

RESSOURCES 24/7 RESOURCES

RESSOURCES MILITAIRES

MILITARY RESOURCES

Police militaire pour les urgences	911	Military Police for emergencies
Aumôniers Heures ouvrables Heures creuses(officier en devoir)	418 844-5000 #5473 418 844-5000 #5777	Chaplain Working hours Off hours (officer on duty)
Service de garde d'urgence du CRFM Valcartier	418 844-5224	Valcartier MFRC Emergency Childcare Service
Programme d'aide aux membres des Forces Armées Canadiennes (PAM) <i>Intervention téléphonique ou prise de rendez-vous avec un professionnel</i>	1 800 268-7708	Canadian Forces Member Assistance Program (MAP) <i>Phone intervention or making an appointment with a professional</i>
Ligne d'info pour les familles (LIF) <i>Intervention téléphonique et référence</i>	1 800 866-4546	The Family Information Line (FIL) <i>Phone intervention and referral</i>

RESSOURCES CIVILES

CIVILIAN RESOURCES

Centre de prévention du suicide <i>Intervention téléphonique</i>	418 683-4588 ou/or 1 866 277-3553	Suicide prevention Centre <i>Phone intervention</i>
Centre de crise de Québec <i>Intervention téléphonique, hébergement temporaire et équipe mobile</i>	418 688-4240 ou/or 1 866 411-4240	Quebec Crisis Centre <i>Phone intervention, temporary housing and mobile team</i>
Ligne info santé	811	"info santé" Line
Demi-lune <i>ligne d'écoute de nuit</i> Du jeudi au dimanche de 22 h à 5 h	418-522-4002	Demi-lune <i>Night time hotline</i> Thursday to Sunday from 10 pm to 5 am
Ligne-Parents <i>Intervention téléphonique pour les parents d'enfants de 0 à 20 ans</i>	1 800 361-5085	Ligne-Parents <i>Phone intervention for parents of children aged 0 to 20 years old</i>
Drogues aide et référence <i>Ligne d'écoute, information et référence</i>	1 800 265-2626	Drugs Help and Referral <i>Hotline, information and referral</i>
Jeu, aide et référence <i>Ligne d'écoute, information et référence</i>	1 800 461-0140	Gambling Help and Referral <i>Hotline, information and referral</i>
Tel-Aide <i>Ligne d'écoute de 9 h à minuit</i>	418 686-2433 ou/or 1 877 700-2433	Tel-Aide <i>Hotline from 9 am to midnight</i>
Viol secours <i>Ligne d'écoute</i>	418-522-2120	Viol secours <i>Rape Hotline</i>
SOS violence conjugale <i>Ligne d'écoute</i>	1 800 363-9010	SOS violence conjugale <i>Domestic violence Hotline</i>
Maison Monbourquette <i>Ligne d'écoute pour les personnes endeuillées</i> Lundi au vendredi 10 h à 22 h Samedi et dimanche 10 h à 14 h	1 888 533- 3845	Maison Monbourquette <i>Bereavement Hotline</i> Monday to Friday 10 am to 10 pm Saturday and Sunday 10 am to 2 pm