 Plusieurs des ressources présentées dans la centrale sont basées au Québec. Malgré tout, j'invite les personnes basées ailleurs à s'y référer afin de consulter le contenu qui y est proposé. Où que vous soyez, l'information peut être tout aussi pertinente!

- Pour les parents
 - Ressources communautaires
 - Soutien téléphonique et/ou en ligne
 - Outils
 - Balado
- Pour les pères
 - Ressources communautaires
 - Outil
 - Balado
- Pour les personnes victimes de violence conjugale
 - Organisme communautaire
- Pour les personnes proches aidantes
 - Ressources communautaires
 - Ligne téléphonique
- Pour les personnes souffrant de troubles en santé mentale
 - Ressources communautaires
 - Ligne téléphonique
 - Balado
- Pour les personnes hyperconnectées
 - Ressource communautaire
 - Documentaire
- Pour les personnes souffrant de dépendances
 - Ressources communautaires
 - Lignes téléphoniques

Pour les parents

Ressources communautaires

- **Centres de ressources périnatales (CRP)** : Les CRP sont des organismes sans but lucratif qui viennent en aide aux nouveaux parents. Pour trouver un CRP près de chez soi : [Les CRP](#).
- **Organismes communautaires Famille (OCF)** : Les OCF sont des endroits conviviaux où les parents peuvent trouver un accompagnement, sans jugement. La Fédération des organismes communautaires Famille regroupe tous les OCF : [Qu'est-ce qu'un OCF ? - Fédération québécoise des organismes communautaires Famille](#).
- **Organismes communautaires dédiés aux familles** : Le ministère de la Famille a mis au point un bottin regroupant l'ensemble des organismes communautaires dédiés aux familles : [Liste des organismes communautaires dédiés aux familles](#).
- **Haltes-garderies** : Les haltes-garderies communautaires ([Les haltes-garderies: une ressource à découvrir](#)) accueillent les enfants de moins de 5 ans de façon occasionnelle ou/et selon des horaires variables. Une liste des haltes-garderies de la province est disponible sur le site de l'Association des haltes-garderies communautaires du Québec : [Liste des membres](#).
- **Parents.Québec** : Parents.Québec est un guide pour les parents d'enfants d'âge scolaire qui veulent accompagner leurs jeunes dans leur réussite éducative. [Accueil - Parents.Québec](#)

Soutien téléphonique et/ou en ligne

- **Centres de ressources périnatales (CRP)** : Les CRP sont des organismes sans but lucratif qui viennent en aide aux nouveaux parents. Pour trouver un CRP près de chez soi : [Les CRP](#).
- **Organismes communautaires Famille (OCF)** : Les OCF sont des endroits conviviaux où les parents peuvent trouver un accompagnement, sans jugement. La Fédération des organismes communautaires Famille regroupe tous les OCF : [Qu'est-ce qu'un OCF ? - Fédération québécoise des organismes communautaires Famille](#).
- **Organismes communautaires dédiés aux familles** : Le ministère de la Famille a mis au point un bottin regroupant l'ensemble des organismes communautaires dédiés aux familles : [Liste des organismes communautaires dédiés aux familles](#).
- **Haltes-garderies** : Les haltes-garderies communautaires ([Les haltes-garderies: une ressource à découvrir](#)) accueillent les enfants de moins de 5 ans de façon occasionnelle ou/et selon des horaires variables. Une liste des haltes-garderies de la province est disponible sur le site de l'Association des haltes-garderies communautaires du Québec : [Liste des membres](#).
- **Parents.Québec** : Parents.Québec est un guide pour les parents d'enfants d'âge scolaire qui veulent accompagner leurs jeunes dans leur réussite éducative. [Accueil - Parents.Quebec](#)
- **Jeunesse j'écoute** : Cette ligne téléphonique vient en aide aux jeunes en situation de détresse mentale, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Il s'agit d'une belle avenue pour permettre à ton adolescent de parler à quelqu'un sans jugement. [Besoin D'aide](#)

Outils

- **Les étapes du développement de l'enfant par l'UdeM** : L'Université de Montréal a mis au point un tableau interactif sur l'acquisition des habiletés dans les différentes sphères développementales. Il offre, entre autres, des pistes pour impliquer les enfants dans les tâches domestiques selon leur âge. [Étapes du développement | Portail Enfance et Familles](#)
- **Page Web de la Campagne 120 heures/semaine de la Fédération québécoise des organismes communautaires Famille (FQOCF)** : Cette campagne se dédie à outiller les parents pour permettre une meilleure conciliation famille-travail. On trouve sur le site une multitude d'outils, de webinaires, de vidéos, etc. [Campagne 120 heures/semaine - Fédération québécoise des organismes communautaires Famille](#)
- **Naître et grandir** : Ce blogue offre une source d'information fiable et validée par des professionnels de la santé. Il vise à soutenir les parents dès la conception jusqu'à l'âge de 8 ans. Il propose une infolettre dont le contenu s'adapte à l'âge de ton ou tes enfants, ce qui est très pertinent! [Naître et grandir, site web et magazine](#)

Balado

- **Familles à la une** : Ce balado est offert par Naître et grandir. Disponible gratuitement en ligne [Familles à la une](#)
- **Apprivoiser l'enfance les doigts dans le nez** : Plusieurs sujets sont mis de l'avant pour aider les parents avec les questions de tous les jours. On y parle des jeux violents, des écrans, de la gestion des émotions (chez le parent et l'enfant), le sommeil, etc. Disponible sur Spotify [Apprivoiser l'enfance les doigts dans le nez.](#)
- **Parentalité(s) - Éduquer c'est comprendre.** : Animé par une psychologue clinicienne spécialisée en périnatalité, elle traite de sujets divers en lien avec la parentalité pour soutenir les parents dans les difficultés. Disponible sur Spotify [PARENTALITÉ\(S\) - Éduquer c'est comprendre.](#)
- **Parentalité et Adolescence** : Ce balado vise à accompagner les parents dans le passage de leur enfant vers l'âge adulte en offrant des réponses aux questions courantes. Disponible sur Spotify [Parentalité et Adolescence](#)

Pour les pères

Ressources communautaires

- **Regroupement pour la valorisation de la paternité** : Le Regroupement rassemble 250 organismes et individus dans le but de soutenir et de valoriser l'engagement des pères auprès de leurs enfants. On y trouve une grande variété de contenu et un répertoire des organismes venant en aide aux pères. [Accueil - Regroupement pour la valorisation de la paternité](#)

- **Réseau Maisons Oxygène** : Cet organisme vient en aide aux pères et à leurs enfants en situation de détresse. [Accueil](#)

Outil [↗](#)

- **Nouveaux Pères** : Une plateforme Web qui met de l'avant du contenu super pertinent pour les nouveaux pères. nouveauxperes.com

Balado [↗](#)

- **Histoire des pères** : Créé par Naître et grandir, ce balado met de l'avant des histoires de pères. Ils nous racontent les défis, les joies et les bouleversements qui viennent avec la paternité. Disponible sur Spotify [Histoires de pères](#)

Pour les personnes victimes de violence conjugale [↗](#)

Organisme communautaire [↗](#)

- **SOS violence conjugale** : L'organisme vient en aide directement aux victimes de violence conjugale en offrant des milieux sécuritaires et visant la réduction de la violence conjugale. Ils offrent des services de premières lignes aux victimes. Pour les joindre : 1 800 363-9010 ou [SOS violence conjugale](#)

Pour les personnes proches aidantes [↗](#)

Ressources communautaires [↗](#)

- **Appui - Proches aidants** : L'organisme supporte les personnes proches aidantes en offrant une ligne d'écoute (Info-Aidant). Il met à la disposition des proches aidants des conseillers, mais également du contenu gratuit pour leur venir en aide. Ligne Info-Aidant : 1 855 852-7784 de 8h à 20h. [Accueil](#)
- **Proche aidance Québec** : Ce regroupement d'organismes est engagé envers la défense collective des droits des proches aidants. [Accueil](#)
- **Réseau Avant de craquer** : À titre de proche qui accompagne une personne vivant avec un problème de santé mentale ou de troubles mentaux, toi aussi tu as des besoins. [Avant de craquer | Santé mentale | Réseau d'organismes d'aide aux proches](#)

Ligne téléphonique [↗](#)

- **Avant de craquer** : Offerte par le réseau Avant de craquer, elle te permet de trouver de l'écoute et du soutien en matière de santé psychologique. 1 855-CRAQUER (272-7837)

Pour les personnes souffrant de troubles en santé mentale [↗](#)

Ressources communautaires [↗](#)

- **Retrouver son entrain** : Retrouver son entrain offre de l'accompagnement téléphonique aux personnes en situation de détresse psychologique. Elle met aussi à la disposition une vidéothèque pour outiller les personnes à faire face aux différentes difficultés. L'organisme offre également un questionnaire pour l'évaluation de la santé mentale. retrouversonentrainqc.ca
- **Espace Mieux-Être Canada** : L'organisme offre une aide immédiate, gratuite et confidentielle pour les questions de santé mentale et de consommation de substances. [Espace Mieux-Être Canada | Accueil](#)

Ligne téléphonique



- **Centres de prévention du suicide** : Ces centres sont composés de professionnels, d'intervenants qualifiés et de bénévoles formés pour accueillir toutes les demandes d'aide et répondre aux questions. Pour accéder au répertoire des centres [Bottin de ressources - AQPS](#) En cas de besoin, appelle le 1 866 APPELLE et ton appel sera automatiquement transmis à la ressource de ta région.

Balado

- **CAP vers l'entourage** : Créé par le Réseau Avant de craquer, il met de l'avant des discussions franches à propos de la santé mentale. Disponible en ligne, gratuitement [Balado : CAP vers l'entourage - Avant de craquer](#)

Pour les personnes hyperconnectées

Ressource communautaire


- **Pause ton écran - Pour un usage des écrans qui nous fait du bien** : Cet organisme fait la promotion d'une utilisation équilibrée d'Internet et des écrans. Il offre des contenus pour personne de tout âge afin de parvenir à une saine utilisation des technologies.   [AUSE | Pour un usage des écrans qui nous fait du bien](#)

Documentaire

- **The Social Dilemma** : Paru en 2020, ce documentaire met en lumière les pratiques des géants pour garder l'utilisateur actif. Disponible sur Netflix.

Pour les personnes souffrant de dépendances

Ressources communautaires

- **Répertoire des ressources publiques et communautaires par région** : Le ministère de la Santé et des services sociaux a répertorié les ressources offertes aux personnes vivant avec des dépendances, que ce soit en lien avec le jeu, l'alcoolisme ou la toxicomanie.  [Répertoire des ressources en dépendances - Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec](#)
- **Maison Jean Lapointe** : Cet organisme offre un soutien aux personnes souffrant de dépendance ainsi qu'à leur entourage. Ils offrent sur leur site une auto-évaluation. [Accueil - La Maison Jean Lapointe](#)
- **Alcooliques anonymes** : L'organisme soutient les personnes en rémission d'un problème d'alcoolisme. Il offre une ligne téléphonique d'aide. [Vous avez un problème avec l'alcool ? Il existe une solution. | Alcoholics Anonymous](#)
- **Narcotiques anonymes** : Cette association aide les personnes vivant avec un problème de toxicomanie à demeurer abstinents en proposant du soutien et de l'entraide. [Narcotiques Anonymes -](#)
- **Espace Mieux-Être Canada** : L'organisme offre une aide immédiate, gratuite et confidentielle pour les questions de santé mentale et de consommation de substances. [Espace Mieux-Être Canada | Ma voie vers le bien-être](#)

Lignes téléphoniques

- **Alcooliques anonymes** : Le numéro de la ligne d'aide dépend d'où tu te trouves au Québec. En voici quelques uns en rafale, mais tu peux trouver l'ensemble des numéros sur le site [Ligne d'aide](#)
 - Québec : 418-529-0015
 - Rive Sud de Québec et Portneuf : 1-866-376-6279
 - Chicoutimi et La Baie : 418-549-2183
 - Jonquière, Alma, Roberval, Dolbeau et Chibougamau-Chapais : 1-866-376-6279

