

Les ressources

Dans cette section, nous avons répertorié certains services et programmes destinés aux jeunes. Certains sont offerts spécifiquement pour celles et ceux qui ont eu un parcours avec la protection de la jeunesse et d'autres sont accessibles à l'ensemble des jeunes dans plusieurs régions du Québec. Nous avons classé les ressources en ordre alphabétique dans les 8 piliers selon la mission principale de l'organisme, mais nous sommes conscients que plusieurs organismes offrent des services diversifiés touchant plus d'un pilier.

Attention! Il ne s'agit pas d'une liste exhaustive, mais cela peut te donner des pistes pour aller chercher de l'aide. Sache que nous développons constamment notre site internet afin de répertorier les ressources et les faire connaître.

Collectif Ex-Placé DPJ

Organisme par et pour les personnes ayant vécu un parcours à la protection de la jeunesse, qui travaille avec des alliés partageant sa mission. Le Collectif favorise l'entraide entre pairs, offre du soutien lors de la transition à la vie adulte, donne la parole aux personnes concernées et sensibilise la population à leur vécu et à leurs droits, tout en contribuant à améliorer les politiques publiques, les programmes et les services qui les concernent. collectifexplacedpj.com



Les indispensables

Le gouvernement du Québec offre un site en ligne où tu peux trouver de l'information sur de nombreux sujets (ex. santé, études, logement, justice, aide financière, etc.) et accéder à différents services publics selon ta région et ta situation. <https://www.quebec.ca>



Voici deux numéros à garder en tête!

211 : pour trouver des organismes et des services communautaires près de chez toi. Tu peux appeler ou consulter leur site internet!

811 : pour parler à un-e professionnel-le de la santé ou des services sociaux.

Ce sont des services gratuits et confidentiels, accessibles 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Ils te permettent d'être dirigé-e vers les services de ta région, selon ta situation et tes besoins.



Développement émergent à l'âge adulte



Bagage de vie

Initiative visant à offrir un bagage aux jeunes de la DPJ pour qu'ils puissent transporter leurs biens en toute dignité!

facebook.com/bagagedevie



Centre d'Amitié, Ressources et Entraide pour la Jeunesse (C.A.R.E. Jeunesse)

Organisme bilingue qui offre du soutien et de l'accompagnement aux jeunes qui sortent du système de placement afin de faciliter leur transition à la vie adulte. carejeunesse.org



Centre Jacques-Cartier (CJC)

Organisme de la ville de Québec qui soutient les jeunes de 16 à 35 ans dans leur projet de vie et leur inclusion dans la société. Grâce à des démarches d'accompagnement, d'apprentissage et de mise en action (individuelles et collectives), il contribue à améliorer leurs conditions de vie. L'organisme offre aussi des logements subventionnés avec un accompagnement ponctuel afin de favoriser la stabilité, l'autonomie et le développement de compétences. centrejacquescartier.org



Ékip Jeunesse

Organisme qui offre de l'aide de première nécessité aux jeunes vulnérables de 16 à 25 ans, notamment ceux qui sortent du système de la DPJ, afin de leur donner plus de dignité et de soutien concret dans leur quotidien. ekipseunesse.ca

Les Offices jeunesse internationaux du Québec (LOJIQ)

Organisme qui a pour mission d'ouvrir le monde aux jeunes québécois-es de 18 à 35 ans et de générer des opportunités de mobilité et d'échange favorisant l'éclosion de leur talent. lojiq.org



Le Reflet (anciennement Vide ta sacoche)

Organisme qui collecte, récupère et distribue des produits d'hygiène et des soins cosmétiques neufs aux personnes vulnérables de la communauté pour leur permettre de prendre soin d'elles dans la dignité. videtasacoche.com



Neo Collège

Plateforme d'éducation populaire créée par et pour les jeunes qui te dévoile tout ce qu'on ne te dit pas à l'école, avec des activités gratuites en ligne pour t'aider lors de ta transition à la vie adulte. neocollege.ca



Outils pour l'autonomie (OPA)

Application mobile gratuite pour les jeunes de 12 à 35 ans. Elle offre du contenu interactif pour t'aider dans ta transition à la vie adulte. Tu y trouves aussi une carte des ressources et des liens utiles. outilspourlautonomie.com





PROGRAMME
QUALIFICATION
DES JEUNES (PQJ)

Programme qualification des jeunes (PQJ)

Programme du ministère de la Santé et des Services sociaux qui offre un accompagnement à la transition vers la vie adulte des jeunes de 16 à 25 ans, recevant ou ayant reçu des services de protection de la jeunesse en vertu de la LPJ. Pour en savoir plus, tu peux en parler à ton intervenant·e. quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/enfance/protection-de-la-jeunesse/programmes-protection-jeunesse/programme-de-qualification-des-jeunes



Transit-Jeunesse

Organisme qui offre des services psychosociaux aux jeunes de 18 à 25 ans pour développer leur autonomie et leur estime de soi afin de favoriser leur transition à la vie adulte. transitjeunesse.org

YMCA

Organismes communautaires qui offrent, selon les régions, des programmes favorisant la réussite et le développement des jeunes, l'intégration et la réintégration sociale, la formation et le développement des compétences, ainsi que la santé et les saines habitudes de vie. Certains offrent aussi de l'hébergement temporaire. Tu souhaites trouver un YMCA près de chez toi? Consulte le site des YMCA du Québec. ymcaquebec.org/fr



Financier

Aide financière aux études (AFE)

Programme du gouvernement du Québec qui offre des prêts et bourses pour t'aider à payer tes études postsecondaires. Tu peux t'informer et faire une demande en ligne sur leur site. quebec.ca/education/aide-financiere-aux-etudes



Associations coopératives d'économie familiale (ACEF)

Organismes pour t'aider à explorer et améliorer tes finances : faire un budget, comprendre tes revenus et dépenses, prioriser tes paiements. Ils offrent des ateliers et du soutien sur les finances, le crédit et les dettes. Pour trouver une ACEF près de chez toi, tu peux consulter le site de la Coalition des associations de consommateurs du Québec (CACQ). defensedesconsommateurs.org



Fondation Ancrage Jeunesse

Organisme qui soutient les jeunes ayant un parcours avec la protection de la jeunesse dans la région de la Capitale-Nationale et de Chaudière-Appalaches. Il offre différents programmes et du soutien financier pour aider les jeunes dans leur parcours et lors de la transition à la vie adulte. Ancrage a aussi créé une super boîte à outils où tu peux retrouver plusieurs ressources utiles. Tu peux la consulter sur leur site. ancragejeunesse.com



Fondation Desjardins

Fondation qui soutient la persévérance et l'engagement des jeunes en offrant du soutien financier, notamment grâce à des bourses d'études. www.desjardins.com





Fondation des jeunes de la DPJ

Fondation qui soutient financièrement diverses initiatives, notamment pour soutenir la transition à la vie adulte et la persévérance scolaire. Elle offre aussi des bourses d'études et divers programmes pour les jeunes placés à Montréal. fondationjeunesdpj.ca



Fondation du Barreau du Québec

Fondation qui vise à faire avancer le droit et à soutenir une relève juridique plus diversifiée. Elle offre notamment des bourses d'études, dont des bourses spécifiquement destinées à des jeunes issues de la DPJ qui étudient en droit afin de les aider à poursuivre leur parcours scolaire et professionnel dans ce domaine. fondationdubarreau.qc.ca



Fondation Normand Brie

Fondation qui aide des personnes au Québec qui ont un projet ou un rêve, mais qui font face à des obstacles importants pour le réaliser. fondationnormandbrie.org



Fondation pour l'aide à l'enfance du Canada

Fondation qui soutient les jeunes qui ont un parcours avec le système de protection de l'enfance pour « passer de la survie à l'épanouissement ». Elle offre notamment des bourses d'études, du financement pour la formation et la préparation à l'emploi, ainsi que du soutien en santé mentale et physique. cafdn.org



Fondations pour la protection de la jeunesse

Fondations régionales qui soutiennent les jeunes en situation de vulnérabilité, particulièrement des jeunes suivis en protection de la jeunesse, partout au Québec. Elles financent différentes formes d'aide (ex. bourses d'études, soutien à la transition à la vie adulte, projets et besoins essentiels).

Pour trouver la fondation de ta région, consulte le répertoire du Regroupement des fondations pour la protection de la jeunesse du Québec (RFPJQ). aidonslesjeunes.com

Fondation québécoise pour les jeunes contrevenants

Fondation qui vient en aide à des jeunes qui ont eu des démêlés avec la justice en leur offrant une deuxième chance. Elle peut offrir du soutien financier pour des besoins concrets, des bourses d'études et appuyer des projets qui les aident à s'intégrer dans une société plus juste et inclusive. fqjc.org



Fondation TELUS pour un futur meilleur/ programmes TELUS

Fondation qui soutient les jeunes qui font face à des obstacles financiers, de santé ou d'accès aux ressources. Elle offre des bourses d'études postsecondaires, des cellulaires, des forfaits mobiles ou un accès Internet à faible coût pour les jeunes qui quittent un placement ou vivent une situation de précarité. riendlyfuture.com



Indemnisation des victimes d'actes criminels (IVAC)

Programme du gouvernement du Québec qui offre de l'aide financière et des services aux personnes victimes d'infractions criminelles afin d'atténuer les conséquences du crime et de soutenir leur rétablissement. L'IVAC peut, par exemple, couvrir une partie de la perte de revenus, des frais médicaux ou de psychothérapie ainsi que d'autres dépenses liées à l'événement. ivac.qc.ca





NEXCAP Fondation - Programme Tout pour réussir

Programme qui combine accompagnement personnalisé et aide financière afin d'aider les jeunes de 18 à 35 ans en situation de précarité à mener à terme leur formation professionnelle ou leurs études postsecondaires. nexcap-fondation.ca

**MES FINANCES,
MES CHOIX**

Mes finances, mes choix

Programme gratuit d'éducation financière pour t'aider à mieux gérer ton argent et à prendre des décisions financières éclairées. Tu peux apprendre à ton rythme en ligne ou participer à des ateliers dans un Carrefour jeunesse-emploi de ta région. mesfinancesmeschoix.com



Service d'aide en impôt – Programme des bénévoles (SAIPB)

Service offert par des bénévoles dans des organismes communautaires pour t'aider à faire tes impôts gratuitement, si tu as un revenu modeste et une situation fiscale assez simple. Pour savoir si tu es admissible ou trouver un comptoir d'impôt près de chez toi, tu peux consulter le site de Revenu Québec. revenuquebec.ca



TAPAJ Québec

Programme d'inclusion sociale destiné à des personnes en grande précarité sociale et financière. TAPAJ offre un dépannage économique sous forme de courtes activités d'implication dans la communauté, rémunérées le jour même. tapaj.ca



Turboimpôt

Outil en ligne pour faire tes déclarations de revenus qui te guide étape par étape, fait les calculs pour toi et te permet de transmettre ta déclaration en ligne. Une option gratuite est offerte pour les situations simples, souvent adaptée aux réalités des jeunes. Une offre existe aussi pour les personnes de 25 ans ou moins, donnant accès à de l'aide illimitée d'un expert. turboimpot.intuit.ca

Éducation et développement professionnel

Academos

Application de mentorat virtuel gratuite pour les jeunes de 14 à 30 ans qui te permet de discuter avec des mentors pour explorer des métiers, mieux connaître tes intérêts et recevoir des conseils concrets afin de choisir un projet de vie qui a du sens pour toi. academos.qc.ca



Alloprof

Plateforme en ligne gratuite qui offre des explications, des vidéos et des exercices pour t'aider dans tes cours. Tu peux t'en servir pour te remettre à niveau ou pour mieux comprendre ta matière. alloprof.qc.ca

alloprof

Bal-A-Dons

Événement annuel dans la région de Québec et de Lévis qui offre une journée de magasinage gratuite de vêtements de bal à des jeunes qui vivent des difficultés financières et ne peuvent pas se permettre cette dépense. bal-a-dons.ca



Carrefours jeunesse-emploi (CJE)

Organismes qui offrent des services gratuits aux jeunes de 15 à 35 ans afin de les soutenir dans leurs démarches d'emploi, de retour aux études ou de projets personnels et professionnels. Pour trouver un CJE près de chez toi, le Réseau des carrefours jeunesse-emploi du Québec (RCJÉQ) propose un outil pratique pour repérer rapidement le CJE de ta région. trouvetoncje.com. Tu peux aussi consulter le site du Collectif autonome des Carrefours jeunesse-emploi du Québec (CACJÉQ). cacjeq.ca





Déclic

Organisme dans la région de Montréal qui offre un accompagnement spécialisé aux jeunes « raccrocheurs » de 16 à 25 ans afin de favoriser le retour aux études, la persévérance scolaire et l'insertion socioprofessionnelle. declic.ca



Écoles de la rue

Milieus d'apprentissage alternatifs pour les jeunes qui ont décroché ou pensent quitter l'école et veulent poursuivre leurs études secondaires gratuitement, dans un cadre souple et bienveillant, adapté à leur réalité. Pour voir les différentes écoles de la rue, tu peux aller sur le site du Regroupement des écoles de la rue accréditées du Québec (RÉRAQ). reraq.org



Entreprises d'insertion du Québec (EIQ)

Organisations qui soutiennent l'insertion sociale et professionnelle de personnes en situation de vulnérabilité, en offrant à la fois une expérience de travail rémunérée et un accompagnement. Pour trouver une entreprise d'insertion près de chez toi, tu peux consulter le répertoire sur le site du Collectif des entreprises d'insertion du Québec (CEIQ). collectif.qc.ca



Féés marraines

L'initiative permet d'offrir à des élèves de 5e secondaire, de la grande région de Montréal, des tenues complètes pour le bal des finissant-es, ainsi que des bourses pour les études postsecondaires. feesmarraines.ca

Inforoute FPT

Site de référence sur la formation professionnelle et technique au Québec. Il te permet de chercher des programmes, de voir où ils sont offerts, de connaître les conditions d'admission et les dates de début. Pratique si tu veux découvrir un métier ou trouver une formation qui t'intéresse. inforoutefpt.org



Le boulot vers...

Organisme d'insertion sociale et professionnelle de la région de Montréal qui aide les jeunes de 16 à 29 ans à retourner aux études ou sur le marché du travail en offrant des stages rémunérés en ébénisterie et du soutien psychosocial. boulotvers.org



Milieus adaptés de scolarisation (MAS)

Milieus d'apprentissage alternatifs pour des jeunes et des adultes en situation d'exclusion ou de vulnérabilité. Ils offrent des services d'accompagnement et/ou de scolarisation en complément au réseau public pour favoriser le raccrochage et la persévérance scolaire, le développement personnel et professionnel ainsi que la participation citoyenne. Pour trouver un MAS près de chez toi, tu peux aller sur le site de l'Alliance des milieux adaptés de scolarisation du Québec (AMASQ). amasq.org



Organismes communautaires de lutte au décrochage (ROCLD)

Organismes qui travaillent à contrer le décrochage scolaire et social des jeunes en offrant du soutien et de l'accompagnement pour les aider à rester à l'école ou à y retourner. Pour trouver un OCLD près de chez toi, tu peux consulter le répertoire sur le site du Regroupement des organismes communautaires québécois de lutte au décrochage (ROCLD). roclld.org





Place aux jeunes en région (PAJR)

Organisme qui accompagne les jeunes de 18 à 35 ans qui souhaitent s'établir en région au Québec. PAJR offre un accompagnement personnalisé, propose des offres d'emploi et de stages, des activités de réseautage ainsi que des séjours exploratoires pour découvrir un territoire et faciliter l'intégration. placeauxjeunes.qc.ca



Productions Jeun'Est/Prodigium

Organisme de Montréal offrant des formations complètes pour les jeunes de 18 à 35 ans dans les métiers de la scène (éclairage, sonorisation, gréage et vidéo) et de la production culturelle. jeunest.qc.ca



Projet Clé

Programme né en Montérégie, maintenant implanté dans plusieurs régions du Québec. Il vise à soutenir les jeunes issus de la protection de la jeunesse dans leur scolarisation postsecondaire et leur autonomie, notamment par l'octroi de bourses, un jumelage avec un-e mentor-e bénévole et un accompagnement tout au long du parcours d'études. fcjmonteregie.org/projets/projet-cle



Réseau des SADC + CAE

Programme offrant du financement et de l'accompagnement à la relève entrepreneuriale jeunesse pour soutenir leurs projets d'affaires et d'entreprises en région. sadc-cae.ca/fr/services-aux-jeunes

Services d'accueil, de référence, de conseil et d'accompagnement (SARCA)

Services gratuits du réseau scolaire qui t'aident à clarifier ton projet (études, métier, retour à l'école), à faire reconnaître tes acquis et à t'orienter vers la bonne formation ou les bonnes ressources. Pour trouver le SARCA de ta région, tu peux consulter l'annuaire des différents Centres de services scolaires sur le site du CarrefourFGA. Tu peux aussi y trouver de l'information sur la formation générale des adultes, les parcours possibles et des ressources utiles pour t'aider à reprendre ou poursuivre tes études. carrefourfga.ca



SOSprof

Service de tutorat scolaire et d'aide aux devoirs qui offre du soutien personnalisé en ligne (et parfois à domicile) pour les élèves du secondaire et du cégep. sosprof.ca



Trouve ton X

Plateforme en ligne qui te permet de repérer un centre-conseil en emploi près de chez toi selon ta localisation et tes besoins. trouvetonx.ca



Logement



Armée du salut

Organisme présent à travers le Canada qui soutient les personnes en situation de vulnérabilité. Selon les secteurs, les services offerts peuvent varier : hébergement d'urgence et soutien en itinérance ou en logement, aide alimentaire, dépannage matériel, services communautaires et aide en cas de sinistre. salvationarmy.ca/fr

Auberges du cœur

Maisons d'hébergement communautaire accueillant des jeunes de 12 à 35 ans vivant des difficultés et offrant un hébergement temporaire, du soutien et un accompagnement personnalisé pour favoriser l'autonomie et l'intégration sociale. Pour trouver une Auberge du cœur dans ta région, tu peux consulter le site du Regroupement des Auberges du cœur du Québec. aubergesducoeur.org

Centre d'accès et d'accompagnement au logement subventionné - Clés en main

Service d'accompagnement qui aide à trouver un logement abordable et de qualité dans la région de Québec, selon la situation et les besoins. programme-cem.com/

Grenier à meuble

Organisme à Québec qui récupère et distribue des meubles usagés, abordables et de qualité afin de soutenir des personnes et des familles à faible revenu. grenierameubles.com

Héberjeune

Organisme à Montréal qui dispose de logements supervisés pour les jeunes de 18 à 25 ans qui rencontrent des difficultés dans leur vie quotidienne. Un service d'aide à l'emploi est aussi disponible au besoin. heberjeune.ca/

Maison Stéphane Fallu - POSA/Source des Monts

Milieu de vie avec hébergement à Chambly pour les jeunes sortant de la DPJ qui souhaitent se stabiliser tout en avançant dans un projet (école, formation, emploi, etc.). Il offre aussi une clinique des jeunes et une halte chaleur/froid selon les besoins. posasdm.com/maison-stephane-fallu

Offices d'habitation (OH, OMH ou ORH)

Organismes locaux qui gèrent des logements et des programmes de logement social et abordable (ex. HLM). Ils peuvent t'aider à déposer une demande, te dire où en est ton dossier et t'informer des options disponibles dans ta région. Pour trouver un office d'habitation ou pour obtenir de l'information sur les ressources et programmes disponibles, tu peux consulter le site de la Société d'habitation du Québec (SHQ). habitation.gouv.qc.ca

Programme de supplément au loyer Québec (PSLQ)

Aide financière au logement qui permet aux personnes à faible revenu d'habiter un logement en payant environ 25 % de leur revenu. Le programme couvre la différence du prix réel du loyer. Pour plus d'informations, tu peux consulter le site. habitation.gouv.qc.ca/programme/programme/programme-de-supplement-au-loyer-quebec-pslq



Le grenier à meubles



Projet Zénith

Immeuble de 108 logements sociaux et abordables à Québec, pensé pour des familles, des personnes seules et aussi des jeunes. Une partie du projet, Zénith jeunesse, offre des logements avec soutien et des appartements semi-supervisés pour des jeunes de 17 à 25 ans, particulièrement ceux sortant de la DPJ, afin de les aider à gagner en autonomie, garder une stabilité résidentielle et prévenir l'itinérance.



Relations

Centres communautaires de loisirs (CCL)

Lieux où il est possible de rencontrer d'autres personnes, participer à des activités et créer des liens dans un cadre accueillant afin de briser l'isolement. Pour trouver un CCL près de chez toi, tu peux t'informer auprès de ta municipalité ou consulter le répertoire de la Fédération québécoise des centres communautaires de loisirs (FQCCL). hfqccl.org

fqccl:

Le Piolet

Maison pour les jeunes de 16 à 35 ans, dans la région de Québec, offrant un milieu pour créer des liens et participer à des activités. L'organisme propose aussi de l'hébergement transitoire, de l'aide alimentaire et la possibilité de suivre une formation en cuisine. Des activités culturelles autochtones sont organisées chaque mois afin de favoriser les liens entre les communautés autochtones et allochtones. lepiolet.com



Maisons des jeunes (MDJ)

Lieux de rencontre animés pour les jeunes de 12 à 17 ans, où tu peux échanger, participer à des activités et réaliser des projets, dans un milieu qui favorise l'autonomie et l'engagement. Pour trouver une MDJ dans ta région, tu peux aller sur le site du Regroupement des maisons des jeunes du Québec. rmjq.org





Mentorat 16|21 - Grands Frères Grandes Sœurs (GFGS)

Programme de mentorat gratuit pour les jeunes de 16 à 21 ans recevant (ou ayant reçu) des services en vertu de la LPJ ou de la LSJPA, afin d'offrir un soutien supplémentaire lors de la transition à la vie adulte. grandsfreresgrandessoeurs.ca



TRAC Jeunesse

Organisme de la région de Québec qui favorise le mieux-être des jeunes par le travail de rue et un milieu de vie où tu peux jaser, te poser et obtenir du soutien concret. L'équipe offre de l'écoute, de l'information et de l'accompagnement selon les besoins. traicjeunesse.org



Culture et spiritualité

Centre communautaire multi-ethnique de Montréal-Nord (CCMEMN)

Organisme qui aide les nouveaux arrivants à mieux s'installer au Québec en offrant du soutien concret et des activités socioculturelles pour briser l'isolement. centremultiethnic-mtl.n.org



Centre d'amitié autochtone (CAA)

Organismes qui offrent des lieux de rencontres afin de satisfaire les besoins culturels, matériels, de santé et psychosociaux des personnes autochtones vivant en milieu urbain. Pour trouver un CAA tu peux te rendre sur le site du Regroupement des centres d'amitié autochtones du Québec. rcaa.q.info



Centre multiethnique de Québec

Organisme à Québec qui offre de l'accompagnement pour accueillir les personnes immigrantes afin de soutenir leur adaptation. <https://www.centremultiethnique.com>



Forum Jeunesse Afro-Québécois (FJAQ)

Organisme qui a pour mission de mobiliser, outiller et valoriser les jeunes Afros descendant-es du Québec pour renforcer leur participation citoyenne, leur leadership et leur inclusion dans toutes les sphères de la société. fjaq.ca





Mino Obigiwasin

Organisme Anicinabe, dans la région de l'Abitibi, qui offre des services à sa population afin d'assurer à tous les enfants et les familles, un milieu de vie stable, sécuritaire, heureux et enraciné dans leur culture. Il offre un programme post-majorité de 16 à 25 ans. mino-obigiwasin.ca



Sommet jeunes afro

Réseau d'organismes offrant aux jeunes, notamment ceux issus des communautés noires, des opportunités d'intégration sociale et économique afin qu'ils puissent contribuer à des changements durables dans la société. sdesj.org



Santé et bien-être

Aire Ouverte

Programme du ministère de la Santé et des Services sociaux, il offre un espace accueillant et gratuit pour les jeunes de 12 à 25 ans, où ils peuvent recevoir du soutien en santé physique, mentale, sexuelle ou sociale, sans rendez-vous. Ce service rassemble sous un même toit une équipe d'intervenant-es qui offrent une aide confidentielle, accessible et adaptée à tes besoins. Il suffit de se rendre dans un local près de chez toi (les adresses et horaires varient selon les régions). Tu peux aussi t'impliquer dans leur Comité Jeunes! quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/aire-ouverte



Centre local de services communautaires (CLSC)

Porte d'entrée du réseau public de santé et services sociaux au Québec offrant des services de première ligne. Ils vont d'abord évaluer tes besoins, t'offrir de l'aide ou te diriger vers les organismes ou institutions qui peuvent t'aider. quebec.ca/sante/systeme-et-services-de-sante/organisation-des-services/clsc

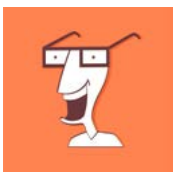


Santé physique



Banques alimentaires

Organismes qui offrent de l'aide alimentaire gratuitement ou à faible coût lorsque le budget est serré. Pour trouver une banque alimentaire près de chez toi, tu peux te rendre sur le site des Banques alimentaires du Québec. banquesalimentaires.org/



Bonhomme à lunettes

Organisme qui se déplace chaque semaine dans plus de 70 organismes communautaires dans plusieurs régions, dont Montréal, Laval, Montérégie, Laurentides, Lanaudière, L'Estrie. Ce service de proximité permet d'obtenir des lunettes de qualité à prix abordable, directement près de chez soi. bonhommealunettes.org/



Clinique dentaire universitaire

Il existe plusieurs universités et collèges au Québec qui possèdent des cliniques dentaires au sein de leurs campus. Sous la supervision de dentistes certifiés, tu pourrais recevoir des services de soins dentaires à faible coût par les étudiant·es de la faculté de médecine dentaires. cda-adc.ca/fr/becoming/dat/canadian_dental_schools/index.asp



Frigos communautaires

Endroits où tu peux déposer ou prendre de la nourriture gratuitement. C'est ouvert à tout le monde! Ça aide à réduire le gaspillage et à soutenir les personnes qui en ont besoin, sans jugement. Tu peux te rendre sur le site de Sauve ta bouffe pour avoir accès à tous les frigos communautaires disponibles! sauvetabouffe.org/boite-a-outils/repertoire-des-frigos-communautaires-du-quebec/

Le marchand de lunettes

C'est un concept unique et social dans la région de la Capitale-Nationale, la Mauricie et le Centre-du-Québec. Tu peux y recevoir un service personnalisé avec un examen de la vue sur place et des lunettes de vue ou de soleil à prix abordables. marchanddelunettes.org/



Santé mentale

CAP santé mentale (anciennement Réseau Avant de Craquer)

Réseau d'organismes qui peut te soutenir si toi ou un·e proche vit avec un problème de santé mentale. Sur leur site, tu trouves un portail d'infos avec des réponses à tes questions, des outils concrets et des trucs pour mieux gérer le quotidien et pour savoir vers qui te tourner. capsantementale.ca



Deuil-jeunesse

Organisme à Québec qui offre un accompagnement spécialisé aux jeunes, adultes et familles confrontés à la perte d'un proche, à la maladie grave, à l'abandon ou à la disparition. Ils proposent des services, comme des rencontres individuelles, familiales et de groupe, ainsi que des ateliers créatifs pour aider à traverser le deuil. deuil-jeunesse.com





Émotifs Anonymes

Fraternité d'entraide québécoise gratuite, inspirée du programme en 12 étapes, adaptée aux personnes vivant des difficultés émotionnelles. Elle propose des réunions hebdomadaires de partage pour aider ses membres à mieux comprendre et gérer leurs émotions. emotifsanonymes.org



Fondation Jeunes en Tête

Organisme qui soutient la santé mentale des jeunes de 11 à 18 ans. Sur leur site, tu peux trouver des outils et infos (pour les jeunes, les parents et le personnel scolaire) et des ateliers de sensibilisation sur la détresse psychologique. C'est une bonne place pour obtenir des conseils, des pistes d'action et des références si toi ou un-e proche traverse une période plus difficile. fondationjeunesentete.org



Jeunesse, J'écoute (JJE)

Plateforme en ligne avec plein d'infos utiles pour les jeunes et un service de soutien gratuit, confidentiel et sans jugement, disponible 24/7, partout au Canada (par texto, téléphone ou clavardage). Tu peux les contacter si tu as besoin de parler et de libérer tes émotions. jeunessejecoute.ca

Appel **1 800 668-6868**
Texte **686868**

La Boussole

Organisme de pair-aidance de la région de Québec qui soutient les proches d'une personne atteinte de maladie mentale. Ils peuvent t'aider à comprendre, t'outiller et te soutenir grâce à des rencontres (téléphone, en ligne ou en personne), du répit, une ligne d'écoute, des groupes d'entraide et de l'accompagnement dans certaines démarches. laboussole.ca/fr



LOVE

Organisme offrant un environnement sécuritaire aux jeunes de 12 à 21 ans qui ont vécu ou ont été témoins de violence, d'intimidation ou de discrimination. Dans le Grand Montréal, l'organisme propose des programmes (souvent en milieu scolaire et communautaire) qui soutiennent la santé mentale grâce à des activités artistiques, pour développer l'intelligence émotionnelle, l'estime de soi, le sentiment d'appartenance et des relations plus saines. loveorganization.ca

LOVE

Relief

Organisme à Montréal qui aide les personnes qui vivent avec l'anxiété, la dépression ou la bipolarité à aller mieux au quotidien. Ils offrent de l'accompagnement individuel et des ateliers d'autogestion pour apprendre des stratégies concrètes et reprendre du pouvoir sur sa santé mentale. relief.ca/

relief



SOS Suicide Jeunesse

Organisme québécois qui offre une ligne d'intervention pour les personnes qui vivent une crise suicidaire ou pour un proche inquiet. Au téléphone, ils peuvent t'écouter, évaluer le risque, t'aider à faire un plan pour rester en sécurité, et te diriger vers d'autres ressources au besoin. Service sans frais, 7 jours/7 de 9 h à 22 h 30. sos-suicide.org

Appel **1 800 595-5580**

Si c'est urgent ou qu'il y a un danger immédiat, appelle le 911.

Tel-Jeunes

Tel-jeunes

Service québécois gratuit et confidentiel qui offre de l'écoute et du soutien aux jeunes (par texto, chat ou téléphone). Tel-jeunes offre aussi des ressources et un service de soutien pour les parents et les intervenant-es. teljeunes.com

Appel **1 800 263-2266**
Texte **514 600-1002**

Santé sexuelle et identité de genre

Aide aux Trans du Québec (ATQ)

Organisme qui offre un soutien psychosocial gratuit aux personnes trans, non-binaires et en questionnement, partout au Québec. Ils proposent des groupes de discussion en ligne, des rencontres individuelles ou familiales, ainsi que des guides pratiques sur des sujets comme la transition, la santé mentale et l'intimidation. aideauxtrans.com/fr



Centres d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel (CALACS)

Organismes qui aident les personnes ayant vécu de la violence sexuelle, comme une agression ou du harcèlement. Ils offrent du soutien, de l'écoute et de l'accompagnement. Pour trouver un CALACS, tu peux te rendre sur le site du Regroupement québécois des centres d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel (RQCALACS). rqcalacs.qc.ca/trouver-un-calacs



Divergenres

Organisme de la région de Québec, dédié aux personnes trans et non-binaires. Il offre des services de soutien, d'éducation et de sensibilisation sur la pluralité des genres. L'organisme propose des ressources, comme des guides de référencement en santé trans, des outils de grammaire neutre et inclusive, ainsi que des guides de sensibilisation sur des sujets comme la transphobie dans les relations intimes. diverggenres.org





Fondation Olo

Le suivi Olo est offert partout au Québec aux personnes enceintes ou aux familles avec un enfant de moins de 2 ans qui vivent une situation de faible revenu. C'est un accompagnement avec un-e intervenant-e pendant les 1 000 premiers jours (de la grossesse jusqu'aux 2 ans de l'enfant). Le suivi peut inclure des rencontres et des outils, des multivitamines prénatales et des coupons alimentaires échangeables à l'épicerie. fondationolo.ca



GRIS

Réseau d'organismes présent à Montréal, Mauricie/ Centre-du-Québec, Estrie, Québec et Chaudière-Appalaches qui sensibilise à la diversité sexuelle et de genre pour réduire les préjugés et créer des milieux plus inclusifs. Ils offrent des ateliers de démythification souvent dans les écoles et milieux jeunesse. Selon la région, certains GRIS peuvent aussi offrir de l'écoute, de l'accompagnement ou du référencement vers d'autres ressources pour les jeunes et leurs proches. Par exemple, GRIS-Québec offre un milieu de vie jeunesse! gris.ca



Interligne

Organisme qui offre un service gratuit et confidentiel d'écoute, d'intervention et de références pour les personnes LGBTQ+ et leurs proches. Le service est disponible 24/7 (téléphone, texto, clavardage). interligne.co

Appel + Texte **1 888 505-1010**

Projet d'intervention auprès des mineur-es prostitué-es (PIaMP)

Organisme à Montréal qui écoute, soutient et accompagne les jeunes de 12 à 25 ans qui échangent des services sexuels contre une forme de rémunération. Tu peux venir au local pour rencontrer d'autres jeunes dans un cadre sécuritaire. Une banque alimentaire est également offerte à certains moments (sur inscription). piamp.net



Projet Intervention Prostitution Québec (PIPQ)

Organisme à Québec qui offre de l'écoute, du soutien et de l'accompagnement confidentiel aux personnes qui sont, ont déjà été, ou risquent de se retrouver dans une situation de prostitution ou d'exploitation sexuelle. Ils font aussi du travail de rue/de milieu, de la prévention et peuvent t'aider à te connecter à d'autres ressources selon tes besoins.



S.O.S. Grossesse

Organisme qui offre un soutien confidentiel et sans jugement aux personnes qui vivent une grossesse (planifiée ou non) ou qui ont des questions liées à la contraception. Tu peux les contacter pour parler, faire un test de grossesse, recevoir de l'information neutre sur les options (poursuivre la grossesse, adoption, interruption) et obtenir du soutien en deuil périnatal. sosgrossesse.ca



Stella

Organisme à Montréal qui offre du soutien, de l'information et de l'accompagnement aux travailleuses du sexe, pour qu'elles puissent vivre et travailler en sécurité et avec dignité. L'organisme fait aussi de la prévention et de la réduction des risques (ex. santé, VIH/ITSS), lutte contre la stigmatisation et la violence et mène des actions de défense de droits. chezstella.org



Santé et consommation

Alcooliques Anonymes®

Alcooliques Anonymes (AA)

Groupe d'entraide de personnes qui se réunissent, en virtuel ou en personne, pour surmonter leur problème d'alcool. Ces rencontres sont gratuites et sur une base volontaire pour toute personne qui souhaite agir contre son problème d'alcool.

aa.org/fr



Drogue : Aide et référence

Service gratuit, confidentiel et disponible 24/7, offrant écoute, soutien et information aux personnes préoccupées par leur consommation de substances ou à leur entourage. Ils proposent des services comme de l'Accompagnement à Distance en Prévention des Surdoses (ADPS), un répertoire des centres d'intervention en dépendance et un soutien personnalisé pour les proches.

aidedroque.ca



Jeu : Aide et référence

Accessible 24/7, le service est bilingue, gratuit et confidentiel. Les intervenant-es du service cernent les besoins des appelants, évaluent les différentes solutions possibles, proposent des actions pertinentes et réfèrent aux ressources appropriées.

aidejeu.ca



Narcotiques Anonymes (NA)

Association d'entraide composée de personnes pour qui la consommation est devenue un problème majeur. Par des rencontres virtuelles ou en personne, les membres apprennent à vivre sans consommer et à se rétablir des effets de la dépendance. naquebec.org

Handicap et santé neurologique

Associations PANDA

Organismes soutenant la réussite scolaire et sociale des personnes vivant avec un TDAH et qui répond aussi aux besoins de leurs proches. Ils offrent de l'info, des outils, des ateliers et parfois des groupes de soutien. Pour trouver une association PANDA tu peux consulter le site du Regroupement des Associations PANDA du Québec. associationpanda.qc.ca



Centre de réadaptation en déficience intellectuelle et trouble envahissant du développement (CRDITED)

Services spécialisés d'adaptation, de réadaptation et d'intégration sociale aux personnes vivant avec une déficience intellectuelle ou un trouble du spectre de l'autisme. fqcrcdited.org



Institut des troubles d'apprentissage

Institut aidant les jeunes de 0 à 25 ans à vivre avec leur trouble d'apprentissage, en leur donnant le goût d'apprendre et en renforçant leur confiance en eux afin qu'ils puissent s'épanouir, se développer et atteindre leurs rêves professionnels. institutta.com



Plaidoyer et droits



Éducaloi

Site pouvant t'aider à comprendre et à apprendre quels sont les droits. educaloi.qc.ca



Citoyenneté Jeunesse

Organisme par et pour les jeunes de 35 ans et moins, qui aborde la participation citoyenne. Il aide les jeunes à prendre leur place comme citoyen·nes, à mieux comprendre les enjeux démocratiques et à faire entendre leur voix dans les décisions qui les concernent. citoyennetejeunesse.org

Clinique juridique de St-Michel

La CJSM met une équipe de professionnel·les à la disposition de la population montréalaise ayant des problèmes juridiques. La clinique lutte contre le profilage raciale et rend justice aux victimes de racisme qui n'auraient autrement pas de moyens de faire valoir ou de défendre leurs droits. cjsm.ca/apropos

Coalition Jeunes+

Coalition qui réunit des jeunes, des organismes communautaires et des chercheur·es pour prévenir et lutter contre l'itinérance jeunesse. jeunesplus.ca

Commissaire au bien-être et aux droits des enfants

Le Commissaire au bien-être et aux droits des enfants est une nouvelle institution québécoise créée pour veiller au respect de leurs droits, à la suite des recommandations de la Commission Laurent. Son rôle est de promouvoir le bien-être des enfants, d'être une voix forte pour eux auprès des instances gouvernementales et de s'assurer que leur intérêt supérieur est toujours pris en compte.



COMMISSAIRE
AU BIEN-ÊTRE
ET AUX DROITS
DES ENFANTS

Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse (CDPDJ)

La CDPDJ assure la promotion et le respect des principes énoncés dans la Charte des droits et libertés de la personne. Elle assure aussi la protection de l'intérêt de l'enfant, ainsi que le respect et la promotion des droits qui lui sont reconnus par la Loi de la protection de la jeunesse (LPJ). Elle veille également à l'application de la Loi sur l'accès à l'égalité en emploi dans des organismes publics. cdpdj.qc.ca/fr



Institut du Nouveau Monde (INM)

L'INM est une organisation indépendante et non partisane qui a pour ambition d'accroître la participation des citoyen·nes à la vie démocratique. L'action de l'INM se décline en trois axes : l'éducation à la citoyenneté, la participation publique et le laboratoire d'idées. inm.qc.ca



Mouvement Jeunes et santé mentale (MJSM)

Organisme s'adressant aux personnes de tous âges qui se préoccupent de la santé mentale des jeunes et qui souhaitent lutter contre la médicalisation des problèmes sociaux vécus par les jeunes. mouvementsmq.ca



Protecteur du citoyen

Le Protecteur du citoyen a comme mission d'assurer le respect des droits des citoyen·nes dans leurs relations avec les services publics québécois. Il assure l'intégrité et l'amélioration des services publics. protecteurducitoyen.qc.ca/fr





Protecteur national de l'élève

Le Protecteur national de l'élève est une institution autonome du réseau québécois de l'éducation et dont la mission est d'assurer le respect des droits des élèves d'âge primaire et secondaire. En plus de traiter les plaintes reçues dans les milieux scolaires, il offre ses services aux enfants recevant un enseignement à la maison ainsi qu'aux élèves inscrits à une formation professionnelle ou à l'éducation aux adultes.

quebec.ca/gouvernement/ministeres-organismes/protecteur-national-eleve

Tes droits : les soins de santé et les services sociaux

Bureau du commissaire local aux plaintes et à la qualité des services (BCLPQS)

Le Bureau du commissaire local aux plaintes et à la qualité des services est un service confidentiel et indépendant institué en vertu de la Loi sur les services de santé et les services sociaux. Il traite les plaintes et les insatisfactions en lien avec la qualité des services. On peut les joindre par téléphone, courriel ou courrier. Les coordonnées varient en fonction des régions.

Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes (CAAP)

Il offre un suivi personnalisé pour te soutenir dans une démarche reliée à une insatisfaction vécue dans le réseau de la santé et des services sociaux ou en RPA. caap.quebec



Comité des résidents et des usagers du Centre intégré de santé et de services sociaux

Ils ont pour mandat de défendre les droits et les intérêts des personnes qui reçoivent des services auprès des établissements de santé et de services sociaux du Québec. Ils peuvent te représenter auprès de l'établissement, te soutenir en cas de problème ou de plainte et de te renseigner sur tes droits et tes obligations. Tu peux consulter le site du Regroupement provincial des comités des usagers afin de trouver le comité de ta région. rpcu.qc.ca



Tes droits : le travail

Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail (CNESST)

La CNESST est l'organisme auquel le gouvernement du Québec a confié la promotion des droits et des obligations en matière de travail. cnesst.gouv.qc.ca/fr





Tes droits : le logement

Le Regroupement des comités logement et associations de locataires du Québec (RCLALQ)
rclalq.qc.ca



Société d'habitation du Québec (SHQ)
habitation.gouv.qc.ca

Ces deux organismes peuvent t'informer sur tes droits, les logements disponibles et les programmes d'aide disponible à travers la province.



Tribunal administratif du logement (TAL)
 Ce tribunal administratif spécialisé détient une compétence exclusive dans le domaine du logement locatif pour entendre toutes les demandes relatives au bail d'un logement.

Attention! Les décisions rendues peuvent être rendues publiques et être consultées par des propriétaires actuels ou futurs.
tal.gouv.qc.ca/fr

Tes droits : la justice

Centre d'aide aux victimes d'actes criminels (CAVAC)

Service gratuit et confidentiel pour les personnes qui ont vécu un crime, qui en ont été témoins, ou qui sont proches d'une victime. Ils offrent de l'écoute, du soutien psychosocial, de l'information sur les droits et de l'accompagnement dans les démarches (ex. police, cour, témoignage, etc.). Pour trouver le CAVAC le plus près de chez toi, tu peux consulter le site.
cavac.qc.ca/contact/joindre-un-cavac



Info justice

Promouvoir l'accès à la justice en favorisant la participation des personnes, par des services d'information, de soutien et d'orientation, offerts en complémentarité avec les ressources existantes.
justicedeproximite.qc.ca



Services d'aide juridique

Tu as besoin d'un-e avocat-e? Des services d'aide juridique sont offerts dans toutes les régions du Québec. Pour trouver le bureau d'aide juridique le plus près de chez toi et pour prendre rendez-vous, rends-toi sur le site de la Commission des services juridiques. csj.qc.ca





Partenaires financiers



Rédaction

Alexandra Letarte
Anaïs Dassy
Éloi Thivierge
Jéssica Côté-Guimond
Karolane Chenier-Richard
Koraly Lupien
Marie-Eve Dupont
Sabrina Rossignol-Garon
Saly Yero Sylla
Ursy Ledrich

Participant·es

Cathy Daoust-Boisvert
Christo
Clara Picard
Demetry Cloutier
Emma-Johnson Chassé-Bouchard
Esteban Torres
Geneviève Caron
Genevieve Jacob
Jayden Diamond Dufort
Jayz Sénécal
Jennylee Ménard
Kevin Champoux Duquette
Maggie Pasto
Mikah Youbi
Mike Houle
Noé Maltais-Baril
Noémie Jean
Samuel Ladouceur
Sarah Bureau
Synthia Jones
Ulrika Lupien
Yami Morin

Contribution

Dan L'initié

Révision linguistique

Malaurie Barlet

Direction artistique et design graphique

Marlène-b.

Tous droits réservés

© ISBN - 978-2-9824462-0-5

Dépôt légal Bibliothèque
et Archives nationales du Québec
Première édition 2026