

# LISTE DE RESSOURCES

## Pour les hommes Capitale-Nationale



Ce document contient une liste de ressources pertinentes pour les hommes et toutes les personnes s'identifiant au genre masculin de la région de la Capitale-Nationale. Plusieurs de ces ressources s'adressent à une population mixte. Si vous ne trouvez pas ce dont vous avez besoin dans ce document, vous pouvez **appeler au 211** ou visiter leur site internet. <https://www.211quebecregions.ca>

## Ressources 24/7



- **911**
- **Info Santé**, 811 Option 1
- **Info Social**, 811 Option 2
- **Centre de crise de Québec**, 418 688-4240 <https://centredecrise.com>
- **Ligne de prévention du suicide**, 1 866 277-3553 <https://suicide.ca/fr>



## Prévention du suicide



- **Centre de prévention du suicide de Québec**, 1 866 277-3553
- **Centre de prévention du suicide de Charlevoix**, 418 665-0096
- **L'Arc-En-Ciel de Portneuf**, 418 285-3283

## Généralistes

### AutonHommie



418 648-6480

<https://autonhommie.org>

#Adultes #Québec-Métro #Portneuf



### Centr'Hommes Charlevoix

418 202-0997

<https://www.centrehommescharlevoix.org>

#Adultes # Hébergement #Charlevoix

### Carrefour Les Ramilles



418 337-3704

<https://carrefourfmportneuf.com>

#Familles #Portneuf



### L'Arc-en-ciel de Portneuf

418 285-3847

<https://larcencielportneuf.org>

#Adultes #Portneuf

## Obtenir une consultation : médicale ou psychosociale



- Si vous êtes inscrit au Gichet d'Accès à un Médecin de Famille : 811, Option 3
- D'autres options sont possibles selon votre situation (non inscrits, besoin d'une rencontre le jour même ou le lendemain, etc.). Vous pouvez scanner le code QR ci-contre ou transcrire cette adresse : <https://www.quebec.ca/sante/systeme-et-services-de-sante/organisation-des-services/services-de-sante-et-services-sociaux-de-premiere-ligne>



#Adultes #Enfants #Familles #Capitale-Nationale

## Paternité et famille

### Maison Oxygène de Québec



418 929-6682

<https://maisonoxygenequebec.org>

#Pères #Enfants #Capitale-Nationale  
#Hébergement #Accompagnement



### Cerf-Volant de Portneuf

418 873-4557

<https://cerfvolantdeportneuf.org>

#Familles #Portneuf

### Centre de ressources pour les familles militaires Valcartier



CRFM  
Valcartier  
MFRC

1 877 844-6060

<https://crfmv.com/fr/>

#Familles #Québec-Métro



### Maison de la famille de Québec

418 529-0263

<https://www.mf-quebec.org>

#Familles #Québec-Métro

### Maison de la famille de Charlesbourg



418 623-5705

<https://www.mfcharlesbourg.org>

#Familles #Québec-Métro



### Carrefour Les Ramilles

418 337-3704

<https://carrefourfmportneuf.com>

#Familles #Portneuf

## Autres liens utiles



- [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)

#Parents #Enfants #Familles #Capitale-Nationale



# Séparation et divorce

## AutonHommie



418 648-6480

<https://autonhommie.org>

#Adultes #Québec-Métro #Portneuf



## Centre de justice de proximité

418 614-2470

<https://www.justicedeproximite.qc.ca/centres/quebec/>

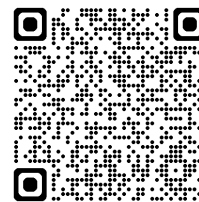
#Adultes #Capitale-Nationale

## Autres liens utiles



- [Coffre Outils Hommes-Hommes.pdf](#)

#Adultes #Capitale-Nationale



# Hébergement temporaire et accompagnement

## Maison Oxygène de Québec



418 929-6682

<https://maisonoxygenequebec.org>

#Pères #Enfants #Capitale-Nationale  
#Hébergement #Accompagnement



## Centr'Hommes Charlevoix

418 202-0997

<https://www.centrehommescharlevoix.org>

#Adultes # Hébergement #Charlevoix

## PECH



418 523-2820

<https://infopech.org>

#Adultes #Québec-Métro  
#Hébergement #Accompagnement



## Maison Revivre

418 523-4343

<https://maisonrevivre.ca>

#Adultes #Hébergement #Québec-Métro

## Lauberivière



418 694-9316

<https://lauberiviere.org>

#Adultes #Québec #Hébergement  
#Accompagnement

## Aide en gestion de la violence



### G.A.P.I

418 529-3446

<https://www.legapi.com/>

#Adultes #Québec #Portneuf



### Évolution Charlevoix

(Malbaie) 418 665-3477 (Baie-Saint-Paul) 418 435-0404

<https://www.evolutioncharlevoix.org>

#Adultes #Charlevoix

## Justice



### La Jonction

418 529-5711

<https://lajonction.org>

#Adultes #Employabilité  
#Judiciarisation #Accompagnement



### Équijustice

418 648-6662

<https://equijustice.ca/fr/membres/de-la-capitale-nationale>

#Adultes #Médiation



### PECH

418 523-2820

<https://infopech.org>

#Adultes #Québec #Hébergement  
#Accompagnement



### Centre de justice de proximité

418 614-2470

<https://www.justicedeproximite.qc.ca/centres/quebec/>

#Adultes #Québec #Portneuf  
#Charlevoix

## Aide au logement et accompagnement



### PECH

418 523-2820

<https://infopech.org>

#Adultes #Québec #Hébergement  
#Accompagnement



### L'Arc-en-ciel de Portneuf

418 285-3847

<https://larcencielportneuf.org>

#Adultes #Portneuf

## Accompagnement pour producteurs agricoles



### Au coeur des familles agricoles

418 768-6995

<https://acfareseaux.qc.ca>

#Familles #Capitale-Nationale

## Échange entre pairs



### Hommes-Québec

1 877 908-4545

<https://hommesquebec.ca>

#Adultes #Capitale-Nationale

## Préoccupation pour votre santé physique



- **Info Santé** : 811, option 1 pour parler avec une infirmière
- **Gichet d'accès à la première ligne** : 811, option 3 pour les usagers sans médecin de famille
- **Programme Traité Santé** : <https://www.ciusss-capitalenationale.gouv.qc.ca/services/soins-infirmier/traité-santé>
- **Santé et sécurité au travail** : <https://www.ciusss-capitalenationale.gouv.qc.ca/santé-publique/santé-travail>

#Adultes #Enfants #Familles #Capitale-Nationale



## Santé sexuelle



- **Info Santé** : 811, option 1 pour parler avec une infirmière
- **Prévention et dépistage des ITSS** : <https://www.ciusss-capitalenationale.gouv.qc.ca/santé-publique/maladies-infectieuses/itss>
- **Référence en éducation sexuelle** : <https://sexplique.org>

#Adultes #Jeunesse #Familles #Capitale-Nationale



## Identité et diversité sexuelle

### GRIS-Québec



1 877 908-4545  
<https://grisquebec.org>

#Adultes #Jeunesse #Québec-Métro



### Divergenres

418 520-4564  
<https://divergences.org>

#Adultes #Jeunesse #Capitale-Nationale



### Interligne

1 888 505-1010  
<https://interligne.co>

#Adultes #Jeunesse #Québec-Métro

## Santé mentale

### PECH



418 523-2820  
<https://infopech.org>

#Adultes #Québec-Métro  
#Hébergement #Accompagnement



### L'Arc-en-ciel de Portneuf

418 285-3847  
<https://larcencielportneuf.org>

#Adultes #Portneuf



### Le Verger centre communautaire en santé mentale

418 657-2227  
<https://www.leverger.ca>

#Adultes #Québec-Métro

### Autre ressources utiles

- <https://www.ciuss-capitalenationale.gouv.qc.ca/services/vivre-sante/gestion-stress-anxiete>



## Consommation de drogues et d'alcool



### Maison de Job

418 845-3071  
<https://www.maisondejob.org/>

#Adultes #Québec-Métro



### Centre Casa

418 871-8380  
<https://www.centrecasa.qc.ca/>

#Adultes #Québec-Métro



## Maison d'aide Villa St-Léonard

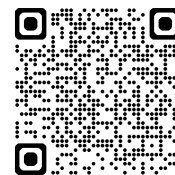
1 877 908-4545

<https://www.villa-st-leonard.org/>

#Adultes #Portneuf

## Autres ressources utiles (Alcool, drogues et jeu)

- <https://www.ciuss-capitalenationale.gouv.qc.ca/services/alcool-drogue-jeu>



## Regroupements et groupes de recherche

- Regroupement provincial en Santé et bien-être des hommes : <https://www.rpsbeh.com/>
- Regroupement pour la valorisation de la paternité : <https://www.rvpaternite.org/>
- Réseau À cœur d'hommes : <https://www.acoeurdhomme.com/>
- Pôle d'expertise et de recherche en santé et bien-être des hommes : <https://www.polesbeh.ca/>



Regroupement provincial  
en **santé** et **bien-être**  
des hommes



Regroupement  
pour la **Valorisation**  
de la **Paternité**



Réseau d'aide aux  
hommes pour une  
société sans violence



Pôle d'expertise et de recherche  
**EN SANTÉ ET BIEN-ÊTRE  
DES HOMMES**

**Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de la Capitale-Nationale**

**Québec**