

# Bottin des ressources

Sherbrooke et environs

**SHERBROOKE**

Version 2021-2022

# Bottin des ressources

## Sommaire

Agressions et violences .....	3
Ainés .....	4
Alimentation et troubles alimentaires.....	5
Déficit de l'attention & hyperactivité.....	7
Dépendances .....	8
Deuil.....	9
Économie et difficultés financières.....	10
Diversité sexuelle et de genre.....	12
Famille et jeunesse .....	13
Femmes (services spécialisés).....	17
Hommes (Services spécialisés).....	19
Santé physique .....	19
Santé psychologique.....	22
Lignes d'écoute 24/7 et lignes d'urgence.....	23

## Agressions & violences

### ❖ CALACS - Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel Sherbrooke

#### Personne-ressource

Maggie Fredette  
cp. 1594, place de la cité,  
sherbrooke (québec) J1H 5M4  
**819 563-9999**

#### CALACS

Service d'aide directe aux femmes et adolescentes (12 ans et plus) ayant été victimes d'agressions sexuelles ainsi qu'à leur entourage.

---

### ❖ CAVAC – Estrie

Palais de justice de Sherbrooke : 375, King Ouest, bureau 2.15 Sherbrooke  
**819 820-2822**

#### CAVAC

Centre d'aide aux victimes d'actes criminels. Accueil, réconfort, soutien moral, information sur le processus judiciaire, droits et recours des victimes.

---

### ❖ CIVAS

Case postale 161,  
Sherbrooke (Québec), J1H 5H8  
**819-564-5127**

#### CIVAS

Intervention thérapeutique pour prévenir la récurrence chez les agresseurs sexuels

---

### ❖ Équijustice Estrie

#### Personne-ressource

Pierre Marcoux  
437, rue Wellington Sud, Sherbrooke  
**819 565-2559**

#### Équijustice

Le service de médiation citoyenne de Sherbrooke fait partie des quatre unités de la région de l'Estrie.

---

## Bottin des ressources

### ❖ **Seuil de l'Estrée inc. (Le)**

C.P. 1503, Succ Place de la Cité  
Sherbrooke QC J1H 5M4  
**819 821-2420**

#### Le Seuil

Le Seuil de l'Estrée offre de l'aide aux hommes en difficulté de couple et aux personnes (femmes, adolescents ou enfants) ayant un problème de violence avec l'entourage.

---

## Aînés

### ❖ **Belle Soixantaine (La)**

#### **Personne-ressource**

Yves Mercier

#### La Belle Soixantaine

La Belle Soixantaine est un regroupement qui s'adresse aux personnes de 55 ans et plus qui désirent soit, se créer un réseau d'amis.

---

### ❖ **DIRA-Estrée**

300, rue du Conseil, bur. 337  
Sherbrooke (Québec)  
J1G 1J4  
**819 346-0679**

#### DIRA-Estrée

Organisme visant la sensibilisation et l'information sur les divers aspects de la maltraitance des aînés.

---

### ❖ **Maison des grands-parents de Sherbrooke**

1265, rue Belvédère Sud  
Sherbrooke QC J1H 4E2  
**819 820-9803**

#### La Maison Grands-Parents Sherbrooke

La Maison des Grands-Parents de Sherbrooke est un organisme ancré dans la communauté sherbrookoise et le quartier d'Ascot.

---

## Bottin des ressources

### ❖ **Petits frères de Sherbrooke (Les)**

#### **Personne-ressource**

Johanne Martin

**819 821-4411**

Les Petits Frères de Sherbrooke

Accueillir et accompagner les personnes seules du grand âge, afin de contrer leur isolement, en créant autour d'elles une famille engagée et fidèle jusqu'à la fin de leur vie.

---

### ❖ **Sercovie**

300, rue du Conseil  
Sherbrooke (Québec) J1G 1J4

**819 565-1066**

Accueil – Sercovie

Découvrez un milieu de vie qui favorise la santé, le mieux-être et l'épanouissement des personnes de 50 ans et plus.

---

### ❖ **Société Alzheimer de l'Estrie (La)**

740, Galt Ouest, suite 112, S  
herbrooke, J1H 1Z3

**819 821-5127**

Accueil / La Société Alzheimer de Québec

Soutenir, accompagner et informer, les familles concernées, offrir du répit aux proches aidants et sensibiliser la population sur la maladie d'Alzheimer.

---

## Alimentation & troubles alimentaires

### ❖ **Arrimage Estrie**

6, rue Wellington Sud bureau 204  
Sherbrooke QC J1H 5C7

**819 564-7885**

Accueil - Arrimage Estrie

---

## Bottin des ressources

Promouvoir l'acceptation du corps et la diversité corporelle en plus d'offrir du soutien aux personnes vivant des enjeux les concernant.

---

### ❖ ANEB

**1 800 630-0907**

*ANEB Québec / Anorexie et boulimie Québec*

Organisme venant en aide aux personnes touchées par un trouble alimentaire (anorexie, boulimie, hyperphagie boulimique).

---

### ❖ Clinique psychoalimentaire

**514 507-9456**

*(psychoalimentaire.com)*

Clinique privée offrant divers services. Les services en nutrition débutent à partir de 14 ans et les services en psychoéducation, à partir de 16 ans.

---

### ❖ Chaudronnée de l'Estrie (La)

470, rue Bowen Sud

Sherbrooke (Québec), J1G 2C7

**819 821-2311**

*La Chaudronnée de l'Estrie*

Organisme sans but lucratif, la Chaudronnée offre un service de repas aux personnes vivant une situation de pauvreté.

---

### ❖ Croquarium

#### **Personne-ressource**

Patricia Demers

200 - 36, rue Wellington Sud

*Accueil - Croquarium*

Contribuer au développement et à l'épanouissement de l'enfant par le jardinage éducatif et l'éducation sensorielle au goût.

---

### ❖ Cuisine collective Le Blé d'Or de Sherbrooke

1765, rue Belvédère Sud

Sherbrooke (Québec) J1H 3Z7

**819 820-1231**

*Accueil - Le Blé d'Or*

---

## Bottin des ressources

Promouvoir l'autonomie alimentaire et les saines habitudes de vie dans le but d'améliorer la santé et la qualité de vie des sherbrookoïses.

---

### ❖ Grande table (La)

1255, Rue Daniel, Local 111  
Sherbrooke (Qc) J1H 5X3  
**819 821-5505**

*La Grande table*

Contribuer à l'amélioration de la qualité de vie des familles en leur offrant des repas chauds ainsi qu'en favorisant l'intégration sociale et l'autonomie dans un milieu de vie familial.

---

### ❖ Moisson Estrie

520, 10<sup>e</sup> Avenue Sud  
Sherbrooke QC  
J1G 2R9  
**819 822-6025**

*Moisson Estrie*

Moisson Estrie est un organisme voué à la réduction du gaspillage alimentaire et à la redistribution des denrées auprès des personnes qui vivent une période de vulnérabilité économique, via une aide directe ou par l'intermédiaire d'organismes.

---

## Déficit de l'attention & hyperactivité

### ❖ TDA/H Estrie

1265, rue Belvédère Sud  
Sherbrooke QC J1H 4E2  
**819 565-7131**

*accueil - tdah estrie*

---

## Dépendances

❖ **Al-anon**

**819 346-2164**

*Trouver une rencontre face à face, téléphone ou en ligne d'Al-Anon ou Alateen*

Rencontres réunissant parents et amis d'alcooliques pour s'entraider.

---

❖ **Alcoolique anonyme**

**819 564-0070**

*AA Québec*

Aider des personnes ayant un problème avec l'alcool ou se reconnaissant alcooliques.

---

❖ **Centre de réadaptation en dépendance de l'estrie**

**819 821-2500**

*centre de réadaptation en dépendance de l'estrie*

Centre de réadaptation et d'hébergement pour alcooliques et toxicomanes.

---

❖ **Élixir**

333, rue du Québec  
Sherbrooke QC J1H 3L6

**819 562-5771**

*Élixir (elixir.qc.ca)*

Service de prévention, d'accueil, de soutien et d'orientation en toxicomanie et en alcoolisme auprès des femmes.

---

❖ **Gambler anonyme**

**1 866 484-6664**

*(gaquebec.org)*

Organisme de promotion de la santé et ligne d'écoute de prévention de dépendances.

---

## Bottin des ressources

### ❖ **Service d'aide en prévention de la criminalité/ L'ÉTAPE**

**819 564-5043**

L'Étape – SAPC

Permettre à des hommes de devenir sobres et de le rester afin de retrouver un maximum d'équilibre et de connaître une vie normale et heureuse sans commettre de délits.

---

## Deuil

### ❖ **La rose des vents de l'estrie**

2 rue Bowen Sud,  
Sherbrooke J1G 2C5

**819 823-9996**

La Rose Des Vents

Soutien et accompagnement dans toutes les étapes de la maladie tant au plan physique, psychosocial que psychologique aux personnes adultes atteintes de cancer et leurs proches.

---

### ❖ **Les amis compatissants de l'Estrie**

401, 7e avenue Nord  
Sherbrooke (Québec) J1E 2S1

**819 820-0112**

Les amis compatissants

Accueil, soutien, réconfort et aide mutuelle aux parents à la suite de la mort de leur enfant.

---

## Économie et difficultés financières

### ❖ **Action Plus de Sherbrooke (L')**

#### **Personne-ressource**

Geneviève Bouchard  
172, rue Elaine-C.-Poirier, bureau 112  
Sherbrooke (Québec) J1H 2C5

**819 564-4418**

[actionplussherb.org](http://actionplussherb.org)

L'Action Plus se spécialise dans l'accompagnement des prestataires d'aide sociale, dans une perspective d'éducation populaire autonome.

---

### ❖ **Association coopérative d'économie familiale de l'Estrie (ACEF)**

187, rue Laurier, bureau 202  
Sherbrooke (Québec) J1H 4Z4

**819 563-8144**

*ACEF Estrie*

Nous pouvons vous aider si : Un contrat que vous avez conclu n'est pas respecté. Vous avez un problème avec un fournisseur de télécommunications. Vous avez besoin d'aide pour conclure une entente de paiement (hydroélectricité, télécommunications ou autre).

---

### ❖ **Centre communautaire Partage Saint-François**

115 Rue Galt O,  
Sherbrooke, QC J1H 1X8  
**819 821-2233**

## Bottin des ressources

### Partage St-François

Le Partage St-François s'est donné comme mission de venir en aide aux hommes et aux femmes qui vivent dans la plus grande pauvreté.

---

### ❖ **Comptoir familial de Sherbrooke**

#### **Personne-ressource**

Guylaine Ruest

151, rue Bowen Nord

Sherbrooke (Québec) J1E 2C9

**819 569-5336**

Le Comptoir Familial de Sherbrooke inc.

Le Comptoir familial de Sherbrooke est une friperie sans but lucratif et libre de subventions. Son magasin d'articles usagés propose des vêtements, de la vaisselle, des jouets, des livres, des articles de maison etc.

---

### ❖ **Estrie Aide inc.**

345 Wellington Sud,

Sherbrooke, J1H 5E2

**819 346-9714**

Estrie Aide

Créateur de richesses collectives, Estrie Aide offre une vaste gamme d'objets de la vie courante qui ont été revalorisés et qui obtiennent ainsi une deuxième vie.

---

### ❖ **Pro-Gestion Estrie**

93, rue Wellington Nord

Sherbrooke (Québec) J1H 5B9

**819 822-6162**

Pro-Gestion Estrie

La mission de Pro-Gestion Estrie est simple. Appuyer l'entrepreneur dans l'ensemble de ses projets.

---

### ❖ **Solutions Budget Plus**

79, rue Wellington Nord, bureau 202

Sherbrooke

**819 563-0535**

## Bottin des ressources

### Solutions Budget Plus

Favoriser la prise en charge et l'autonomie financière des personnes.

---

#### ❖ **Service d'impôts**

81, rue Wellington Nord  
Sherbrooke  
**819 562-8656**

---

## Diversité sexuelle et de genre

#### ❖ **GATUS**

### Groupe d'action trans de l'Université de Sherbrooke

Le Groupe d'action trans de l'Université de Sherbrooke (GATUS) est un regroupement étudiant reconnu par les Services à la vie étudiante de l'UdeS

---

#### ❖ **Groupe régional d'intervention sociale de l'Estrie (GRIS-Estrie)**

165, rue Moore  
Sherbrooke (Québec) J1H 1B8  
**819 823-6704**

### Accueil — GRIS Estrie

Le Groupe régional d'intervention sociale de l'Estrie veut favoriser une meilleure connaissance des réalités des personnes de minorités sexuelles.

---

#### ❖ **Interligne**

**1 888 505-1010**

### Interligne

Interligne est un centre de première ligne en matière d'aide et de renseignements à l'intention des personnes concernées par la diversité sexuelle.

---

## Bottin des ressources

### ❖ IRIS Estrie volet caméléon

**819 823-6704**

Caméléon - IRIS Estrie

Le volet Caméléon a vu le jour, lorsqu'une personne trans a fait le constat de l'absence de service et de soutien en Estrie pour ces personnes.

---

### ❖ TransEstrie

TransEstrie

TransEstrie a pour mission principale de soutenir les communautés trans et non-binaires de l'Estrie.

---

## Famille et jeunesse

### ❖ Azimut Nord (maison des jeunes)

#### **Personne-ressource**

Éric Beaudet

3277, rue Richard Sherbrooke (Québec)

MDJ Azimut Nord

**819 823-5138**

---

### ❖ Carrefour accès loisirs

172, rue Élane-C.-Poirier,

Sherbrooke QC J1H 2C5

**819 821-1995**

Carrefour accès loisirs

Depuis 30 ans, le Carrefour accès loisirs est un centre communautaire qui a pour mission d'animer un milieu de vie.

---

## Bottin des ressources

### ❖ Centre des jeunes Lennoxville Youth Center

#### Personne-ressource

Kolh Kelso  
168B, rue Queen,  
Sherbrooke QC J1M 1J9

**819 821-4805**

[Lennoxville Youth Centre](#)

Le Centre des Jeunes Lennoxville est une association de jeunes et d'adultes qui ont pour mission d'entretenir un endroit où les adolescents âgés entre 12 et 17 peuvent avoir des contacts de qualité avec des adultes, afin de devenir des citoyens actifs, critiques, responsables.

---

### ❖ Famille Espoir

#### Personne-ressource

Guy Boucher  
1520, rue Dunant  
Sherbrooke (Québec) J1H 4A2

**819 569-7923**

[Accueil \(familleespoir.ca\)](#)

Famille Espoir est un organisme communautaire qui s'est donné le mandat d'offrir aux familles un lieu de rassemblement.

---

### ❖ Famille Plus

#### Personne-ressource

Diane Allard  
991, rue de Kingston  
Sherbrooke (Québec) J1H 3S2

**819 822-0835**

[Famille Plus](#)

Famille Plus est un organisme communautaire autonome famille (ACAF), sans but lucratif qui offre des services aux familles ayant des enfants âgés de 5 ans et moins.

---

### ❖ Grands Frères et Grandes Sœurs de l'Estrie

1265, rue Belvédère Sud  
Sherbrooke (Québec) J1H 4E2

## Bottin des ressources

**819 822-3243**

Home | Grands Frères Grandes Soeurs de l'Estrie

Organisme qui vise à favoriser le développement des enfants et améliorer leur mieux-être par le jumelage avec un adulte qui devient un modèle.

---

❖ **Maison de la famille de Sherbrooke inc. (La)**

72, rue Victoria, Sherbrooke QC J1H 3H7

**819 791-4142**

Maison de la famille de Sherbrooke

Nous aidons tous les membres des familles à s'épanouir dans leur vie au quotidien et nous les accompagnons en temps de crise.

---

❖ **Maison Jeunes-Est**

393, rue King Est Sherbrooke (Québec)

**819 821-1999**

Maison Jeunes-Est - Sherbrooke

La mission de la Maison Jeunes-Est est d'offrir de l'aide, du soutien, de l'encadrement et de l'accompagnement à des jeunes vivant des problématiques personnelles, familiales, scolaires et sociales.

---

❖ **Marraine Tendresse**

1255 rue Daniel, local 128

Sherbrooke, Qc J1H 5X3

**819 562-0406**

marrainetendresse

L'organisme Marraine Tendresse est un service gratuit qui offre pour les nouvelles mères qui sont fatiguées ou inquiètes, de l'écoute et de l'aide.

---

❖ **Rencontre Interculturelle des Familles de l'Estrie (R.I.F.E.)**

**873 888-9636**

RIFE. Rencontre Interculturelle des Familles de l'Estrie

Promouvoir l'interculturel en Estrie. Créer des occasions de rencontres et privilégier les rapprochements entre les familles de toutes origines et de toutes religions.

---

❖ **Réseau d'appui aux familles monoparentales et recomposées de l'Estrie (RAME) inc.**

## Bottin des ressources

1050, rue des Jardins-Fleuris  
Sherbrooke, Québec J1E 1J5

**819 822-3451**

Réseau d'appui aux familles monoparentales et recomposées de l'Estrie (RAME)

Le RAME a pour mission d'améliorer les conditions de vie des familles monoparentales et recomposées de l'Estrie.

---

### ❖ Soutien aux familles réfugiées et immigrantes de l'Estrie (SAFRIE)

785, rue Thibault, Sherbrooke (Québec)

**819 562-0085**

Safrie – Soutien aux familles réfugiés et immigrantes de l'Estrie.

Faciliter le rapprochement entre les personnes et les familles immigrantes et réfugiées en difficultés d'une part, et le réseau social et institutionnel de la région de l'Estrie, d'autre part.

---

### ❖ Source-Soleil (La)

520, rue Dollard  
Sherbrooke QC J1E 1W2

**819 563-1131**

Fondation des Auberges du c?ur du Québec

Maison d'hébergement pour jeunes en difficulté et sans abri du Québec décident, en 1991, de se doter d'une structure pour favoriser leur financement.

---

### ❖ Naissance Renaissance Estrie

1190, rue Bowen Sud , Sherbrooke QC

**819 569-3119**

Naissance Renaissance Estrie

Centre de ressources périnatales, Naissance Renaissance Estrie se dédie, aux familles de la région estrienne en offrant une variété de services d'accompagnement aux nouveaux parents et à leur bébé.

---

### ❖ Parents-Secours de Sherbrooke

**819 821-5990 p. 2**

Parents-Secours

Parents-Secours est un organisme qui regroupe des citoyens et des citoyennes bénévoles agissant à titre de foyers-refuges pour les enfants et les personnes âgées nécessitant une assistance immédiate.

---

## Femmes (services spécialisés)

### ❖ AFEAS Estrie

#### Personne-ressource

Christiane Vanasse  
5182, boul. Bourque, Sherbrooke (Québec)

**819 864-4186**

Accueil - Afeas

L'Afeas a pour mission défendre l'égalité entre les femmes et les hommes

---

### ❖ Centre des femmes - Lennoxville et environs/LDWC Lennoxville & District Women's Centre

#### Personne-ressource

Terry Moore  
203 - 175, rue Queen, Sherbrooke (Québec)

**819 564-6626**

LDWC Lennoxville & District Women's Centre

Responsabiliser et connecter les femmes anglophones et leurs familles dans la région de l'Estrie à travers l'éducation, soutien et plaidoyer.

---

### ❖ Centre des femmes La Parolière

#### Personne-ressource

Christine Poulin  
217, rue Belvédère Nord  
Sherbrooke (Québec) J1H 5W2

**819 569-0140**

info@laparoliere.org

Une bénévole qualifiée accueille une ou plusieurs femmes dans un lieu qui leur est spécialement réservé.

---

### ❖ Clinique de planification des naissances

1095 Rue Belvédère S, Sherbrooke (Québec)

**819 565-0767**

clinique de planning, santé sexuelle et planification familiale

Information et consultation sur la planification des naissances. Tests de grossesse, suivis de grossesse, examens annuels

---

## Bottin des ressources

### ❖ **Escale de l'Estrie inc. (L')**

Sherbrooke, J1E 4B4

**819 569-3611**

*L'Escale de l'Estrie inc.*

Maison d'accueil et d'hébergement venant en aide aux femmes victimes de violence conjugale et à leurs enfants

---

### ❖ **Promotion des Estriennes pour initier une nouvelle équité sociale (P.É.P.I.N.E.S.)**

165, rue Moore, bureau 211, Sherbrooke (Québec)

**819-437-0722**

*PÉPINES - Accueil (pepines.com)*

Promotion des Estriennes pour initier une nouvelle équité sociale, organisme sans but, a pour mission de promouvoir la participation et l'engagement des femmes au développement socio-économique.

---

### ❖ **S.O.S. Grossesse (Estrie)**

C.P. 224 Succursale Place de la Cité , Sherbrooke

**819 822-1181**

*accueil, écoute, information et confidentialité - SOS Grossesse Estrie*

S.O.S. Grossesse Estrie offre un service d'aide et d'écoute, confidentiel et gratuit, aux femmes et aux jeunes filles qui vivent une grossesse non prévue.

---

### ❖ **Villa marie-claire**

**819 563-1622**

*Villa Marie-Claire (Sherbrooke)*

Hébergement, soutien affectif, éducatif et matériel aux femmes pendant et après leur grossesse.

---

## Hommes (Services spécialisés)

### ❖ **Momenthom**

337 Dufferin, bur 100  
Sherbrooke (Québec)  
**819 791-1210**

#### MomentHom

Accueillir et répondre aux besoins des hommes de l'Estrie qui vivent des situations de vulnérabilité (rupture amoureuse, difficulté familiale, perte d'emploi, deuil, difficultés financières, etc.).

---

### ❖ **Soutien aux hommes agressés sexuellement (SHASE)**

615, rue du Cégep  
Sherbrooke QC J1E 2K1  
**819 564-5043**

#### SHASE

Le SHASE soutient et accompagne, sur tout le territoire estrien, toute personne de 18 ans et plus se définissant comme homme et qui a été victime d'agression sexuelle.

---

## Santé physique

### ❖ **Association de Sherbrooke pour la déficience intellectuelle (ASDI)**

2065, rue Belvédère sud,  
Sherbrooke, Qc, J1H 5R8  
**819 346-2227**

#### ASDI

## Bottin des ressources

Créer dans le but de promouvoir l'intégration et la participation sociale, de favoriser le bien-être et de défendre les droits des personnes ayant une déficience intellectuelle et leurs familles.

---

### ❖ Association des Accidentés Cérébro-vasculaires et Traumatisés crâniens de l'Estrie (ACTE)

759, rue Woodward  
Sherbrooke (Québec) J1G 1W5

**819 821-2799**

Accueil - ACTE

Un AVC ou un TCC change une vie. Assurer le bien-être des personnes cérébrolésées de l'Estrie et de leurs proches est notre priorité.

---

### ❖ Association des personnes handicapées visuelles de l'Estrie

1021 rue Belvédère sud,  
Sherbrooke, QC, J1H 4C6

**819 566-4848**

Association des personnes handicapées visuelles de l'Estrie

Depuis 1978, l'Association des personnes handicapées visuelles de l'Estrie (APHVE) est un organisme sans but lucratif qui regroupe des personnes ayant une limitation visuelle.

---

### ❖ Association des sourds de l'Estrie inc.

359, rue King Est, bureau 100  
Sherbrooke (Québec) J1G 1B3

**819 563-1186**

Association des Sourds de l'Estrie

Briser l'isolement des membres, Former et informer nos membres sur les sujets d'actualité.

---

### ❖ Association du Québec pour enfants avec problèmes auditifs, Estrie

1255, rue Daniel, bureau 207, Sherbrooke

**819 829-2737**

AOEPA - Accueil

## Bottin des ressources

L'Association du Québec pour enfants avec problèmes auditifs (AQEPA) est un réseau d'associations régionales de familles.

---

### ❖ **A.R.C.H.E. de l'Estrie (L')**

260, rue Ball, local 3 , Sherbrooke

**819 348-2670**

*L'A.R.C.H.E. de l'Estrie*

L'A.R.C.H.E. de l'Estrie poursuit la mission d'offrir du soutien et d'accompagner les personnes vivant avec le VIH/sida afin de retrouver et de conserver une saine qualité de vie.

---

### ❖ **Handi Apte**

977, rue Galt Ouest, bureau 202, Sherbrooke

**819 562-8877**

*Handiapte.com*

Ce service a pour but de favoriser l'autonomie et le maintien à domicile de la personne handicapée physique dans son milieu de vie.

---

### ❖ **Intervention régionale et information sur le SIDA (I.R.I.S. Estrie)**

505, rue Wellington Sud , Sherbrooke

**819 823-6704**

*IRIS Estrie*

Estrie La mission générale de l'organisme est de stimuler et de développer une action communautaire face au VIH/sida et autres infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS).

---

### ❖ **Mouvement d'aide paralysie cérébrale Estrie**

84, Heneker, app. 1 ,Sherbrooke

**819 566-2931**

*Mouvement d'Aide Paralysie Cérébrale Estrie*

---

### ❖ **Service d'interprétation pour personnes sourdes de l'Estrie (SIPSE)**

## Bottin des ressources

### **Personne-ressource**

Catherine Chayer

203 - 359, rue King Est, Sherbrooke

**819 563-4357**

Service d'interprétation pour Personnes Sourdes de l'Estrie (SIPSE)

---

## Santé psychologique

### ❖ **APPAMM – Estrie**

**819 563-1363**

appamm-estrie

Association des proches des personnes atteintes de maladie mentale.

---

### ❖ **AUTRE RIVE (L')**

**819 564-0676**

Centre sur l'autre rive

Organisme qui vient en aide aux personnes souffrant de phobies, de peurs ou de craintes (trouble panique) qui empêchent un fonctionnement de vie normale.

---

### ❖ **Cordée (La)**

305, rue Dufferin, Sherbrooke

**819 565-1226**

Accueil - La Cordée

Ressource alternative en santé mentale

---

## Lignes d'écoute 24/7 & lignes d'urgence

### ❖ JEVI Centre de prévention du suicide – Estrie

**819 564-1354**

*Jevi – Ensemble pour prévenir le suicide*

JEVI offre des services professionnels en prévention du suicide.

---

### ❖ Relief

**1 866 738-4873**

*Relief / Vivre avec l'anxiété, la dépression et la bipolarité*

Ligne d'écoute de soutien aux personnes souffrant de troubles anxieux, dépressifs ou bipolaires. Disponible sans frais partout au Canada, du lundi au vendredi de 9h à 17h

---

### ❖ Secours-Amitié Estrie

C.P. 1596, Succursale Place de la Cité, Sherbrooke

**(819) 823-5400** – Ligne administrative

**(819) 564-2323** – j'ai besoin de parler

*Accueil / Secours-Amitié Estrie*

Secours-Amitié Estrie est un organisme communautaire qui offre un service d'écoute téléphonique de type généraliste et gratuit à toute la population estrienne.

---

### ❖ S.O.S. VIOLENCE CONJUGALE

**1 800 363-9010**

*SOS violence conjugale*

Centre d'aide et d'écoute téléphonique pour les femmes et leurs enfants vivant de la violence conjugale

---

## Bottin des ressources

### ❖ Urgence détresse

(CIUSSS-CHUS)

**819 780-2222**

---

*Veillez noter que l'ensemble de ces informations se retrouvent sur les sites :*

[www.sherbrooke.ca/fr/culture-sports-et-loisirs/bottin-des-organismes](http://www.sherbrooke.ca/fr/culture-sports-et-loisirs/bottin-des-organismes).

[Ressources communautaires - Estrie - Étudiants - Université de Sherbrooke \(usherbrooke.ca\)](http://Ressources%20communautaires%20-%20Estrie%20-%20%C3%89tudiants%20-%20Universit%C3%A9%20de%20Sherbrooke%20(usherbrooke.ca))

Proposé par Léa Nogue pour le Cégep de Sherbrooke. Le 24 Septembre 2021.