• Répit et bien-être .....	31

## SANTÉ / Health .....

• Centre intégré de santé et de services sociaux des Laurentides (CISSS) .....	32
• Centre Prévention Suicide Faubourg .....	34
• Clinique médicale Saint-Sauveur .....	34
• Clinique médicale Sainte-Adèle .....	34
• Coopérative de solidarité Santé globale de Saint-Adolphe-d'Howard .....	34
• Coop Santé Lac-Masson .....	35
• Le DISPENSAIRE .....	35
• Maison de naissance du Boisé-de-Blainville .....	35

## SERVICES AUX PARENTS ET À LA FAMILLE /

<i>Parent and family services</i> .....	36
• 4Korners .....	36
• Grands Frères Grandes Sœurs de la Porte du Nord .....	36
• Ligue La Leche .....	36
• Maison de la famille des Pays-d'en-Haut .....	37
• Nourri-Source Laurentides .....	37



## **SERVICES DE GARDE EN PETITE ENFANCE / Daycare services ..... 38**

- CPE Main dans la Main
  - Bureau Coordonnateur de la garde en milieu familial ..... 38
  - Installations Saint-Adolphe-d'Howard et Saint-Sauveur ..... 38
- CPE de la Vallée ..... 38
- CPE La Barbouille ..... 38
- CPE Val-des-Neiges ..... 39
- Portail d'inscription aux services de garde ..... 39

## **SOUTIEN À LA PERSONNE / Individual support ..... 40**

- Association de promotion et d'éducation en logement (APEL) ..... 40
- Café communautaire L'Entre-Gens ..... 40
- Centre de femmes les Unes et les Autres ..... 40
- Collectif des Laurentides en santé mentale ..... 41
- Coopérative de solidarité Aide chez soi des Pays-d'en-Haut ..... 41
- Droits et recours Laurentides ..... 41
- Entraide bénévole des Pays-d'en-Haut ..... 42
- L'Échelon des Pays-d'en-Haut ..... 42
- L'Écluse des Laurentides ..... 42
- L'Escale (Maison Lyse-Beauchamp) ..... 43
- La Colombe - Centre de jour pour femmes ..... 43
- La Rencontre de Sainte-Marguerite ..... 43
- Prévoyance envers les aînées ..... 43
- Ressources Communautaires Saint-Adolphe ..... 44
- Ressources communautaires Sophie ..... 44

## **TRANSPORTS / Transportation ..... 45**

- Gare de Saint-Jérôme - Exo ..... 45
- Transport adapté et collectif des Laurentides (TACL) ..... 45

## **LIGNES D'ÉCOUTE / HELPLINES ..... 46**



### GROUPE JAD

*Services adaptés aux besoins des jeunes aux prises avec des problèmes de dépendance, de violence et de communication familiale, ainsi qu'aux parents vivant des difficultés avec leurs adolescents.*

848, rue Latour, Sainte-Adèle, Québec, J8B 1J7

**819 774-1687**

[www.groupejad.com](http://www.groupejad.com)

[info@groupejad.com](mailto:info@groupejad.com)

---

### EN MAISON DES JEUNES LOCO LOCAL

*Milieu de vie où les jeunes se rassemblent pour briser l'isolement et favoriser leur pouvoir d'agir.*

1508, montée d'Argenteuil, Saint-Adolphe-d'Howard,  
Québec, JOT 2B0

**819 327-5021**

[www.adolphins.com](http://www.adolphins.com)

[locolocal@adolphins.com](mailto:locolocal@adolphins.com)

---

### EN MAISON DES JEUNES SAINTE-ADÈLE

*Lieu d'échange et de rencontre pour les adolescents de 12 à 17 ans.*

95, rue Morin, Sainte-Adèle, Québec, J8B 2P6

**450 229-7452**

[www.mdj-ste-adele.org](http://www.mdj-ste-adele.org)

[intervenants@mdj-ste-adele.org](mailto:intervenants@mdj-ste-adele.org)

---

### EN MAISON DES JEUNES SAINT-SAUVEUR/PIEDMONT

*Lieu de rassemblement animé, supervisé et sécuritaire pour les 12 à 18 ans.*

57, avenue de l'Église, Saint-Sauveur, Québec, JOR 1R0

**450 227-4129**

[mdjssp@gmail.com](mailto:mdjssp@gmail.com)

**EN** **CALACS L'ANCRAGE**  
**(Centre d'aide et de lutte contre les agressions  
à caractère sexuel)**

*Organisme qui travaille à enrayer la violence sexuelle. Offre de l'aide individuelle et de groupe pour les adolescentes et les femmes, ainsi que pour les proches.*

Case postale 202, Saint-Jérôme, Québec, J7Z 5T9

**450 565-6231**

**[www.calacslanfrage.ca](http://www.calacslanfrage.ca)**

**[info@calacslanfrage.ca](mailto:info@calacslanfrage.ca)**

---

**EN** **CAVAC DES LAURENTIDES**  
**(Centre d'aide aux victimes d'actes criminels)**

*Services de première ligne à toute personne victime d'un acte criminel et à ses proches, ainsi qu'aux témoins d'un acte criminel.*

**450 569-0332**

**[www.cavac.qc.ca](http://www.cavac.qc.ca)**

**[info.cavac.lau@videotron.ca](mailto:info.cavac.lau@videotron.ca)**

---

**EN** **CETAS**  
**(Centre d'entraide et de traitement des agressions sexuelles)**

*Organisme spécialisé venant en aide aux victimes, aux proches et aux auteurs d'infractions à caractère sexuel en leur offrant des services de psychothérapie et de soutien.*

**450 431-6400**

**[www.info-cetas.com](http://www.info-cetas.com)**

**[cetas@info-cetas.com](mailto:cetas@info-cetas.com)**

# AGRESSION ET VIOLENCE

*Aggression and violence*

## EN ESCOUADE POUR L'ENFANCE

*Outiller et sensibiliser pour prévenir la violence envers les enfants. Agit dans les écoles et milieux de garde pour aider les enfants (4-12 ans) et les adultes à reconnaître et contrer la violence.*

1332, boulevard Sainte-Adèle, suite 200, Sainte-Adèle,  
Québec, J8B 0J7

**450 229-6650**

**[www.escouade.org](http://www.escouade.org)**

**[info@escouade.org](mailto:info@escouade.org)**

---

## ORGANISME PAIX

*Accompagnement pour les personnes qui reconnaissent avoir des comportements de violence et qui ont le désir de changer.*

Case postale 523, Sainte-Agathe-des-Monts, Québec, J8C 3C6

**819 326-1400**

**[www.organismepaix.ca](http://www.organismepaix.ca)**

**[info@organismepaix.ca](mailto:info@organismepaix.ca)**

## EN GARDE-MANGER DES PAYS-D'EN-HAUT

*Offre un soutien alimentaire et vestimentaire aux personnes en situation de vulnérabilité dans la MRC des Pays-d'en-Haut.*

1291, boulevard de Sainte-Adèle, Sainte-Adèle, Québec, J8B 0K3

**450 229-2011 / 450 227-3757**

[www.gardemangerpdh.ca](http://www.gardemangerpdh.ca)

[info@gardemangerpdh.ca](mailto:info@gardemangerpdh.ca)

---

## EN SOUPE ET COMPAGNIE DES PAYS-D'EN-HAUT

*Œuvre à assurer la sécurité alimentaire. Plus qu'une soupe populaire, permet aussi aux personnes seules de briser l'isolement, de rencontrer une oreille attentive et de développer des amitiés.*

205, rue Principale, Saint-Sauveur, Québec, JOR 1R0

**450 744-0207**

[www.soupeetcompagnie.com](http://www.soupeetcompagnie.com)

[info@soupeetcompagnie.com](mailto:info@soupeetcompagnie.com)



# COMPTOIRS D'ENTRAIDE ET BAZARS

Clothing bank - Thrift store

## COMPTOIR FAMILIAL SAINT-ADOLPHE-D'HOWARD

1845, chemin du village, Saint-Adolphe-d'Howard, Québec, J0T 2B0  
**819 327-2711**

---

## EN FRIPERIE DE L'ÉGLISE SAINTE-MARGUERITE

81, chemin Masson, Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson,  
Québec, J0T 1L0

**450 228-2410**  
**friperiestemarguerite@hotmail.com**

---

## L'OUVROIR SAINT-SAUVEUR

382, rue Principale, Saint-Sauveur, Québec, J0R 1R0  
**450 227-1445**

---

## EN LA FOUILLERIE

28, rue Bennett, Morin-Heights, Québec, J0R 1H0

**450 644-0087**  
**[www.gardemangerpdh.ca](http://www.gardemangerpdh.ca)**

---

## EN LE BAZAR DES GENS-D'EN-HAUT

1616, boulevard Sainte-Adèle, Sainte-Adèle, Québec, J8B 2N6

**450 229-7208**  
**[www.lentregens.org](http://www.lentregens.org)**  
**[cafe@lentregens.org](mailto:cafe@lentregens.org)**

### EN LES CENTRES BONSEJOUR

24/7

Ressource d'hébergement en dépendances offrant un programme thérapeutique de 6 mois.

3065, rue Rolland, Sainte-Adèle, Québec, J8B 1C9

**450 745-0680**

[centreboursejour.com](http://centreboursejour.com)

[info@centreboursejour.com](mailto:info@centreboursejour.com)

### EN TANGAGE DES LAURENTIDES

Intervention auprès des jeunes, de leur entourage et de la communauté pour les informer, les outiller et développer leurs compétences favorisant l'adoption de saines habitudes de vie afin de prévenir les dépendances.

118B, rue Principale Est, Sainte-Agathe-des-Monts, Québec, J8C 1K1

**819 324-2261**

[www.tangage.ca](http://www.tangage.ca)

[info@tangage.ca](mailto:info@tangage.ca)

## EN ACEF DES BASSES-LAURENTIDES

*Association d'aide, de protection, de représentation et de défense des droits des consommateurs. Aide les personnes face à leurs différents problèmes de consommation, particulièrement les problèmes financiers.*

42-D, rue Turgeon, Local 1, Sainte-Thérèse, Québec, J7E 3H4

**450 430-2228**

**[www.acefbl.org](http://www.acefbl.org)**

**[info@acefbl.org](mailto:info@acefbl.org)**

---

## EN SOCIÉTÉ D'AIDE AU DÉVELOPPEMENT DES COLLECTIVITÉS (SADC) DES LAURENTIDES

*OBNL de développement économique qui offre du soutien aux entreprises grâce à du financement et de l'accompagnement.*

1332, boulevard de Sainte-Adèle, suite 230, Sainte-Adèle, Québec J8B 0J7

**450 229-3001**

**[sadclairentides.org](http://sadclairentides.org)**

**[info@sadclairentides.org](mailto:info@sadclairentides.org)**



## ASSOCIATION ALPHA LAURENTIDES

*Offre des ateliers de français et de calcul pour l'alphabétisation et la francisation.*

Case postale 351, Sainte-Agathe-des-Monts, Québec, J8C 3C6

**1 866 887-7335**

[www.alpha-laurentides.ca](http://www.alpha-laurentides.ca)

[alpha-laurentides@hotmail.com](mailto:alpha-laurentides@hotmail.com)

---

## CÉGEP DE SAINT-JÉRÔME

455, rue Fournier, Saint-Jérôme, Québec, J7Z 4V2

**450 436-1580 / 1 877 450-2785**

[www.cstj.qc.ca](http://www.cstj.qc.ca)

[info@cstj.qc.ca](mailto:info@cstj.qc.ca)

---

## CENTRE COLLÉGIAL DE MONT-TREMBLANT

635, boulevard du Docteur-Gervais,  
Mont-Tremblant, Québec, J8E 2T3

**819 429-6155 / 1 877 450-2785**

[ccmt.cstj.qc.ca](http://ccmt.cstj.qc.ca)

[info@cstj.qc.ca](mailto:info@cstj.qc.ca)

---

## CENTRE DE SERVICES SCOLAIRE DES LAURENTIDES

13, rue St-Antoine, Sainte-Agathe-des-Monts, Québec, J8C 2C3

**819 326-0333**

[www.csslaurentides.gouv.qc.ca](http://www.csslaurentides.gouv.qc.ca)

[info@csslaurentides.gouv.qc.ca](mailto:info@csslaurentides.gouv.qc.ca)

---

EN

## COMMISSION SCOLAIRE SIR-WILFRID-LAURIER/ SIR WILFRID LAURIER SCHOOL BOARD

235, montée Lesage, Rosemère, Québec, J7A 4Y6

**450 621-5600 / 1 866 621-5600**

[www.swlauriersb.qc.ca](http://www.swlauriersb.qc.ca)

---

## UNIVERSITÉ DU QUÉBEC EN OUTAOUAIS (UQO) - CAMPUS DE SAINT-JÉRÔME

5, rue Saint-Joseph, Saint-Jérôme, Québec, J7Z 0B7

**450 530-7616 / 1 800 567-1283**

[www.uqo.ca/sj](http://www.uqo.ca/sj)

[uqo.st-jerome@uqo.ca](mailto:uqo.st-jerome@uqo.ca)



## EN BUREAU DE SERVICES QUÉBEC DE SAINTE-ADÈLE

*Aide à l'emploi, aide sociale et accompagnement dans les démarches administratives effectuées auprès des ministères et organismes.*

1390, boulevard de Sainte-Adèle, Sainte-Adèle, Québec, J8B 0K2

**450 229-6560**

---

## EN CAP EMPLOI

*Service de développement de l'employabilité et d'aide à l'emploi pour les adultes éloignés du marché du travail. Approche globale qui tient compte de l'ensemble des composantes de la personne.*

810, boulevard de Sainte-Adèle, Sainte-Adèle, Québec, J8B 2N2

**450 229-6524**

**[www.capemploi.ca](http://www.capemploi.ca)**

**[info@capemploi.ca](mailto:info@capemploi.ca)**

---

## EN CENTRE D'INTÉGRATION EN EMPLOI (CIE) LAURENTIDES

*Offre des services-conseils en recherche d'emploi, en accompagnement personnalisé et des services spécialisés en transition professionnelle pour faciliter l'intégration socioprofessionnelle.*

1332, boulevard de Sainte-Adèle, local 211,  
Sainte-Adèle, Québec, J8B 2N5

**1 800 363-2499**

**[www.cielarentides.com](http://www.cielarentides.com)**

**[info@cielarentides.com](mailto:info@cielarentides.com)**

## EN CJE DES PAYS-D'EN-HAUT (CARREFOUR JEUNESSE-EMPLOI)

Services s'adressant à tous les citoyen·ne·s de 15 à 35 ans qui demeurent dans les Pays-d'en-Haut afin de les soutenir et les informer en vue de la réalisation de leurs projets de vie.

22, rue Goyer, Saint-Sauveur, Québec, JOR 1R0

**450 227-0074**

[www.cjepdh.ca](http://www.cjepdh.ca)

[info@cjepdh.ca](mailto:info@cjepdh.ca)

---

## EN INTÉGRATION-TRAVAIL LAURENTIDES

Service spécialisé de main-d'œuvre qui accompagne les personnes ayant des limitations à intégrer et maintenir un emploi ou à faire un retour en formation.

1332, boulevard de Sainte-Adèle, bureau 211,  
Sainte-Adèle, Québec, J8B 2N5

**450 229-5889**

[www.i-tl.org](http://www.i-tl.org)

[info@i-tl.org](mailto:info@i-tl.org)

---

## EN INTER ACTION TRAVAIL

Lieu d'apprentissage et de travail pour des personnes avec des obstacles à l'emploi. C'est aussi la Recyclerie des Matériaux.

24, rue Brissette, Sainte-Agathe-des-Monts, Québec, J8C 1T4

**819 326-0095**

[www.interactiontravail.com](http://www.interactiontravail.com)

[info@interactiontravail.com](mailto:info@interactiontravail.com)

# HÉBERGEMENT

Accommodation

## EN ACCUEIL COMMUNAUTAIRE JEUNESSE LE LABYRINTHE

24/7

Facilite l'intégration sociale de jeunes et d'adultes de 16 à 25 ans, socialement marginalisés, en offrant des services d'accompagnement, d'hébergement temporaire et d'accueil.

95, rue Morin, Sainte-Adèle, Québec, J8B 2P6

**450 229-4848**

[www.mdj-ste-adele.org/labyrinthe.html](http://www.mdj-ste-adele.org/labyrinthe.html)

[acj\\_laby@hotmail.com](mailto:acj_laby@hotmail.com)

---

## CAP JEM

Ressource offrant des logements transitoires subventionnés et de l'accompagnement aux jeunes mères monoparentales à faible revenu ayant un projet de vie.

25, rue Brissette, Sainte-Agathe-des-Monts, Québec, J8C 1T3

**873 228-1789**

[www.capjem.org](http://www.capjem.org)

[capjem.adm@gmail.com](mailto:capjem.adm@gmail.com)

---

## EN CENTRE LE PHÉNIX

24/7

Hébergement temporaire et accompagnement pour femmes en situation d'itinérance ou à risque imminent de le devenir.

531, rue Labelle, Saint-Jérôme, Québec, J7Z 5L8

**450 848-4816**

[www.centrelephenix.org](http://www.centrelephenix.org)

[info@centrelephenix.org](mailto:info@centrelephenix.org)



# HÉBERGEMENT

Accommodation

## EN L'OMBRE-ELLE

24/7

Hébergement sécuritaire pour les femmes et les enfants victimes de violence conjugale offrant différents services d'accompagnement et de soutien.

Case postale 374, Sainte-Agathe-des-Monts, Québec, J8C 3C6

**819 326-1321**

[www.lombrelle.qc.ca](http://www.lombrelle.qc.ca)

[intervention@lombrelle.qc.ca](mailto:intervention@lombrelle.qc.ca)

---

## EN LE PHARE 159

24/7

Offre un milieu de vie résidentiel chaleureux et sécurisant à des personnes vivant avec un problème de santé mentale et d'instabilité résidentielle.

51, rue Saint-Antoine, Sainte-Agathe-des-Monts, Québec, J8C 2C4

**819 323-3819**

[www.lephare159.ca](http://www.lephare159.ca)

[info@lephare159.ca](mailto:info@lephare159.ca)

---

## 24/7 MAISON OXYGÈNE

Favorise la préservation de la relation père-enfant en offrant un hébergement ainsi qu'un soutien communautaire et psychosocial aux pères et à leurs enfants vivant une situation de vulnérabilité.

154, rue de Martigny Ouest, Saint-Jérôme, Québec, J7Y 2G1

**579 887-8843**

[www.maisonoxygenelaurentides.org](http://www.maisonoxygenelaurentides.org)

[maison.oxygene.laurentides@gmail.com](mailto:maison.oxygene.laurentides@gmail.com)

---

## STATION SOBERLAB

Hébergement bienveillant pour la découverte et le maintien de la sobriété avec une programmation d'activités sobres, créatives et inspirantes en ligne et en personne.

1694 chemin Pierre-Péladeau, Sainte-Adèle, Québec, J8B 1Z5

**450 745-3113**

[www.soberlab.ca](http://www.soberlab.ca)

[info@soberlab.ca](mailto:info@soberlab.ca)

EN

### LE COFFRET

#### (Centre d'Orientation et de Formation pour Favoriser les Relations Ethniques Traditionnelles)

*Aide les personnes immigrantes à s'établir dans les Laurentides en leur offrant tout le soutien nécessaire.*

181, rue Brière, Saint-Jérôme, Québec, J7Y 3A7

**450 565-2998**

**[www.lecoffret.org](http://www.lecoffret.org)**

**[lecoffret.info@gmail.com](mailto:lecoffret.info@gmail.com)**

## AIDE JURIDIQUE DE SAINTE-AGATHE-DES-MONTS (Centre communautaire juridique Laurentides-Lanaudière)

*Services d'aide juridique en droit civil, familial et administratif, offerts gratuitement ou avec contribution selon la situation financière.*

118, rue Principale Est, bureau 107,  
Sainte-Agathe-des-Monts, Québec, J8C 1K1

**819 326-6111**

[www.ccjll.qc.ca](http://www.ccjll.qc.ca)

[bajagathe@ccjll.qc.ca](mailto:bajagathe@ccjll.qc.ca)

---

## EN MESURES ALTERNATIVES DES VALLÉES DU NORD (MAVN)

*Organisme qui offre une alternative pour les situations conflictuelles ou préjudiciables qui surviennent dans une communauté.*

515, rue Saint-Georges, Saint-Jérôme, Québec, J7Z 5B6

**450 436-6749 / 1 800 265-6749**

[www.mavn.ca](http://www.mavn.ca)

[info@mavn.ca](mailto:info@mavn.ca)

# LOGEMENTS SOCIAUX ET ABORDABLES

*Social and Affordable Housing*

## APPARTEMENTS GLEN (ÂÎNÉS)

15, rue Glen, Morin-Heights, Québec, JOR 1H0

**450 226-1555**

**directors15@hotmail.com**

---

## HABITAT MORIN-HEIGHTS (75 ANS ET PLUS)

110, chemin du Lac Echo, Morin-Heights, Québec, JOR 1H0

**450 990-6162**

**info@habitatmorinheights.org**

---

## HABITAT SAINT-SAUVEUR (ÂÎNÉS)

157, chemin du Lac-Millette, Saint-Sauveur, Québec, JOR 1R6

**450 227-5837**

**habitatstsauveur@gmail.com**

---

## HABITATIONS DE LA VALLÉE DE SAINT-SAUVEUR (FAMILLES)

121, chemin du Lac-Millette, Saint-Sauveur, Québec, JOR 1R6

**habitationdelavallee@gmail.com**

---

## HABITATIONS DU MONT-DU-ROCHER (FAMILLES ET ÂÎNÉS)

931, boulevard des Monts, Sainte-Adèle, J8B 1K4

**514 592-7199**

---

## HABITATIONS SAINT-ADOLPHE-D'HOWARD (ÂÎNÉS)

200, rue J.-A.-Préfontaine,  
Saint-Adolphe d'Howard, Québec, JOT 2B0

**819 216-5052**

**hsah@bellnet.ca**

---

### INTER-LOGE (FAMILLES)

805, rue Blondin, Sainte-Adèle, Québec, J8B 0H3

**1 866 966-2107**

[www.interloge.org](http://www.interloge.org)

[info@interloge.org](mailto:info@interloge.org)

---

### EN OFFICE D'HABITATION DES LAURENTIDES

*Permet aux ménages à faibles ou modestes revenus d'accéder à des conditions de logements convenables, abordables et sécuritaires, selon les normes de la Société d'habitation du Québec (SHQ).*

484, rue Labelle, bureau 100, Saint-Jérôme, Québec, J7Z 5L7

**450 436-8095**

[info@ohlaurentides.com](mailto:info@ohlaurentides.com)

---

### EN SOUS LE TOIT DE L'ÉCHELON (SANTÉ MENTALE)

*OBNL d'habitation qui offre un logement de qualité, accessible et sécuritaire aux personnes aux prises avec des problèmes de santé mentale.*

170, rue de la Vallée-du-Golf, Saint-Adèle, Québec, J8B 1P5

**450 745-0133**

[www.echelonpaysdenhaut.com/sous-le-toit-de-lechelon](http://www.echelonpaysdenhaut.com/sous-le-toit-de-lechelon)

[echelon.pdh@cgocable.ca](mailto:echelon.pdh@cgocable.ca)

---

### VIV'EN LOGIS (DÉFICIENCE INTELLECTUELLE, TROUBLE DU SPECTRE DE L'AUTISME) - En construction

*Logements sociaux destinés à des personnes vivant avec un trouble du spectre de l'autisme et/ou une déficience intellectuelle légère.*

[www.vivenlogis.org](http://www.vivenlogis.org)

[vivenlogispdh@gmail.com](mailto:vivenlogispdh@gmail.com)

## **EN** CENTRE SPORTIF PAYS-D'EN-HAUT

*Complexe sportif offrant des installations sportives multifonctionnelles ouvertes à l'année.*

252, boulevard de Sainte-Adèle, Sainte-Adèle, Québec, J8B 0K6

**579 202-1722**

[www.centresportifpaysdenhaut.com](http://www.centresportifpaysdenhaut.com)

[info@cspdh.com](mailto:info@cspdh.com)

---

## **MRC DES PAYS-D'EN-HAUT**

*Services aux citoyens et aux entreprises.*

1014, rue Valiquette, Sainte-Adèle, Québec, J8B 2M3

**450 229-6637**

[www.lespaysdenhaut.com](http://www.lespaysdenhaut.com)

[info@mrcpdh.org](mailto:info@mrcpdh.org)

---

## **ESTÉREL**

115, chemin Dupuis, Estérel, Québec, J0T 1E0

**450 228-3232**

[www.villedesterel.com](http://www.villedesterel.com)

[info@villedesterel.com](mailto:info@villedesterel.com)

---

## **LAC-DES-SEIZE-ÎLES**

47, rue de l'Église, Lac-des-Seize-Îles, Québec, J0T 2M0

**450 226-3117**

[www.lac-des-seize-iles.com](http://www.lac-des-seize-iles.com)

[info@lac-des-seize-iles.com](mailto:info@lac-des-seize-iles.com)

---

## **EN** MORIN-HEIGHTS

567, chemin du Village Morin-Heights, Québec, JOR 1H0

**450 226-3232**

[www.morinheights.com](http://www.morinheights.com)

[municipalite@morinheights.com](mailto:municipalite@morinheights.com)

---

## **PIEDMONT**

670, rue Principale, Piedmont, Québec, JOR 1K0

**450 227-1888**

[www.piedmont.ca](http://www.piedmont.ca)

[info@piedmont.ca](mailto:info@piedmont.ca)

---

## **SAINT-ADOLPHE-D'HOWARD**

1881, chemin du Village, Saint-Adolphe-d'Howard, Québec, JOT 2B0

**819 327-2044**

[www.stadolpheedhoward.qc.ca](http://www.stadolpheedhoward.qc.ca)

[info@stah.ca](mailto:info@stah.ca)

---

## **SAINT-SAUVEUR**

1, Place de la Mairie, Saint-Sauveur, Québec, JOR 1R6

**450 227-0000**

[www.vss.ca](http://www.vss.ca)

[administration@vss.ca](mailto:administration@vss.ca)

---

## **SAINTE-ADÈLE**

1381, boulevard de Sainte-Adèle, Sainte-Adèle, Québec, J8B 1A3

**450 229-2921**

[www.ville.sainte-adele.qc.ca](http://www.ville.sainte-adele.qc.ca)

[info@vdsa.ca](mailto:info@vdsa.ca)

---

## SAINTE-ANNE-DES-LACS

773, chemin Sainte-Anne-des-Lacs, Sainte-Anne-des-Lacs, Québec,  
JOR 1B0

**450 224-2675**

[www.sadl.qc.ca](http://www.sadl.qc.ca)

[info@sadl.qc.ca](mailto:info@sadl.qc.ca)

---

## SAINTE-MARGUERITE-DU-LAC-MASSON

88, chemin Masson, Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson, Québec,  
JOT 1L0

**450 228-2543**

[www.lacmasson.com](http://www.lacmasson.com)

[reception@lacmasson.com](mailto:reception@lacmasson.com)

---

## WENTWORTH-NORD

3488, route Principale Wentworth-Nord, Québec, JOT 1Y0

**450 226-2416**

[www.wentworth-nord.ca](http://www.wentworth-nord.ca)

[info@wentworth-nord.ca](mailto:info@wentworth-nord.ca)

---

## SOCIÉTÉ DE PLEIN AIR DES PAYS-D'EN-HAUT (SOPAIR)

*Visé à assurer la conservation, l'accès et le développement durable  
des sentiers et espaces de plein air.*

**450 229-6637**

[www.pleinairpdh.com](http://www.pleinairpdh.com)

[info@pleinairpdh.com](mailto:info@pleinairpdh.com)

# PERSONNES EN SITUATION D'HANDICAP OU BESOINS PARTICULIERS

*People with disabilities or special needs*

## ASSOCIATION DES PERSONNES HANDICAPÉES INTELLECTUELLES DES LAURENTIDES (APHIL)

*Milieu de vie pour les personnes ayant une déficience intellectuelle  
âgées de 5 à 99 ans.*

62, rue Préfontaine Est, Sainte-Agathe-des-Monts, Québec, J8C 1S2

**819 326-5202**

**[www.aphil.ca](http://www.aphil.ca)**

**[info@aphil.ca](mailto:info@aphil.ca)**

## EN ASSOCIATION DES PERSONNES HANDICAPÉES VISUELLES ET AVEUGLES DES LAURENTIDES (APHVAL)

*Offre des services d'aide à une population en situation de handicap  
visuel afin de les défendre, les informer et leur offrir des activités pour  
qu'ils se sentent des individus à part entière.*

300, rue Longpré, bureau 340, Saint-Jérôme, Québec, J7Y 3B9

**514 237-6389**

**[www.aphval.ca](http://www.aphval.ca)**

**[info@aphval.ca](mailto:info@aphval.ca)**

## ASSOCIATION PANDA THÉRÈSE-DE-BLAINVILLE ET DES LAURENTIDES

*Association qui soutient les personnes vivant avec un TDAH  
et leur entourage.*

1060, boulevard du Curé-Labelle, suite 200,  
Blainville, Québec, J7C 2M6

**450 979-7263**

**[www.pandatdb.com](http://www.pandatdb.com)**

**[info@pandatdb.com](mailto:info@pandatdb.com)**



# PERSONNES EN SITUATION D'HANDICAP OU BESOINS PARTICULIERS

*People with disabilities or special needs*

## EN AUTISME LAURENTIDES

*Organisme de promotion, d'aide, d'entraide, de défense des droits et des intérêts des personnes ayant un trouble du spectre de l'autisme (TSA), ainsi qu'à leurs familles.*

1084, rue de la Mairie, Blainville, Québec, J7C 3B9

**450 569-1794**

**[www.autismelaurentides.org](http://www.autismelaurentides.org)**

**[info@autismelaurentides.org](mailto:info@autismelaurentides.org)**

## EN AVC APHASIE LAURENTIDES

*Regroupe et supporte les personnes ayant survécu à un AVC.  
Propose des activités de stimulation qui favorisent l'intégration sociale.*

1919, boulevard Lionel-Bertrand, suite 103,  
Boisbriand, Québec, J7H 1N8

**450 974-1888**

**[www.avcaphasielaurentides.ca](http://www.avcaphasielaurentides.ca)**

**[info@grpa.ca](mailto:info@grpa.ca)**

## EN CENTRE D'AIDE PERSONNES TRAUMATISÉES CRÂNIENNES ET HANDICAPÉES PHYSIQUES LAURENTIDES (CAPTCHPL)

*Facilite l'intégration sociale des personnes vivant avec un traumatisme crânien, modéré ou sévère, et des adultes autonomes ayant un handicap physique.*

643, rue De Martigny Ouest, Saint-Jérôme, Québec J5L 1Z6

**1 888 431-3437 / 450 431-3437**

**[www.captchpl.org](http://www.captchpl.org)**

**[captchpl@videotron.ca](mailto:captchpl@videotron.ca)**

# PERSONNES EN SITUATION D'HANDICAP OU BESOINS PARTICULIERS

*People with disabilities or special needs*

## EN LA MAISON DES PARENTS D'ENFANTS HANDICAPÉS DES LAURENTIDES

*Offre des services variés et adaptés aux besoins des personnes ayant une déficience intellectuelle avec ou sans déficience physique, ainsi qu'aux membres de leur entourage.*

909, rue Guy, Saint-Jérôme, Québec, J5L 1P3

**450 431 7428**

**[www.lmdp.org](http://www.lmdp.org)**

**[info@lmdp.org](mailto:info@lmdp.org)**

---

## REGROUPEMENT POUR LA CONCERTATION DES PERSONNES HANDICAPÉES DES LAURENTIDES (RCPHL)

*Défendre les droits et promouvoir les intérêts des personnes vivant en situation de handicap de la région des Laurentides.*

Case postale 222, Succursale Bureau-Chef, Saint-Jérôme, Québec,  
J7Z 5T7

**450 432-2229**

**[www.handicaplarentides.ca](http://www.handicaplarentides.ca)**

**[info@handicaplarentides.ca](mailto:info@handicaplarentides.ca)**

---

## EN SOCIÉTÉ ALZHEIMER LAURENTIDES

*Informe, soutient, accompagne et représente les personnes touchées par la maladie d'Alzheimer ou d'autres troubles neurocognitifs majeurs.*

14, rue Saint-Antoine, C.P. 276,  
Sainte-Agathe-des-Monts, Québec, J8C 3A3

**1 800 978-7881**

**[www.alzheimerlaurentides.com](http://www.alzheimerlaurentides.com)**

**[admin@salaurentides.ca](mailto:admin@salaurentides.ca)**

## EN L'ANTR'AIDANT

*Contribue à l'amélioration des conditions de vie des personnes proches aidantes d'adultes et d'aînés du territoire des Laurentides.*

205, rue Principale, Saint-Sauveur, Québec, JOR 1R0

**579 888-0211**

[www.lantraidant.com](http://www.lantraidant.com)

[ligne.daccueil@lantraidant.com](mailto:ligne.daccueil@lantraidant.com)

---

## EN LA HALTE DES PROCHES

*Apporte de l'aide et du soutien aux proches et membres de l'entourage de la personne vivant avec un enjeu de santé mentale.*

223, rue Saint-George, bureau 300, Saint-Jérôme, Québec, J7Z 5A1

**450 438-4291**

[www.lahalte.ca](http://www.lahalte.ca)

[info@lahalte.ca](mailto:info@lahalte.ca)

---

## EN PALLIACCO

*Accompagne les personnes atteintes de cancer, en fin de vie ou les personnes qui vivent un deuil ou un pré-deuil, incluant les enfants, les adolescents et leurs familles.*

19-D, de la Gare, Saint-Sauveur, Québec, JOR 1R0

**1 855 717-9646**

[www.palliacco.org](http://www.palliacco.org)

[info@palliacco.org](mailto:info@palliacco.org)

# PROCHES AIDANTS

Caregivers

## EN PALLIA-VIE

*Offre un service d'accompagnement professionnel aux personnes atteintes de cancer ou de maladie dégénérative à issue terminale, ainsi qu'un soutien aux proches aidants et endeuillées, aux enfants, adolescents ou adultes.*

385, rue Lebeau, Saint-Jérôme, Québec, J7Y 2M8

**450 431-3331**

[www.pallia-vie.ca](http://www.pallia-vie.ca)

[services@pallia-vie.ca](mailto:services@pallia-vie.ca)

## EN RÉPIT ET BIEN-ÊTRE

*Aide et accompagnement aux proches aidants et services de répit individuel et de groupe.*

19, avenue de la Gare, local i, Saint-Sauveur, Québec, JOR 1R0

**450 224-2657**

[www.repitbienetre.com](http://www.repitbienetre.com)

[repit.bienetre@gmail.com](mailto:repit.bienetre@gmail.com)

## EN CENTRE INTÉGRÉ DE SANTÉ ET DE SERVICES SOCIAUX (CISSS) DES LAURENTIDES

[www.santelaurentides.gouv.qc.ca](http://www.santelaurentides.gouv.qc.ca)

### EN • Info-Santé

24/7 811, poste 1

### EN • Info Social

24/7 811, poste 2

### EN • Aire ouverte

*Service ponctuel et/ou à court terme pour les 12 à 25 ans, leurs parents et leurs proches.*

420, Place du Marché, Saint-Jérôme, Québec, J7Z 2B2

**450 436-AIRE (2473)**

[www.santelaurentides.gouv.qc.ca/soins-et-services/aire-ouverte](http://www.santelaurentides.gouv.qc.ca/soins-et-services/aire-ouverte)  
[aire.ouverte.stj.cissslau@ssss.gouv.qc.ca](mailto:aire.ouverte.stj.cissslau@ssss.gouv.qc.ca)

### • Centre de prélèvements

**1 866 495-5833**

[www.clicsante.ca](http://www.clicsante.ca)

### • CHSLD de Sainte-Adèle

249, boulevard de Sainte-Adèle, Sainte-Adèle, Québec, J8B 1A9

**450 229-8516**

### • CHSLD des Hauteurs

707, boulevard de Sainte-Adèle, Sainte-Adèle, Québec, J8B 2N1

**450 229-6601**

- **Clinique jeunesse et clinique dépistage adulte**

*Santé sexuelle et dépistage ITSS jeunesse, ainsi que dépistage ITSS adulte*  
707, boulevard de Sainte-Adèle, Sainte-Adèle, Québec, J8B 2N1

**1 833 408-ITSS (4877), option 5**

- **CLSC Saint-Sauveur**

*Accueil psychosocial sans rendez-vous*

150, rue Principale, Saint-Sauveur, Québec, JOR 1R6

**450 227-3447**

- **CLSC Sainte-Adèle**

*Accueil psychosocial sans rendez-vous*

707, boulevard de Sainte-Adèle, Sainte-Adèle, Québec, J8B 2N1

**450 229-6601**

- **CLSC Piedmont**

694, chemin Avila, Piedmont, Québec, JOR 1R3

**450 227-1571**

- **Vaccination (0-6 ans)**

**1 866 495-5833**

**[www.clicsante.ca](http://www.clicsante.ca)**

**EN CENTRE PRÉVENTION SUICIDE FAUBOURG**

**24/7**

*Soutien aux personnes en détresse, à leurs proches, aux personnes endeuillées par suicide, ainsi qu'aux professionnels.*

**1 866 APPELLE (277-3553) / 450 569-0101**

**[www.cpsfaubourg.org](http://www.cpsfaubourg.org)**

## CLINIQUE MÉDICALE SAINT-SAUVEUR

GMF - Groupe de médecine de famille

70, rue Principale, Saint-Sauveur, Québec, J0R 1R6

**450 227-8436**

[www.gmfstsauveur.ca](http://www.gmfstsauveur.ca)

## EN CLINIQUE MÉDICALE SAINTE-ADÈLE

GMF - Groupe de médecine de famille

1150, rue du Bourg-Joli, Sainte-Adèle, Québec, J8B 1W8

**450 229-6633**

[www.cliniquemedicalesteadele.com](http://www.cliniquemedicalesteadele.com)

[info@cliniquemedicalesteadele.com](mailto:info@cliniquemedicalesteadele.com)

## EN COOPÉRATIVE DE SOLIDARITÉ SANTÉ GLOBALE DE SAINT-ADOLPHE-D'HOWARD

Clinique médicale

1937, chemin du Village, Suite 206,  
Saint-Adolphe-d'Howard, Québec, J0T 2B0

**819 327-3534**

[www.coopsante.org](http://www.coopsante.org)

[info@coopsante.org](mailto:info@coopsante.org)

## EN • Clinique de Morin-Heights

Clinique médicale

2, rue Meadowbrook, suite 200, Morin-Heights, Québec, J0R 1H0

**450 644-0522**

[www.coopsante.org](http://www.coopsante.org)

[info@coopsante.org](mailto:info@coopsante.org)

## EN COOP SANTÉ LAC-MASSON

*Clinique médicale*

25, rue des Pins,  
Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson, Québec, J0T 1L0

**450 228-3100**

**info@macoopsantesme.org**

---

## EN LE DISPENSAIRE

*Clinique de santé communautaire spécialisée en santé sexuelle,  
en réduction des risques et des méfaits auprès des personnes vulnérables.*

50, rue de Saint-Faustin, Saint-Jérôme, Québec, J7Z 2P3

**450 432-9444**

**[www.dispensaire.org](http://www.dispensaire.org)**

**info@dispensaire.org**

---

## EN MAISON DE NAISSANCE DU BOISÉ-DE-BLAINVILLE

15, 70<sup>e</sup> Avenue Ouest, Blainville, Québec, J7C 1R7

**450 431-8623**

# SERVICE AUX PARENTS ET À LA FAMILLE

Parent and family services

## EN 4KORNERS

Offre des programmes et des activités qui répondent aux besoins de la population d'expression anglaise, tout en mettant l'accent sur l'accessibilité aux services en santé et aux services sociaux.

118 rue Principale Est, local 220, Sainte-Agathe-des-Monts, J8C 1K1

**450 974-3940**

[www.4korners.org](http://www.4korners.org)

[info@4korners.org](mailto:info@4korners.org)

## GRANDS FRÈRES GRANDES SOEURS DE LA PORTE DU NORD

Organisme qui se préoccupe du bien-être des jeunes en quête de modèles positifs. Programmes de jumelage offerts.

770, rue Labelle, Saint-Jérôme, Québec, J7Z 5M3

**450 565-4562**

[www.portedunord.grandsfreresgrandesoeurs.ca](http://www.portedunord.grandsfreresgrandesoeurs.ca)

[info.portedunord@grandsfreresgrandesoeurs.ca](mailto:info.portedunord@grandsfreresgrandesoeurs.ca)

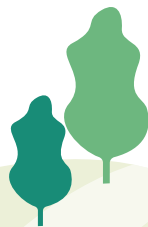
## LIGUE LA LECHE

Aide les mères, les parents et les familles à allaiter leur bébé en offrant du soutien, de l'information et de l'éducation.

**1 866 255-2483**

[allaitement.ca](http://allaitement.ca)

[information@allaitement.ca](mailto:information@allaitement.ca)



## MAISON DE LA FAMILLE DES PAYS-D'EN-HAUT

*Soutenir, accompagner et réseauter les familles qui ont des enfants.*

480, rue des Capucines, Sainte-Adèle, Québec, J8B 1W5

**450 229-3354**

[www.maisondelafamille.com](http://www.maisondelafamille.com)

[info@maisondelafamille.com](mailto:info@maisondelafamille.com)

## EN NOURRI-SOURCE LAURENTIDES

*Accompagnement des familles allaitantes.*

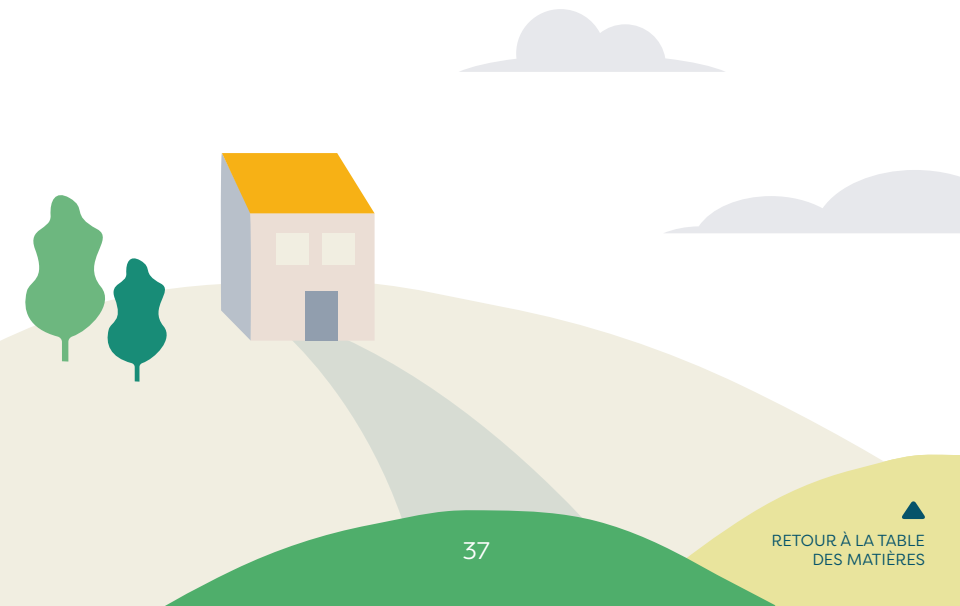
130, rue Principale Est, Sainte-Agathe-des-Monts, Québec, J8C 2R8

485, rue Labelle, Saint-Jérôme, Québec, J7Z 5L8

**450 990-1031**

[www.nourrisourcelaurentides.ca](http://www.nourrisourcelaurentides.ca)

[nourrisourcelaurentides@gmail.com](mailto:nourrisourcelaurentides@gmail.com)



# SERVICES DE GARDE EN PETITE ENFANCE

Daycare services

## CPE MAIN DANS LA MAIN

450 227-9409

[www.gw.micro-acces.com/cpemaindanslamain](http://www.gw.micro-acces.com/cpemaindanslamain)

[cpe@maindanslamain.org](mailto:cpe@maindanslamain.org)

### • Bureau coordonnateur de la garde en milieu familial

*Coordonne les services de garde en milieu familial.*

41, avenue de l'Église, Saint-Sauveur, Québec, JOR 1R0

### • Installation de Saint-Adolphe-d'Howard

1808, chemin du Village, Saint-Adolphe-d'Howard, Québec, JOT 2B0

### • Installation de Saint-Sauveur

10, rue Viviane, Saint-Sauveur, Québec, JOR 1R4

## CPE DE LA VALLÉE

755, rue Principale, Piedmont, Québec, JOR 1K0

450 227-4416

[info@cpedelavallee.ca](mailto:info@cpedelavallee.ca)

## CPE LA BARBOUILLE

500, rue des Capucines, Sainte-Adèle, Québec, J8B 1W5

450 229-4616

[www.monsitew.com/Site/cpelabarbouille](http://www.monsitew.com/Site/cpelabarbouille)

[dg@labarbouille.org](http://dg@labarbouille.org) / [da@labarbouille.org](mailto:da@labarbouille.org)

# SERVICES DE GARDE EN PETITE ENFANCE

Daycare services

## CPE VAL-DES-NEIGES

867, chemin du Village, Morin-Heights, Québec, JOR 1H0

450 226-2221

[cpevaldesneiges@qc.aira.com](mailto:cpevaldesneiges@qc.aira.com)

EN

## PORTAIL D'INSCRIPTION AUX SERVICES DE GARDE

*Inscription de son enfant auprès d'un service de garde éducatif à l'enfance.*

1 855 336-8568

[Quebec.ca/PortailServicesDeGarde](https://Quebec.ca/PortailServicesDeGarde)



# SOUTIEN À LA PERSONNE

Individual support

## ASSOCIATION DE PROMOTION ET D'ÉDUCATION EN LOGEMENT (APEL)

Organisme en défense des droits des locataires, surtout des locataires à faible revenu. Point de service à Sainte-Adèle.

92, rue Saint-Laurent, Saint-Eustache, Québec, J7P 1W8

**450 413-2949**

[www.apel-logement.org](http://www.apel-logement.org)

[coordonnateur@apel-logement.org](mailto:coordonnateur@apel-logement.org)

## EN CAFÉ COMMUNAUTAIRE L'ENTRE-GENS

Milieu de vie ayant pour but de briser l'isolement social et économique, et d'encourager les rencontres, le partage, la collaboration et le soutien.

1006, rue Valiquette, Sainte-Adèle, Québec, J8B 2M3

**450 229-2211**

[www.lentregens.org](http://www.lentregens.org)

[cafe@lentregens.org](mailto:cafe@lentregens.org)

## CENTRE DE FEMMES LES UNES ET LES AUTRES

Offre aux femmes un lieu d'appartenance, de soutien et d'action.

Les services favorisent l'autonomie, la solidarité et permet de briser l'isolement.

741, boulevard Monseigneur-Dubois, Saint-Jérôme, Québec, J7Y 3X2

**450 432-5642**

[www.centredefemmeslesunesetlesautres.org](http://www.centredefemmeslesunesetlesautres.org)

[centresunes@qc.aira.com](mailto:centresunes@qc.aira.com)

## COLLECTIF DES LAURENTIDES EN SANTÉ MENTALE

*Promouvoir, sensibiliser et défendre les besoins et les intérêts des personnes qui vivent ou ont vécu un problème de santé mentale.*

1370, boulevard de Sainte-Adèle, Sainte-Adèle, J8B 0K2

**450 229-8440**

[www.leclsm.org](http://www.leclsm.org)

[clsm227@gmail.com](mailto:clsm227@gmail.com)

---

## EN COOPÉRATIVE DE SOLIDARITÉ AIDE CHEZ SOI DES PAYS-D'EN-HAUT

*Soins à la personne et assistance, service d'entretien ménager, service de répit proche aidant.*

1332, boulevard de Sainte-Adèle, bureau 170,  
Sainte-Adèle, Québec, J8B 0J7

**450 229-6677**

[www.aidechezsoipdh.ca](http://www.aidechezsoipdh.ca)

[info@aidechezsoipdh.ca](mailto:info@aidechezsoipdh.ca)

---

## EN DROITS ET RECOURS LAURENTIDES

*Promouvoir, protéger et défendre les droits collectifs et individuels des personnes ou des groupes de personnes vivant ou ayant vécu des problèmes de santé mentale.*

227, rue Saint-Georges, bureau 104, Saint-Jérôme, Québec, J7Z 5A1

**450 436-4633**

[www.droitsetrecourslaurentides.org](http://www.droitsetrecourslaurentides.org)

[info@droitsetrecourslaurentides.org](mailto:info@droitsetrecourslaurentides.org)

## EN ENTRAIDE BÉNÉVOLE DES PAYS-D'EN-HAUT

*Participe activement à l'amélioration de la qualité de vie des aînés ou des personnes en perte d'autonomie vivant à domicile par l'entremise des services et activités.*

1013, rue Valiquette, Sainte-Adèle, Québec, J8B 2M4

**450 229-9020**

[www.entraidebenevolepdh.com](http://www.entraidebenevolepdh.com)

[info@entraidebenevolepdh.com](mailto:info@entraidebenevolepdh.com)

---

## EN L'ÉCHELON DES PAYS-D'EN-HAUT

*Offre un soutien aux adultes vivant avec un trouble de santé mentale temporaire ou persistant.*

168, rue de la Vallée-du-Golf, Sainte-Adèle, Québec, J8B 1P5

**450 745-0133**

[www.echelonpaysdenhaut.com](http://www.echelonpaysdenhaut.com)

[info.echelonpdh@gmail.com](mailto:info.echelonpdh@gmail.com)

---

## EN L'ÉCLUSE DES LAURENTIDES

*Offre un service de travail de rue aux personnes qui vivent des problèmes d'exclusion sociale, d'isolement, de pauvreté, de marginalisation, de toxicomanie, de santé mentale et/ou physique ou toute autre problématique affectant leur qualité de vie.*

1008, rue Valiquette, Sainte-Adèle, Québec, J8B 2M3

**450 229-2887**

[www.ecluse.org](http://www.ecluse.org)

[eclusedeslaurentides@bellnet.ca](mailto:eclusedeslaurentides@bellnet.ca)

# SOUTIEN À LA PERSONNE

Individual support

## EN L'ESCALE (MAISON LYSE-BEAUCHAMP)

24/7

Halte climatique pour les personnes en situation d'itinérance. Service d'accueil, d'accompagnement et de références.

1074, boulevard de Sainte-Adèle, Sainte-Adèle, Québec, J8B 2N3

**819 623-3719 poste 2274**

[www.maisonlysebeauchamp.org](http://www.maisonlysebeauchamp.org)

[info@maisonlysebeauchamp.org](mailto:info@maisonlysebeauchamp.org)

---

## LA COLOMBE - CENTRE DE JOUR POUR FEMMES

Centre de femmes visant à briser l'isolement. Activités de groupe, cuisines collectives, conférences grand public, suivis et accompagnements.

9, rue Liboiron, Sainte-Agathe-des-Monts, Québec, J8C 2X5

**819 326-4779**

[www.centrelacolombe.ca](http://www.centrelacolombe.ca)

[info@centrelacolombe.ca](mailto:info@centrelacolombe.ca)

---

## LA RENCONTRE DE SAINTE-MARGUERITE

Aide et références, popote roulante, dîner communautaire, repas aux enfants défavorisés.

2, chemin Masson,

Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson, Québec, JOT 1L0

**450 228-8606**

[coordolarencontre@gmail.com](mailto:coordolarencontre@gmail.com)

---

## EN PRÉVOYANCE ENVERS LES ÂÎNÉES

Améliore la qualité de vie des aînés vivant des situations de vulnérabilité, d'abus ou de maltraitance.

**1 844 551-6032**

[www.prevoyanceaines.org](http://www.prevoyanceaines.org)

[info@prevoyanceaines.org](mailto:info@prevoyanceaines.org)

# SOUTIEN À LA PERSONNE

*Individual support*

## RESSOURCES COMMUNAUTAIRES SAINT-ADOLPHE

*Aide la population de Saint-Adolphe-d'Howard vivant des situations de vulnérabilité en leur offrant divers services d'aide, d'écoute et d'accompagnement.*

1965, chemin du Village, Saint-Adolphe-d'Howard, Québec, J0T 2B0

**819 324-8240**

[www.ressourcescommunautaires.org](http://www.ressourcescommunautaires.org)

[ressourcescommunautaires@adolphins.com](mailto:ressourcescommunautaires@adolphins.com)

EN

## RESSOURCES COMMUNAUTAIRES SOPHIE

*Offre des services d'aide multidisciplinaires afin de consolider et développer des habiletés sociales dans le but d'éviter l'exclusion.*

3458, route Principale, Wenworth-Nord, Québec, J0T 1Y0

**450 226-1304**

[www.ressourcescommunautairesophie.com](http://www.ressourcescommunautairesophie.com)

[ressourcessophie@gmail.com](mailto:ressourcessophie@gmail.com)



### GARE INTERMODALE DE SAINT-JÉRÔME

*Terminus de la ligne de train Montréal–Saint-Jérôme et accès aux autobus locaux et régionaux.*

280, rue Latour, Saint-Jérôme, Québec, J7Z 5H6

**450 436-1711**

#### EN EXO

*Service de transport collectif et adapté desservant les couronnes de Montréal, par trains et autobus.*

**1 833 allo-exo (1 833 255-6396)**

**[www.exo.quebec](http://www.exo.quebec)**

#### EN TRANSPORT ADAPTÉ ET COLLECTIF DES LAURENTIDES (TACL)

**- L'Inter des Laurentides: 1 877 604-3377**

**- Transport adapté des Laurentides: 1 800 717-9737  
(réservation)**

*Service de transport collectif sur le territoire de la MRC des Pays-d'en-Haut et de la MRC des Laurentides.*

**819 774-0467**

**[www.transportlaurentides.ca](http://www.transportlaurentides.ca)**

**[info@transportlaurentides.ca](mailto:info@transportlaurentides.ca)**



## EN ALCOOLIKES ANONYMES

Service téléphonique qui permet aux personnes ayant un problème d'alcool de joindre un membre, obtenir de l'aide et des informations sur le programme des AA et connaître le lieu des rencontres.

**450 227-4420**

[www.aa-quebec.org](http://www.aa-quebec.org)

## EN ALLO PROF

Offre gratuitement du soutien scolaire à distance à tous les élèves du Québec de niveau primaire et secondaire et à leurs parents et enseignants. Soutien téléphonique, par texto et en ligne.

**1 888 776-4455**

[www.alloprof.qc.ca](http://www.alloprof.qc.ca)

## EN ANEB QUÉBEC (ANOREXIE ET BOULIMIE QUÉBEC)

Offre une ligne d'écoute et de référence aux personnes souffrant d'un trouble alimentaire, ainsi qu'à leurs proches, aux intervenants et aux professionnels de la santé. Service téléphonique, par texto et clavardage.

**1 800 630-0907 (appel et texto)**

[www.anebquebec.com](http://www.anebquebec.com)

## EN COCAÏNOMANES ANONYMES

24/7

Soutien gratuit, anonyme et confidentiel pour toute personne aux prises avec une dépendance à la cocaïne ou à d'autres drogues qui altèrent le comportement.

**1 877 806-0581**

[www.caquebec.org](http://www.caquebec.org)

## EN DÉPENDANTS AFFECTIFS ANONYMES

*Soutien gratuit, anonyme et confidentiel pour ceux souffrant de dépendance affective.*

**1 877 621-4744**

[www.daaquebec.org](http://www.daaquebec.org)

## EN DROGUE : AIDE ET RÉFÉRENCE

24/7

*Soutien, information et référence aux personnes concernées par la consommation de drogue, d'alcool et de médicaments, ainsi qu'à leur entourage. Soutien téléphonique et par clavardage*

**1 800 265-2626**

[www.aidedrogue.ca](http://www.aidedrogue.ca)

## ÉCOUTE ENTRAIDE

*Service d'écoute téléphonique offert à toute personne qui éprouve de la souffrance émotionnelle. Service gratuit et confidentiel offert par des bénévoles.*

**1 855 EN LIGNE (365-4463)**

[www.ecoute-entraide.org](http://www.ecoute-entraide.org)

## EN INFO-AIDANTS

*Service d'écoute, d'information et de références professionnels, confidentiel et gratuit. Il s'adresse aux proches aidants et à leur entourage, aux intervenants et aux professionnels de la santé. Par téléphone et clavardage*

**1 855 852-7784**

[www.lappui.org/fr/nous-sommes/info-aidant](http://www.lappui.org/fr/nous-sommes/info-aidant)



## EN INFO-AIDE VIOLENCE SEXUELLE

24/7 Service de soutien et d'information offert à toute personne touchée par la violence sexuelle. Service téléphonique et clavardage.

**1 888 933-9007**

[www.infoaideviolencesexuelle.ca](http://www.infoaideviolencesexuelle.ca)

---

## EN INTERLIGNE: DIVERSITÉ SEXUELLE ET LA PLURALITÉ DES GENRES

24/7 Soutien aux personnes concernées par la diversité sexuelle et la pluralité des genres. Service téléphonique, par texto et clavardage.

**1 888 505-1010 (appel et texto)**

[www.interligne.co](http://www.interligne.co)

---

## EN JEU: AIDE ET RÉFÉRENCE

24/7 Service téléphonique et de clavardage d'information, de référence et de soutien sur le jeu compulsif et la cyberdépendance.

**1 800 461-0140**

[www.aidejeu.ca](http://www.aidejeu.ca)

---

## EN JEUNESSE, J'ÉCOUTE

24/7 Soutien gratuit, anonyme et confidentiel aux enfants, adolescents et jeunes adultes. Service téléphonique, par texto et clavardage.

**1 800 668-6868 (texter PARLER au 686868)**

[www.jeunessejecoute.ca](http://www.jeunessejecoute.ca)

---

## EN LIGNE AIDE MALTRAITANCE ADULTES ÂÎNÉS

Service d'écoute, de référence et d'accompagnement spécialisé en matière de maltraitance envers les aînés et les adultes en situation de vulnérabilité.

**1 888 489-2287**

[www.lignemaltraitance.ca](http://www.lignemaltraitance.ca)

# LIGNES D'ÉCOUTE

## HELPLINES

### EN NARCOTIQUES ANONYME

24/7

Soutien offert aux personnes aux prises avec toute forme de dépendance (alcool, drogues, médicaments). Service téléphonique.

**1 855 LIGNE-NA (544-6362)**

[www.naquebec.org](http://www.naquebec.org)

---

### EN PARENTS ORPHELINS

Ligne téléphonique destinée aux parents vivant un deuil périnatal et à leurs proches.

**514 686-4880**

[www.parentsorphelins.org](http://www.parentsorphelins.org)

---

### EN PÈRES SÉPARÉS

Aide et référence aux pères vivant ou ayant vécu une rupture conjugale. Service par téléphone ou Zoom.

**514 254-6120**

[www.peres-separes.qc.ca](http://www.peres-separes.qc.ca)

---

### EN PRÉMA-QUÉBEC

Ligne d'écoute et de référence pour les parents d'enfants prématurés pendant l'hospitalisation et au retour à la maison.

**1 888 651-4909**

[www.premaquebec.ca](http://www.premaquebec.ca)

---

### EN PREMIÈRE RESSOURCE, AIDE AUX PARENTS

Soutien aux parents d'enfants de 0 à 18 ans pour toute question sur l'éducation et les relations parents-enfants. Service téléphonique et clavardage.

**1 866 329-4223**

[www.premiereresource.com](http://www.premiereresource.com)

## EN PRÉVENTION DU SUICIDE

24/7

Soutien aux personnes en détresse, à leurs proches ainsi qu'aux personnes endeuillées par suicide. Ligne téléphonique, par texto et clavardage.

**1 866 APPELLE (277-3553) / 450 569-0101**

**Texto 535353 / Clavardage : Suicide.ca**

[www.suicide.ca](http://www.suicide.ca)

---

## S.O.S GROSSESSE

Soutien pour toute personne concernée de près ou de loin par des situations relatives à la grossesse, à la contraception et au deuil périnatal. Service téléphonique.

**1 877 662-9666**

[www.sosgrossesse.ca](http://www.sosgrossesse.ca)

---

## EN TEL-JEUNES

Soutien aux jeunes de 12 à 17 ans. Service téléphonique, texto et clavardage.

**1 800 263-2266 (texto 514 600-1002)**

[www.teljeunes.com](http://www.teljeunes.com)

---

## EN TEL-JEUNE PARENTS (ANCIENNEMENT LIGNE PARENTS)

Soutien aux parents d'adolescents de 12 à 17 ans. Service téléphonique et clavardage.

**1 800 361-5085**

[www.teljeunes.com/fr/parents](http://www.teljeunes.com/fr/parents)

2026



COMITÉ DES  
**PARTENAIRES FAMILLE**  
des Pays-d'en-Haut



[conseiljeunessepdh.com](http://conseiljeunessepdh.com)  
[info@conseiljeunessepdh.com](mailto:info@conseiljeunessepdh.com)



*Pour consulter la version  
en ligne du bottin, veuillez  
lire le code ci-contre.*