

Ressources en Santé et bien-être des hommes (SBEH) pour la Capitale-Nationale

Contacts d'urgence 24/7

- 911
- [Info-Santé](#)
811, option 1
- [Info-sociale](#)
811, option 2
- [Centre de crise de Québec](#)
(418) 688-4240
- [Ligne de prévention du suicide](#)
1 866 277-3553

Prévention du suicide

- [Centre de prévention du suicide Québec](#)
1 866 277-3553
- [Centre de prévention du suicide Charlevoix](#)
(418) 665-0096
- [L'Arc-En-ciel – Organisme communautaire en santé mentale de Portneuf](#)
(418) 285-3283

Généraliste

- [Comment obtenir une consultation : services de santé et services sociaux de première ligne](#) (Gouvernement du Québec)
- [AutonHommie – Centre de ressources pour hommes](#)
(418) 648-6480
- [Centr'hommes Charlevoix](#)
(418) 202-0997
- [Carrefour F.M Portneuf](#)
(418) 337-3704
- [L'Arc-En-ciel – Organisme communautaire en santé mentale de Portneuf](#)
(418) 285-3847

Paternité et famille

- [Pour une croissance en santé des enfants](#)
- [Mieux vivre avec notre enfant - Être papa](#) (Institut national en santé publique du Québec)
- [Naître et grandir](#)
- [Programme Triple P \(Pratiques parentales positives\)](#)

- [Maison Oxygène de Québec](#)
(418) 929-6682
- [CERF Volant de Portneuf](#)
(418) 873-4557
- [Carrefour F.M Portneuf](#)
(418) 337-3704
- [Centre de ressources pour les familles militaires de Valcartier](#)
1 877 844-6060
- [Maison de la famille de Québec](#)
(418) 529-0263
- [Maison de la famille de Charlesbourg](#)
(418) 623-5705

Séparation et divorce

- [AutonHomme-Centre de ressources pour hommes](#)
(418) 648-6480
- [Se relever après un coup dur](#) (Laboratoire de recherche sur la santé Vitalité - Université du Québec à Montréal (UQAM))
- [Centre de justice de proximité Québec](#)
(418) 614-2470

Hébergement temporaire et accompagnement

- [Maison Oxygène de Québec](#)
(418) 929-6682
- [Centr'hommes Charlevoix](#)
(418) 202-0997
- [PECH](#)
(418) 523-2820
- [Maison Revivre](#)
(418) 523-4343
- [Lauberivière](#)
(418) 694-9316

Aide en gestion de la violence

- [GAPI](#)
Services disponibles sur le territoire de Portneuf
(418) 529-3446
- [Évolution Charlevoix](#)
La Malbaie: (418) 665-3477
Baie-Saint-Paul: (418) 435-0404

Aide à l'emploi pour personnes judiciarisées

- [La Jonction](#)
Québec: (418) 529-5711
Portneuf: (418) 800-2494

Aide au logement et accompagnement

- [L'Arc-En-ciel – Organisme communautaire en santé mentale de Portneuf](#)
(418) 285-3283
- [PECH](#)
(418) 523-2820

Accompagnement pour producteurs et productrices agricoles

- [Au cœur des familles agricoles](#)
(450) 768-6995

Échange entre pairs

- [Hommes-Québec](#)
1 877 908-4545

Préoccupations pour votre santé physique

- [Info-Santé](#)
811, option 1
- [Guichet d'accès à la première ligne \(GAP\)](#)
Pour les usagers sans médecin de famille : 811, option 3
- [Programme Traité Santé](#)
- [MIELS-Québec](#)
(418) 649-1256
- [Santé et sécurité au travail](#)

Identité et diversité sexuelle

- [GRIS-Québec](#)
(418) 523-5572

Santé sexuelle

- [Prévention et dépistage des infections transmissibles sexuellement et par le sang \(ITSS\)](#)
- [Service intégré de dépistage et de prévention des infections transmissibles sexuellement et par le sang \(SIDEP\)](#)
- [Sexplique](#)

Santé mentale

- [Gestion du stress et de l'anxiété](#)
- [Aller mieux...à ma façon](#) (Laboratoire de recherche sur la santé Vitalité - Université du Québec à Montréal (UQAM))
- [Guide d'autosoins de la dépression](#) (Université de Montréal)
- [Le Verger Centre communautaire en santé mentale](#)
(418) 657-2227
- [L'Arc-En-ciel – Organisme communautaire en santé mentale de Portneuf](#)
(418) 285-3847
- [PECH](#)
(418) 523-2820

Consommation de drogue ou d'alcool

- [Programme AlcooChoix+ et Mes choix](#)
- [Centre de réadaptation en dépendance](#)
811, option 2
- [Maison de Job](#)
(418) 845-3072
- [Centre CASA - Prévention et traitement des dépendances](#)
(418) 871-8380
- [Maison d'aide La Villa St-Léonard](#)
(418) 337-8808
- Consommation et sexualité
[Chemsex](#)
- [Site permettant la consommation supervisée – L'Interzone](#)
(581) 300-3523

Jeux de hasards et d'argent

- [Centre de réadaptation en dépendance](#)
811, option 2

Justice

- [Équijustice](#)
(418) 648-6662
- [Centre de justice de proximité Québec](#)
(418) 614-2470

- [PECH](#)
(418) 523-2820

Autres ressources

Si vous ne trouvez pas ce dont vous avez besoin dans ce document, vous pouvez vous référer au [211](#).

Regroupements d'organismes et recherche

- [Regroupement provincial en SBEH](#)
- [Regroupement pour la valorisation de la paternité](#)
- [À Cœur d'Hommes](#)
- [Pôle d'expertise en SBEH](#)