

# MRC DES LAURENTIDES

## RÉPERTOIRE DE SERVICES POUR PERSONNES IMMIGRANTES

Avec la participation financière de :

Québec 

MRC DES  
LAURENTIDES





WELKOM **SALVE** Aloha 歡迎  
 BINE ATI VENIT BARUCH HABA  
 WELCOME 歡迎 Walcome MREHBA  
 CROESO BEMVINDU merhbe  
 welkommen  
 MENSOOREE **CROESO**  
**BIENVENUE**  
 welkom **Добро пожаловать!**  
 KENA KA KGOTSO! ZOO SIAB TXAIS TOS!  
 καλώς Ορίσαστε WELKOM BIENVENIDO Salve  
 merhbe **Bula**  
 めんそ 一れ ようこそ  
 歡迎 **BULA** BITAEMO  
 WILLKOMMEN BENVINGUT  
 歡迎光臨 HORAS! MERHBE  
 velkomin آل هس و آل هأ

# ICI, NOUS SOMMES ACCUEILLANTS ET ACCUEILLIS

Que ce soit grâce à ses activités récréotouristiques, ses paysages à couper le souffle ou ses nombreuses opportunités d'emplois variées et de qualité, vous avez choisi de vous établir **ICI**, sur le territoire de la MRC des Laurentides qui compte 20 villes et municipalités dans lesquelles il fait bon vivre !

Pour faciliter votre intégration et vous aider à tisser des liens dans votre nouvelle communauté, la Corporation de développement économique (CDE) de la MRC des Laurentides et son comité de partenaires en immigration ont préparé spécialement pour vous ce répertoire. Il vous permettra de mieux connaître les ressources pertinentes à votre situation, ce qui vous aidera à profiter pleinement de la vie **ICI**.

## Le comité de partenaires est composé des membres suivants :

- Centre d'Intégration en Emploi Laurentides (CIE Laurentides)
- Centre d'Orientation et de Formation pour Favoriser les Relations Ethniques Traditionnelles (Le COFFRET)
- Centre de formation générale des Cimes
- Centre de services scolaire des Laurentides
- Collège d'enseignement général et professionnel de Saint-Jérôme (CÉGEP)
- Corporation de développement économique de la MRC des Laurentides
- Ici, Josée Dufresne - consultante
- Ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration du Québec (MIFI)
- Place aux jeunes les Laurentides

**Cette initiative s'inscrit dans le cadre du plan d'action 2021-2023 du Programme d'Appui aux collectivités du ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration du Québec.**

**NOTE :** Au moment de publier le répertoire, les informations étaient exactes. Pour suggérer un ajout, une modification ou un retrait d'information, contactez-nous à [projet@cdemrclautentides.org](mailto:projet@cdemrclautentides.org)



## TABLE DES MATIÈRES

<b>Ressources spécialisées en immigration</b>	<b>8</b>
<b>Santé</b>	<b>8</b>
<b>Logement</b>	<b>9</b>
<b>Transport</b>	<b>10</b>
<b>Famille</b>	<b>11</b>
<b>Information, écoute et références</b>	<b>12</b>
<b>Écoles - enseignement - formation</b>	<b>15</b>
<b>Emploi et entrepreneuriat</b>	<b>16</b>
<b>Interprétariat et traduction</b>	<b>17</b>
<b>Médias locaux</b>	<b>17</b>
<b>Organismes gouvernementaux</b>	<b>18</b>
<b>Droits</b>	<b>19</b>
<b>Numéros d'urgence</b>	<b>21</b>

# RESSOURCES SPÉCIALISÉES EN IMMIGRATION

## Accompagnement Québec

Service gratuit et personnalisé offert aux personnes immigrantes. Que vous soyez au Québec ou encore à l'étranger, il facilite votre intégration et votre participation en français à la société québécoise.

☎ **1 877 864-9191**

🌐 [www.quebec.ca/immigration/service-integration-personnes-immigrantes](http://www.quebec.ca/immigration/service-integration-personnes-immigrantes)

## Immigration consultants

☎ **1 877 836-7543 / 289 348-0422**

🌐 [www.icrc-crcic.ca](http://www.icrc-crcic.ca)

## Centre d'intégration en emploi Laurentides (CIE Laurentides)

☎ **1 800 363-2499 / 819 326-7776**

🌐 [www.cielautentides.com](http://www.cielautentides.com)

## Le COFFRET

Accueil, accompagnement et intégration des personnes immigrantes.

☎ **450 565-2998**

🌐 [www.lecoffret.org](http://www.lecoffret.org)

# SANTÉ

## Info-Santé

Service de consultation téléphonique gratuit et confidentiel en cas de problème de santé non urgent. Permet de joindre rapidement un infirmier. Le service est offert 24 heures par jour, 365 jours par année.

☎ **8-1-1** 🌐 [www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/info-sante-811](http://www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/info-sante-811)

## Guichet unique pour médecin de famille

S'inscrire au guichet d'accès à un médecin de famille.

🌐 [www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/inscription-aupres-dun-medecin-de-famille](http://www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/inscription-aupres-dun-medecin-de-famille)

## RAMQ – Régie de l'assurance maladie du Québec

Régime d'assurance maladie et régime public d'assurance médicaments ainsi que programmes d'aide destinés aux citoyens.

☎ **1 800 561-9749** 🌐 [www.ramq.gouv.qc.ca](http://www.ramq.gouv.qc.ca)

## Bonjour Santé (sans rendez-vous)

Consultez un médecin de la maison avec la téléconsultation. Service payant.

🌐 [www.bonjour-sante.ca](http://www.bonjour-sante.ca)

## Centre intégré de santé et de services sociaux des Laurentides (CISSS) – Hôpitaux et Centre Local Services Communautaires (CLSC)

🌐 [www.santelaurentides.gouv.qc.ca](http://www.santelaurentides.gouv.qc.ca)

### CLSC Sainte-Agathe-des-Monts

☎ 819 326-3111

🌐 [www.sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/ressource/?nofiche=277715](http://www.sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/ressource/?nofiche=277715)

### CLSC Mont-Tremblant

☎ 819 425-3771

🌐 [www.sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/ressource/?nofiche=277730](http://www.sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/ressource/?nofiche=277730)

### Hôpital Laurentien

☎ 819 324-4000 / 1 855 766-6387

🌐 [www.sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/ressource/?nofiche=145939](http://www.sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/ressource/?nofiche=145939)

# LOGEMENT

## Aide à la recherche

### Le COFFRET

Accueil, accompagnement, intégration et  
référencement des personnes immigrantes.

☎ 450 565-2998

🌐 [www.lecoffret.org](http://www.lecoffret.org)

### Centris

🌐 [www.centris.ca](http://www.centris.ca)

### DuProprio

🌐 [www.duproprio.com](http://www.duproprio.com)

### Places aux Jeunes des Laurentides

### Info du nord

🌐 [www.vosclassees.ca](http://www.vosclassees.ca)

## Médias sociaux et babillards sur Facebook



# LOGEMENT ABORDABLE ET SUBVENTIONS RÉNOVATIONS

## Office municipal d'habitation des Laurentides

Gestion des logements HLM (habitation à loyer modique) Labelle, Mont-Tremblant, Mont-Blanc, Sainte-Agathe-des-Monts, Val-David ou Val-Morin.

☎ 819 425-7255

🌐 [a.rousseau@omhlaurentides.ca](mailto:a.rousseau@omhlaurentides.ca)

### Société d'habitation du Québec – Allocation-logement

Aide financière pour des ménages à faible revenu.

☎ 1 800 463-4315, option 1  
(suivre ensuite les consignes verbales)

🌐 [www.habitation.gouv.qc.ca](http://www.habitation.gouv.qc.ca)

### Aide à la rénovation domiciliaire

Programme Rénorégion et Programme d'adaptation de domicile.

☎ 819 326-0666 / 819 425-5555

🌐 [www.mrclaurentides.qc.ca/aide-a-la-renovation](http://www.mrclaurentides.qc.ca/aide-a-la-renovation)

## DROITS DES LOCATAIRES

### Tribunal administratif du logement

Fournit aux citoyens une information adéquate et des recours efficaces lorsque l'une des parties échappe à ses obligations.

☎ 1 800 683-2245      🌐 [www.tal.gouv.qc.ca](http://www.tal.gouv.qc.ca)

## TRANSPORT

### Services de transport en commun, taxi-bus, taxi.

#### TACL – Transport adapté et collectif des Laurentides (L'inter, Taxi-bus, etc.)

À venir, service de co-voiturage dans la région.

☎ 819 774-0467  
🌐 [www.transportlaurentides.ca](http://www.transportlaurentides.ca)

#### Taxi Local Mont-Tremblant

☎ 819 808-8294  
🌐 [www.taximonttremblant.com](http://www.taximonttremblant.com)

#### Taxi Sainte-Agathe

☎ 819 326-3300

#### Transport en commun de la Ville de Mont-Tremblant

Service gratuit.

☎ 819 425-8614  
🌐 [www.villedemont-tremblant.qc.ca/fr/citoyens/transport/transport-en-commun-de-mont-tremblant-tcmt](http://www.villedemont-tremblant.qc.ca/fr/citoyens/transport/transport-en-commun-de-mont-tremblant-tcmt)

# FAMILLE

## Petite enfance

### Bureau coordonnateur — CPE L'Antre-Temps

Détient une liste des milieux familiaux subventionnés.

☎ **819 326-6515** poste 25

🌐 [www.lantretemps.com](http://www.lantretemps.com)

### La Place 0-5

L'unique guichet d'accès aux places en services de garde reconnus du Québec.

☎ **514 270-5055 / 1 844 270-5055**

🌐 [www.laplace0-5.com](http://www.laplace0-5.com)

### Ma Garderie (daycare)

Réseau d'information sur le service de garde du Québec.

🌐 [www.magarderie.com](http://www.magarderie.com)

### Camps de jour (day camps)

Référez-vous à votre municipalité.

## MAISON DE LA FAMILLE

### La Maison de la famille du Nord (Mont-Tremblant)

Services pour les familles et les enfants 0-6 ans, peu importe leur situation familiale ou financière.

☎ **819 425-5407**

🌐 [www.maisondelafamilledunord.com](http://www.maisondelafamilledunord.com)



# MAISON DES JEUNES

Lieu d'échanges et un endroit pour réaliser des activités et élaborer des projets avec d'autres jeunes.

## Labelle (11-17 ans)

☎ 819 686-3434  
🌐 [www.mdjlabelle.com](http://www.mdjlabelle.com)

## Sainte-Agathe (12-17 ans)

☎ 819 326-0804  
🌐 [www.mdjsa.ca](http://www.mdjsa.ca)

## La Minerve (11-17 ans)

☎ 819 274-1797  
🌐 [www.municipalite.laminerve.qc.ca/maison-des-jeunes/](http://www.municipalite.laminerve.qc.ca/maison-des-jeunes/)

## Tornade Jeunesse – Mont-Tremblant (12-17 ans)

☎ 819 425-8983  
🌐 [www.facebook.com/maisondejeunes.monttremlant](http://www.facebook.com/maisondejeunes.monttremlant)

## INFORMATION – ÉCOUTE – RÉFÉRENCES

### Famille

#### Ligne Parents

Soutien professionnel gratuit et confidentiel pour les relations parents-enfants, 24 heures par jour, 365 jours par année.

☎ 1 800 361-5085  
🌐 [www.ligneparents.com](http://www.ligneparents.com)

#### Pères Séparés inc.

Accompagne, sensibilise et informe les pères séparés et les hommes à la suite d'une rupture d'union.

☎ 514 254-6120  
🌐 [www.peres-separes.qc.ca](http://www.peres-separes.qc.ca)

#### Centre de ressources familiales 4 Korners (pour familles anglophones)

Offre un large éventail de programmes pour la communauté anglophone des Laurentides.

☎ 450 974-3940  
🌐 [www.4korners.org](http://www.4korners.org)

#### La Colombe

Lieu de rencontre pour femmes afin d'améliorer la condition féminine.

☎ 819 326-4779  
🌐 [www.centrelacolombe.ca](http://www.centrelacolombe.ca)

#### Parents uniques des Laurentides (Sainte-Agathe) (pour parents séparés)

Regroupe et soutien les familles monoparentales et recomposées.

☎ 819 324-1004  
🌐 [www.parentsuniques.org](http://www.parentsuniques.org)

# VICTIME DE VIOLENCE, D'AGRESSION OU D'ACTES CRIMINELS

## SOS violence conjugale

Service de première ligne vers tous les services et les ressources utiles aux victimes de violence conjugale et à leurs proches. 24 heures par jour, 365 jours par année.

☎ **1 800 363-9010**

🌐 [www.sosviolenceconjugale.ca](http://www.sosviolenceconjugale.ca)

## L'Ombre-Elle

Maison d'hébergement d'urgence pour femmes et enfants.

☎ **819 326-1321**

🌐 [www.lombrelle.qc.ca](http://www.lombrelle.qc.ca)

## Centre d'aide aux Victimes d'actes criminels Laurentides (CAVAC)

☎ **1 800 492-2822 / 450 569-0332**

🌐 [www.cavac.qc.ca](http://www.cavac.qc.ca)

## L'Élan-CALACS

Offre de l'aide et du soutien aux femmes et aux adolescentes ayant subi des agressions sexuelles.

☎ **819 326-8484**

🌐 [www.lelan.org](http://www.lelan.org)

# JEUNES

## Allô prof! Aide aux devoirs

Service d'accompagnement scolaire gratuit et stimulant pour les élèves et leurs parents.

☎ **1 855 527-1277**

🌐 [www.alloprof.qc.ca](http://www.alloprof.qc.ca)

## Tel-Jeunes

Services d'aide aux jeunes gratuits et confidentiels 24 heures par jour, 365 jours par année.

☎ **1 800 263-2266**

🌐 [www.teljeunes.com](http://www.teljeunes.com)

## Jeunesse j'écoute

Service de soutien, d'intervention professionnelle, d'information et de ressources en français et en anglais 24 heures par jour, 365 jours par année.

☎ **1 800 668-6868 / Texte au 686868**

🌐 [www.jeunessejecoute.ca](http://www.jeunessejecoute.ca)



Entraide communautaire afin de soutenir les personnes souffrant d'une incapacité, d'une perte d'autonomie, d'un isolement social ou de difficultés familiales.

🌐 [www.cab-laurentides.org](http://www.cab-laurentides.org)

📞 Mont-Tremblant — 819 425-8433

📞 Sainte-Agathe-des-Monts — 819 326-0819

## SÉCURITÉ ALIMENTAIRE COMPTOIRS ALIMENTAIRES ET CUISINE COLLECTIVE SUR LE TERRITOIRE.

### Banque de dépannage alimentaire

Partage et Solidarité Laurentides

🌐 [www.facebook.com/PSLaurentides/about/?ref=page\\_internal](https://www.facebook.com/PSLaurentides/about/?ref=page_internal)

Bouffe Laurentienne

📞 819 430-6083

🌐 [www.bouffelaurentienne.org](http://www.bouffelaurentienne.org)



# ÉCOLES – ENSEIGNEMENT – FORMATION

## Inscriptions d'un enfant à l'école

### Centre de services scolaire des Laurentides

Écoles francophones

☎ 819 326-0333

🌐 [www.cslaurentides.qc.ca](http://www.cslaurentides.qc.ca)

### Commission scolaire Sir-Wilfrid-Laurier

Écoles anglophones

☎ 450 621-5600

🌐 [www.swlauriersb.qc.ca](http://www.swlauriersb.qc.ca)

## FRANCISATION

[www.quebec.ca/education/apprendre-le-francais](http://www.quebec.ca/education/apprendre-le-francais) qui est la porte d'entrée pour les inscriptions à temps plein et la recherche d'un lieu à temps partiel.

### À temps plein et temps partiel:

#### MIFI-AAI (CÉGEP de Saint-Jérôme)

☎ 450 436-1531 poste 1652

🌐 [www.fcsei.cstj.qc.ca/francisation](http://www.fcsei.cstj.qc.ca/francisation)

### À temps partiel:

#### Centre des CIMES (Mont-Tremblant)

☎ 819 425-2710

🌐 [www.cfgdescimes.ca](http://www.cfgdescimes.ca)

#### ALPHA Laurentides

Alphabétisation et éducation de base pour adultes et francisation.

☎ 1 866 887-7335

🌐 [www.ledcl.qc.ca](http://www.ledcl.qc.ca)

## COLLÈGE D'ENSEIGNEMENT GÉNÉRAL ET PROFESSIONNEL (CÉGEP)

#### CÉGEP de Saint-Jérôme

☎ 450 436-1580

🌐 [www.cstj.qc.ca](http://www.cstj.qc.ca)

#### Centre d'études collégial de Mont-Tremblant

☎ 819 429-6155

🌐 [www.ccmt.cstj.qc.ca](http://www.ccmt.cstj.qc.ca)

## FORMATION PROFESSIONNELLE

### Centre d'Études Professionnelles de Saint-Jérôme

☎ 450 565-0006 poste 7300  
🌐 www.formationcep.com

### Centre de formation professionnelle L'Horizon

☎ 819 429-4100  
🌐 www.cfplhorizon.com

### Centre Marchand – programmation pour personnes immigrantes

☎ 450 436-5850  
🌐 www.cfgacsrdn.com

### Centre de formation professionnelle Des sommets

☎ 819-326-8911  
🌐 cfpdessommets.com

## EMPLOI ET ENTREPRENEURIAT

### Recherche d'emploi – Soutien – accompagnement

#### Centre d'intégration en emploi (CIE) Laurentides

☎ 1 800 363-2499 / 819 326-7776  
🌐 www.cielaurentides.com

## PLATEFORME

### Caravane de l'emploi – MRC des Laurentides

☎ 819 681-3373 poste 1409  
🌐 www.mrclaurentides.qc.ca/caravane-de-emploi



Crédit photos : MRC des Laurentides



# ENTREPRENEURIAT

## Corporation de Développement Économique de la MRC des Laurentides (CDE)

Favorise le développement local et l'entrepreneuriat.

☎ 1 888 887-7335 / 819 681-3373

🌐 [www.cdemrclaurentides.org](http://www.cdemrclaurentides.org)

---

## Connexion Laurentides

☎ 1-844-466-6838

🌐 [www.connexionlaurentides.com](http://www.connexionlaurentides.com)

---

## Société d'aide au développement des collectivités (SADC)

Favorise la croissance économique régionale.

☎ 1 888 229-3001 / 450 229-3001

🌐 [www.sadclaurentides.org](http://www.sadclaurentides.org)

---

## Fonds d'emprunt des Laurentides

Développe l'autonomie financière et l'entrepreneuriat.

☎ 1 888 782-3553 / 450 562-3553

🌐 [www.felaurentides.org](http://www.felaurentides.org)

---

# INTERPRÉTARIAT ET TRADUCTION

## Ordre des traducteurs, terminologues et interprètes agréés du Québec (OTTIAQ)

Possible d'effectuer une recherche pour trouver un membre pour faire la traduction de documents officiels.

🌐 [www.ottiaq.org](http://www.ottiaq.org)

---

## Le Centre d'Orientation et de Formation pour Favoriser les Relations Ethniques Traditionnelles (Le COFFRET)

Accueil, accompagnement et intégration des personnes immigrantes.

☎ 450 565-2998

🌐 [www.lecoffret.org](http://www.lecoffret.org)

---

# MÉDIAS LOCAUX

## L'Info du Nord

Journal local.

### Sainte-Agathe-des-Monts

☎ 819 425-8658

🌐 [www.infodunordsainteagathe.ca](http://www.infodunordsainteagathe.ca)

---

### Mont-Tremblant

☎ 819 425-8658

🌐 [www.infodunordtremblant.ca](http://www.infodunordtremblant.ca)

---

### Vallée de la Rouge

☎ 819 425-8658

🌐 [www.infodunordvalleedelarouge.ca](http://www.infodunordvalleedelarouge.ca)

---

## Bulletins municipaux

Vérifier auprès de votre municipalité.

## Ski-se-Dit

Journal communautaire de Val-David.

☎ 819 321-9269

🌐 [www.ski-se-dit.info](http://www.ski-se-dit.info)

---

## TVCL (Télécommunautaire Laurentides et Lanaudière)

Télévision communautaire.

☎ 819 429-6655

🌐 [www.tvcl.ca](http://www.tvcl.ca)

---

## NousTV

Télévision communautaire.

☎ 450 745-4003

🌐 [www.nous.tv/laurentides](http://www.nous.tv/laurentides)

---

# ORGANISMES GOUVERNEMENTAUX

## Ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration du Québec (MIFI)

Se référer à l'Agent d'aide à l'intégration pour recevoir un accompagnement personnalisé.

☎ **1 877 864-9191**

🌐 [www.immigration-quebec.gouv.qc.ca](http://www.immigration-quebec.gouv.qc.ca)

## Changement d'adresse (provincial)

☎ **1 877 644-4545 / 450 644-4545**

🌐 [www.adresse.gouv.qc.ca/inscrire/FormulaireChangementAdresse.aspx?Etape=0](http://www.adresse.gouv.qc.ca/inscrire/FormulaireChangementAdresse.aspx?Etape=0)

## Changement d'adresse (fédéral)

🌐 [www.canada.ca/fr/gouvernement/changement-adresse.html](http://www.canada.ca/fr/gouvernement/changement-adresse.html)

## Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ)

Permis, immatriculation, accident de la route, etc.

☎ **1 855 564-3170**

🌐 [www.saaq.gouv.qc.ca](http://www.saaq.gouv.qc.ca)

## Services Québec

Porte d'entrée des services gouvernementaux provinciaux. (Allocations famille, Régie de l'assurance maladie du Québec, Revenu Québec, etc.)

☎ **1 877 644-4545**

🌐 [www.quebec.ca/services-quebec](http://www.quebec.ca/services-quebec)

## Services Canada

Point d'accès unique aux services et prestations du gouvernement du Canada. (Numéro d'assurance sociale, Allocation canadienne pour enfant, Revenu Canada, Assurance-emploi, etc.)

🌐 [www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/ministere/portefeuille/service-canada.html](http://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/ministere/portefeuille/service-canada.html)



Crédit photos : Isabelle Michaud

# DROITS

## Consultants en immigration

Protéger les consommateurs de services d'immigration.

☎ **1 877 836-7543 / 289 348-0422**

🌐 [www.icrc-crcic.ca](http://www.icrc-crcic.ca)

## Commission des normes et d'équité de la santé et de la sécurité au travail (CNESST)

Organisme québécois de protection des droits et des obligations en matière de santé et sécurité au travail.

☎ **1 844 838-0808**

🌐 [www.cnesst.gouv.qc.ca](http://www.cnesst.gouv.qc.ca)

## Centre communautaire juridique

Fournit de l'aide juridique sur le territoire de Laurentides-Lanaudière.

☎ **819 326-6111**

🌐 [www.ccjll.qc.ca](http://www.ccjll.qc.ca)

## Commission des droits de la personne

Informe le public des droits reconnus par la Charte, par la Loi sur la protection de la jeunesse et par la Loi sur le système de justice pénale pour les adolescents.

☎ **1 800 361-6477**

🌐 [www.cdpcj.qc.ca](http://www.cdpcj.qc.ca)

## Educaloi

Vulgariser le droit et développer les compétences juridiques de la population du Québec.

🌐 [www.educaloi.qc.ca](http://www.educaloi.qc.ca)

## L'Office de la protection du consommateur

Intervient auprès des commerçants afin qu'ils respectent leurs obligations et informe les consommateurs de leurs droits.

☎ **1 888 672-2556 / 450 569-7585**

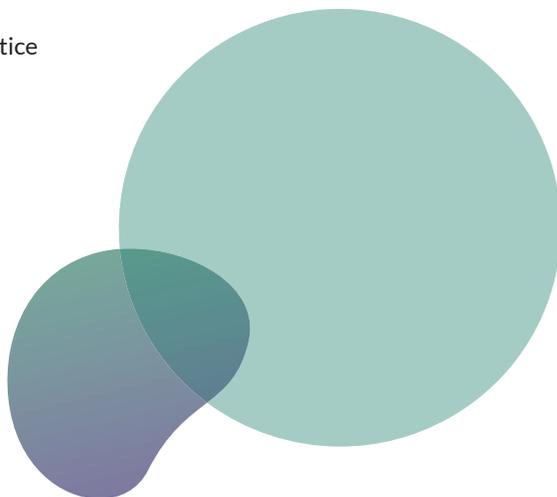
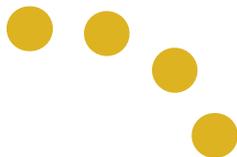
🌐 [www.opc.gouv.qc.ca](http://www.opc.gouv.qc.ca)

## Inform'elle

Renseigne les personnes sur leurs droits et obligations en matière familiale.

☎ **1 877 443-8221/450 443-8221**

🌐 [www.informelle.osbl.ca](http://www.informelle.osbl.ca)





**EN ARRIVANT ICI, ON VIENT FAIRE  
PARTIE D'UNE COMMUNAUTÉ.  
JE ME SENS DANS MON LIEU DANS  
LE MONDE. C'EST UNE EXPÉRIENCE  
MAGNIFIQUE POUR MOI.**



**CITATION DE  
JANNINA VALERIA PEREZ**





# NUMÉROS D'URGENCE

## Urgence

### Police, incendie, ambulance

 **9-1-1** — \*4141 sur votre cellulaire

---

### Info-Santé

Service de consultation téléphonique gratuit et confidentiel en cas de problème de santé non urgent. Permet de joindre rapidement un infirmier. Le service est offert 24 heures par jour, 365 jours par année.

 **8-1-1**

 [www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/info-sante-811](http://www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/info-sante-811)

---

### Sureté du Québec

Police — interventions non urgentes ou information.

 819 326-3131

 [www.sq.gouv.qc.ca](http://www.sq.gouv.qc.ca)

---

### Centre Antipoison du Québec

Offre un service d'urgence téléphonique en cas d'empoisonnement ou d'intoxication accessible 24 heures par jour, 365 jours par année.

 **1 800 463-5060**

 [www.ciusss-capitalenationale.gouv.qc.ca/centre-antipoison-du-quebec/capq-accueil](http://www.ciusss-capitalenationale.gouv.qc.ca/centre-antipoison-du-quebec/capq-accueil)

---

### Hydro-Québec (info-panne)

Interruptions planifiées, pannes de courant et pour avertir en cas de danger concernant les lignes électriques.

 **1 800 790-2424**

 [www.pannes.hydroquebec.com](http://www.pannes.hydroquebec.com)

---

### Info suicide

Organisme en matière de prévention du suicide et services aux proches à la suite d'un suicide.

 **1 866 277-3553 / 450 569-0101**

 [www.cps-le-faubourg.org](http://www.cps-le-faubourg.org)

---

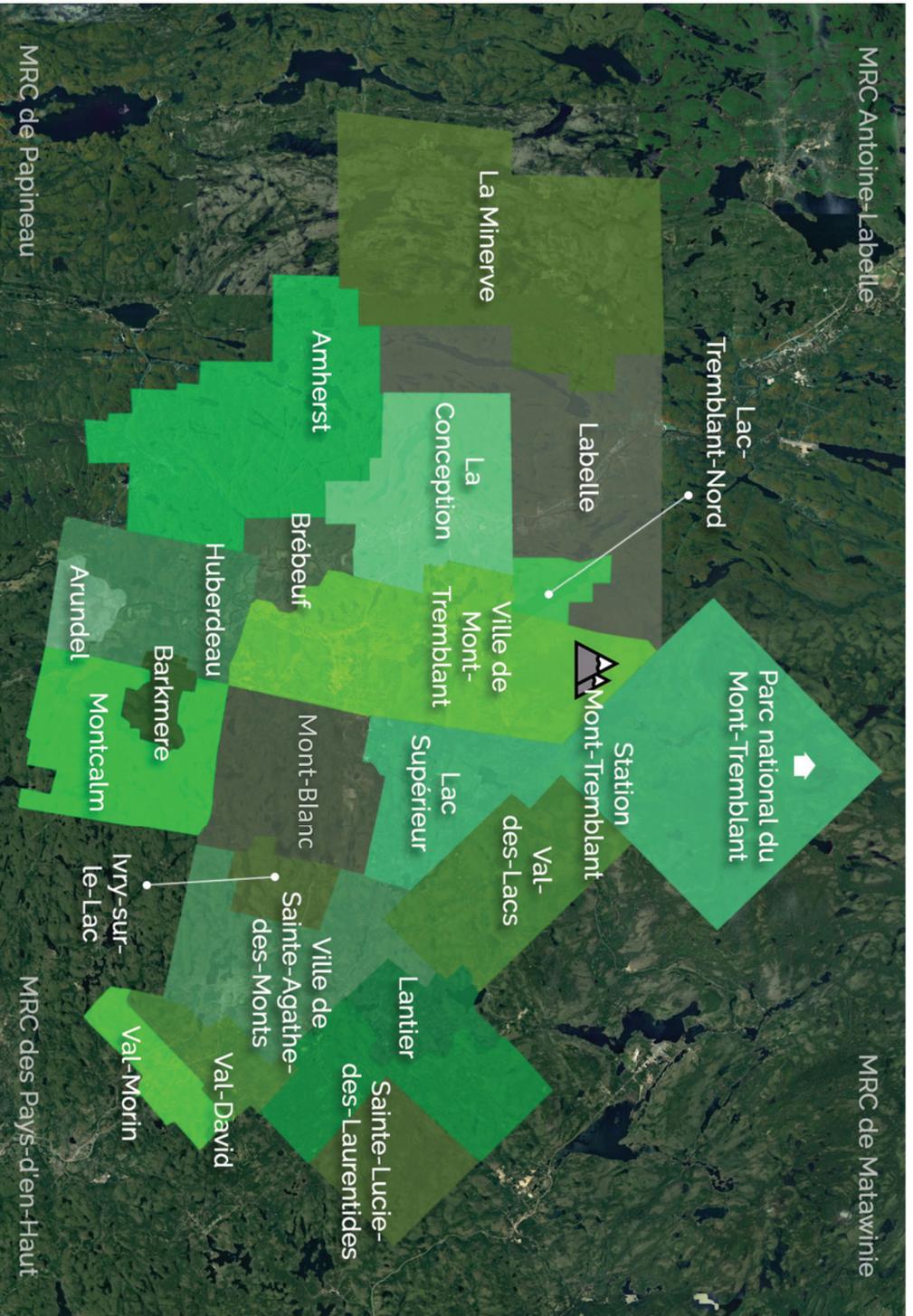
### Tel-Aide

Service d'écoute gratuit, anonyme et confidentiel en français et en anglais, pour les personnes en détresse 24 heures par jour, 365 jours par année.

 **514 935-1101**

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

# CARTE







Corporation de DÉVELOPPEMENT ÉCONOMIQUE

NOTRE TERRITOIRE  
NOTRE AVENIR

**MRC DES  
LAURENTIDES**

Avec la participation financière de :



LE COFFRET



SAINT-JÉRÔME  
MONT-TREMBLANT  
MONT-LAURIER

Centre  
de services scolaire  
des Laurentides



Centre de formation générale  
**DES CIMES**  
Éducation aux adultes

Sainte-Anne  
Sainte-Agathe  
Mont-Tremblant



GESTION de PROJETS