

## RESSOURCES UTILES

### **Urgence et écoute**

SOS Violence conjugale

514-873-9010 ou 1-800-363-9010  
[www.sosviolenceconjugale.ca](http://www.sosviolenceconjugale.ca)

Suicide Action Montréal

514-723-4000  
[www.suicideactionmontreal.org](http://www.suicideactionmontreal.org)

Tel-Aide (Ligne d'écoute)

514-935-1101  
[www.telaide.org](http://www.telaide.org)

### **Pour trouver une ressource**

Centre de Référence du Grand Montréal

514-527-1375

### **Ressources par catégorie**

#### **Actes criminels (violence conjugale et autres)**

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

1-866-532-2822  
[www.cavac.qc.ca](http://www.cavac.qc.ca)

#### **Aide juridique**

Commission des services juridiques (pour vérifier l'admissibilité)

514-873-3562  
[www.csj.qc.ca](http://www.csj.qc.ca)

#### **AvocatEs**

Service de référence du Barreau du Québec

Montréal : 514-866-2490  
Ailleurs : 1-800-866-3528  
[www.barreau.qc.ca](http://www.barreau.qc.ca)

#### **Activités et loisirs à moindre coût**

Accès Montréal

311 ou 514-872-0311  
<http://ville.montreal.qc.ca/cam>

Activités à Montréal

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

Activités par quartier

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

Maisons de la culture

514-872-2237  
<http://ville.montreal.qc.ca/maisons>

#### **Aide psychologique à tarifs établis en fonction du revenu**

Centre d'aide Hochelaga

514-779-2433  
[www.centredaidehochelaga.ca](http://www.centredaidehochelaga.ca)

Coop Santé Globale

514-277-3051  
[www.coopsanteglobale.ca](http://www.coopsanteglobale.ca)

Famille nouvelle

514-525-0063

#### **Autodéfense physique et psychologique**

Centre de prévention des agressions de Montréal

514-284-1212  
[www.cpamapc.org](http://www.cpamapc.org)

#### **Budget – dettes - consommation**

Association coopérative d'économie familiale (ACEF)

514-521-6820  
[www.consommateur.qc.ca](http://www.consommateur.qc.ca)

#### **Centre de femmes**

L'R des centres de femmes

514-876-9965  
[www.rcentres.qc.ca](http://www.rcentres.qc.ca)

## **CLSC**

Pour trouver le CLSC de votre quartier :

514-286-6500

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

## **Communautés culturelles**

Répertoire des organismes femmes

[www.ffq.qc.ca/pub/rep-org-femmes-2006.pdf](http://www.ffq.qc.ca/pub/rep-org-femmes-2006.pdf)

## **Dépannage alimentaire et matériel**

Armée du Salut

1-877-488-4222

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

Centre des femmes de Montréal

514-842-4780

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

Comptoir alimentaire Villeray

514-948-2484

Jeunesse au Soleil

514-842-6822

<http://sonyouthorg.com>

Regroupement des magasins Partage  
de l'Île de Montréal

514-383-2460

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

Renaissance Montréal

514-276-3626

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

Société de Saint-Vincent de Paul

514-526-5937

[www.ssvp-mtl.org](http://www.ssvp-mtl.org)

Troc-tes-Trucs

514-608-TROC (8762)

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

## **Emploi**

Action Travail des Femmes

514-768-7233

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

Centre des femmes de Montréal (Optionelle)

514-842-6652

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

Emploi-Québec

[www.emploi-quebec.net](http://www.emploi-quebec.net)

L'Enjeu : Cap sur l'emploi

514-858-5288

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

SORIF (pour cheffe de famille monoparentale)

514-271-3866

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

Y des femmes (programme cheffe de famille monoparentale)

514-866-9941 #416

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

## **Enlèvement d'enfants**

Enfant-retour Québec

Montréal : 514-843-4333

Ailleurs : 1-888-692-4673

[www.enfant-retourquebec.ca](http://www.enfant-retourquebec.ca)

## **Familles monoparentales**

Halte la ressource

514-524-0073

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

Carrefour des femmes d'Anjou

514-351-7974

Fédération des associations de familles monoparentales

514-729-6666

et recomposées du Québec (FAFMRQ)	<a href="http://www.fafmrq.org">www.fafmrq.org</a>
La Petite Maison de la Miséricorde	514.526.2639 <a href="http://www.petitemaisondelamisericorde.org">www.petitemaisondelamisericorde.org</a>
<b>Gouvernements (Services gouvernementaux)</b>	
Pensions alimentaires	1-800-488-2323 <a href="http://www.revenu.gouv.qc.ca">www.revenu.gouv.qc.ca</a>
Prestations fiscales pour enfants	1-800-387-1194 <a href="http://www.cra-arc.gc.ca">www.cra-arc.gc.ca</a>
Soutien aux enfants	Montréal : 514-873-2433 Ailleurs : 1-877-463-5185 <a href="http://www.rrq.gouv.qc.ca">www.rrq.gouv.qc.ca</a>
Régime québécois d'assurance parentale	1-888-610-7727 <a href="http://www.rqap.gouv.qc.ca">www.rqap.gouv.qc.ca</a>
<u>Ministère de l'emploi et de la solidarité sociale</u>	
Aide sociale	1-888-643-4721 <a href="http://www.mess.gouv.qc.ca/solidarite-sociale/programmes-mesures/assistance-emploi/">www.mess.gouv.qc.ca/solidarite-sociale/programmes-mesures/assistance-emploi/</a>
Ma place au soleil (retour aux études pour jeunes mères)	1-888-643-4721 <a href="http://www.mess.gouv.qc.ca/solidarite-sociale/programmes-mesures/ma-place-au-soleil">www.mess.gouv.qc.ca/solidarite-sociale/programmes-mesures/ma-place-au-soleil</a>
<u>Service Canada</u>	
Assurance-emploi	1-800-808-6352 <a href="http://www.servicecanada.gc.ca/fra/ae/menu/accueilae.shtml">www.servicecanada.gc.ca/fra/ae/menu/accueilae.shtml</a>
<u>Ministère de la Justice du Québec</u>	1-866-536-5140 <a href="http://www.justice.gouv.qc.ca">www.justice.gouv.qc.ca</a>
<u>Ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles</u>	Montréal : 514-864-9191 Ailleurs : 1-877-864-9191 <a href="http://www.micc.gouv.qc.ca">www.micc.gouv.qc.ca</a>
<b>Hommes</b>	
Coopère	514-376-8176
Entraide pour homme de Montréal	514-355-3066 <a href="http://www.entraidepourhommes.ca">www.entraidepourhommes.ca</a>
Pères séparés	514-254-6210 <a href="http://www.peres-separes.qc.ca">www.peres-separes.qc.ca</a>
Réseau Hommes-Québec	514-276-4545 <a href="http://www.rhq.ca">www.rhq.ca</a>
Service d'aide aux conjoints	514-384-6296 <a href="http://www.serviceaideconjoints.org">www.serviceaideconjoints.org</a>
<b>Information légale</b>	
Centre de ressources familiales du Québec	Montréal : 514-539-6997 Ailleurs : 1-800-361-8453 <a href="http://www.crfq.org">www.crfq.org</a>
Clinique juridique du Centre des femmes de Montréal	514-842-4781

Clinique juridique du Y des femmes	514-866-9941 #293
Éducaloi	<a href="http://www.educaloi.qc.ca/abonport/">www.educaloi.qc.ca/abonport/</a>
Inform'Elle	450-443-8221 <a href="http://www.informelle.osbl.ca">www.informelle.osbl.ca</a>
Gouvernement du Québec	1-800-363-1363 <a href="http://www.separation-divorce.info.gouv.qc.ca/fr/index.asp">www.separation-divorce.info.gouv.qc.ca/fr/index.asp</a>
<b>Ligne d'écoute :</b> Tel-Aide	514-935-1101 <a href="http://www.telaide.org">www.telaide.org</a>
Tel-Jeunes	1-800-263-2266 <a href="http://teljeunes.com">http://teljeunes.com</a>
Ligne Parents	1-800-361-5085 <a href="http://www.ligneparents.com">www.ligneparents.com</a>
<b>Logements</b> Habitations partagées	514-271-3533
Fédération des coopératives d'habitations	Montréal : 514-843-6929 Laval : 450-629-3266 <a href="http://www.cooperativehabitation.coop">www.cooperativehabitation.coop</a>
Régie du logement du Québec	514-873-2245 <a href="http://www.rdl.gouv.qc.ca">www.rdl.gouv.qc.ca</a>
Regroupement des comités logement et associations de locataires du Québec	514-521-7114 <a href="http://www.rclalq.qc.ca">www.rclalq.qc.ca</a>
Société d'habitation et de développement de Montréal (S.H.D.M.) (familles ou personnes seules à faible revenu)	514-380-7436 <a href="http://www.shdm.org">www.shdm.org</a>
Société d'habitation du Québec	1-800-463-4315 <a href="http://www.habitation.gouv.qc.ca">www.habitation.gouv.qc.ca</a>
<b>Maisons d'hébergement</b> Regroupement provincial des maisons d'hébergement et de transition pour femmes victimes de violence conjugale	514 878-9134 <a href="http://www.maisons-femmes.qc.ca">www.maisons-femmes.qc.ca</a>
<b>Médiation</b> Association de médiation familiale du Québec	1-800-667-7559 <a href="http://mediationquebec.ca">mediationquebec.ca</a>
Outil de recherche (médiateurs) :	<a href="http://www.justice.gouv.qc.ca/francais/recherche/mediateur.asp">www.justice.gouv.qc.ca/francais/recherche/mediateur.asp</a>
<b>Organismes Famille</b> La Maisonnette des parents	514-272-7507 <a href="http://www.maisonnettedesparents.org">www.maisonnettedesparents.org</a>
Groupe d'Entraide Maternelle Regroupement des organismes communautaires famille de Montréal (ROCFM)	514-496-3494 514-279-3489 <a href="http://www.rocfm.org">www.rocfm.org</a>
<b>Parents</b> <u>Aide et écoute</u> Éducation Coup-de-fil	514-525-2573

Ligne Parents	<a href="http://www.education-coup-de-fil.com">www.education-coup-de-fil.com</a> 1-800-361-5085 <a href="http://ligneparents.com">http://ligneparents.com</a>
<b>Sites Internet:</b> Maman pour la vie	Site : <a href="http://www.mamanpourelavie.com">www.mamanpourelavie.com</a>
Mère indigne	Site : <a href="http://www.mereindigne.com">www.mereindigne.com</a>
Parent solo	Site : <a href="http://www.parent-solo.fr">www.parent-solo.fr</a>
Petit Monde	Site : <a href="http://www.petitmonde.com">www.petitmonde.com</a>
<b>Sans emploi</b> Au bas de l'échelle (Défense des droits des travailleurs et travailleuses non syndiqué-e-s)	514-270-7878 <a href="http://www.aubasdelechelle.ca">www.aubasdelechelle.ca</a>
Comité chômage de Montréal	514-933-5915 <a href="http://www.comitechomage.qc.ca">www.comitechomage.qc.ca</a>
Front commun des personnes assistées sociales du Québec (Défense des droit des personnes assistées sociales)	514-987-1989 <a href="http://www.fcpasq.qc.ca">www.fcpasq.qc.ca</a>
Mouvement action chômage	514-271-4099 <a href="http://www.macmtl.qc.ca">www.macmtl.qc.ca</a>
Organisation d'aide aux sans-Emploi (ODAS)	514-932-3926 <a href="http://www.odas.net">www.odas.net</a>
<b>Santé</b> Centre de santé des femmes de Montréal	514-270-6110 <a href="http://www.csfmontreal.qc.ca">www.csfmontreal.qc.ca</a>
<b>Suicide</b> Suicide Action Montréal	514-723-4000 <a href="http://www.suicideactionmontreal.org">www.suicideactionmontreal.org</a>
<b>Supervision des droits d'accès</b> La Maison de la Famille Pierre Bienvenu Noailles	514-337-1522
CLSC de votre quartier	514-286-6500 <a href="http://www.santemontreal.qc.ca">www.santemontreal.qc.ca</a>
<b>Violence conjugale</b> Auberge Shalom	514-731-0833 <a href="http://www.aubergeshalom.org">www.aubergeshalom.org</a>
Le Bouclier d'Athéna	Montréal : 514-274-8117 Laval : 450-688-6584 <a href="http://www.shieldofathena.com">www.shieldofathena.com</a>
SOS Violence conjugale	Montréal : 514-873-9010 Ailleurs : 1-800-363-9010 <a href="http://www.sosviolenceconjugale.ca">www.sosviolenceconjugale.ca</a>
<b>Violence sexuelle</b> Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel	514-529-5252 <a href="http://www.calacsca.qc.ca">www.calacsca.qc.ca</a>