

Le congé des fêtes arrive à grands pas et il sera temps de **faire preuve de créativité et d'imagination**. Cette pause sera le moment idéal pour vaquer à nos passe-temps et découvrir de nouvelles occupations comme la visite d'un musée virtuelle, revisiter nos jeux de société, créer ou terminer un projet, soirée cinéma en pyjama, lire un livre, tenter des recettes, jouer de la musique, trier nos photos, etc. Bien des sites internet peuvent vous proposer des idées pour tous les champs d'intérêt.

Vous aurez **besoin de socialiser** et d'être en contact avec vos amis et votre famille; des rencontres virtuelles seront possibles, des jeux en ligne qui peuvent se jouer conjointement à distance, appeler un membre de votre parenté, etc. Malgré la distance, il est important de garder contact avec vos proches.

Le **maintien des bonnes habitudes de vie mêmes en congé** sera de mise comme maintenir une routine, avoir une bonne hygiène du sommeil, doser le temps d'écran, faire de l'exercice, bien manger et faire des sorties en plein-air en sont quelques exemples.

### Listes des ressources disponibles

Si vous ressentez de la détresse ou si vous avez tout simplement besoin de parler, voici des lignes d'écoute pour vous aider :

<b>TEL-JEUNES</b>	<b>LigneParents</b>
 teljeunes.com	 ligneparents.com
 1 800 263-2266	 1 800 361-5085
 514 600-1002	
<b>24 h / 7 jours, partout au Québec!</b>	



Centre de prévention du suicide - Estrie 1866 APPELLE (1866-277-3553) [www.jevi.qc.ca](http://www.jevi.qc.ca)



**811 : Info-Santé #1 ; Info-Social #2 : 24/7**



**PARENTS-SECOURS**

1-800-588-8173 <https://www.parentssecours.ca/organisme-a-but-non-lucratif/>

**Centre de dépendance de l'Estrie** 819-821-2500 et composer le 0. Nommer à la réceptionniste que vous souhaitez parler à un intervenant en lien avec votre consommation. Vous devrez laisser un message sur la boîte vocale qui indique votre nom, numéro pour vous rejoindre et nommer si l'intervenant peut s'identifier à ce numéro ou non, lorsqu'il retournera l'appel, si une tierce personne répond à l'appel (exemple un parent).



<https://reso.cool/>

Une application qui se nomme RÉSÔ, gratuite pour les ados. C'est une application conçue pour aider les jeunes à prévenir les moments difficiles de leur vie et y faire face. Fonctionnalités de RESO : ma boîte à outils, ma bulle, ressources à proximité, contacts d'urgence, liens utiles et partage.

## Ressources Secteur Mégantic

**Accueil psychosocial, CLSC du Granit** faire une demande de service : 819-583-2572 poste 2512 (Lundi au vendredi de 8h30 à 16h30) pour parler à un intervenant immédiatement 24/7 composer le 811 et faire option 2.

### Site de référence MRC Granit

<https://www.mrcgranit.qc.ca/fr/services-aux-citoyens/covid-19/>

### Équipe de proximité Lac-Mégantic

Facebook : Audrey Auclair TS ou Cindy Stewart TTS

Téléphone : Audrey 819-583-0700 ou Cindy 819-583-0477

Des plages sans rdv sont aussi disponibles : lundi pm et mercredi pm au sous-sol de l'hôtel de ville 5527 rue Frontenac Lac-Mégantic \*\*\*pas disponible le 24-25-26-27-28 déc. et le 31 déc. 1-2-3-4 janvier 2021. Pour parler à un intervenant immédiatement 24/7 composer le 811 et faire option 2.



Maison des jeunes, possibilité de les contacter par Facebook  
Milieu de vie ouvert pour les jeunes



**Maison de la famille du Granit** : vous pouvez les contacter par Facebook, écoute téléphonique par Internet ou téléphone (sur rdv), groupes de discussion, idées d'activités offertes, échanges individuels possibles par divers moyens de communication; 819-583-1824. <https://www.facebook.com/MaisondelaFamilleduGranit>

**La banque alimentaire du Granit**, 4516 rue Laval Lac-Mégantic, 819-583-3482 poste 22  
Distribution de dépannage alimentaire, sur rendez-vous seulement. Il y a assouplissement des règles d'accès afin de répondre aux besoins de notre communauté.

**La Bouée** : Maison d'hébergement pour femmes et enfants victimes de violence conjugale : services téléphoniques 24/7 : 1-888-583-1233

## Ressources Secteur Coaticook

**Accueil psychosocial CLSC Coaticook** faire une demande de service : 819-849-9102 poste 57344 en semaine, pour parler à un intervenant immédiatement 24/7 composer le 811 et faire l'option 2.



### Centre d'action Bénévole Coaticook

819-849-7011 poste 239 Aide alimentaire et bénévolat possible  
<http://www.cabmrccoaticook.org/>



**La Maison de la famille** 819-804-1010, internet ou Facebook  
<https://www.mfmrccoaticook.com/>

**Accompagnatrice de milieu** (familles et parents, cafés-rencontres entre parents, écoute, conseils, soutien aux démarches, etc. 819-943-3823  
ou Facebook [accompagnatricedemilieu/](https://www.facebook.com/accompagnatricedemilieu/) [maude.accompagnatrice.9/](https://www.facebook.com/maude.accompagnatrice.9/)

### Travailleur de rue

Écoute, soutien, information et accompagnement vers des ressources selon les besoins. Téléphone/  
Textos : 873 662 1544 /Courriel : TdeR@eveilcoaticook.ca Facebook/ Messenger : Étienne Street  
/ [tdercoaticook/](https://www.facebook.com/tdercoaticook/)



### Maison des jeunes de Coaticook

Milieu de vie, rencontres, défis, écoute, projets pour 12-17ans  
70 rue Laurence, Coaticook

Rejoins-nous sur Facebook [mayzcoaticook/](https://www.facebook.com/mayzcoaticook/) Par téléphone (819) 849-7362



### Maison des jeunes Waterville

Milieu de vie, rencontres, défis, écoute, projets pour 12-17ans  
200 rue Dépôt, Waterville

Rejoins-nous sur Facebook [MdjWaterville/](https://www.facebook.com/MdjWaterville/) Par téléphone (819) 408-3103

**Site de référence de la MRC de Coaticook** (répertoire de toutes les ressources)  
<https://www.mrcdecoaticook.qc.ca/>

Vous cherchez une aide non mentionnée, consulter le site suivant  
<http://ressourcescoaticook.com/>

## Ressources Secteur East-Angus

**Accueil psychosocial CLSC East-Angus** faire une demande de service : 819-821-4000 poste 38232 en semaine. Pour parler à un intervenant immédiatement 24/7 composer le 811 et faire l'option 2.



**Relève du Haut-St-François (maison de la famille)** 819-875-5050  
<https://www.la-releve.org/>

**La méridienne**, maison d'aide et d'hébergement pour femmes et leurs enfants victimes de violence conjugale (24/7) et ligne d'écoute, 819-877-3050 ou sans frais 1-888-699-3050, [lameridienne.ca](http://lameridienne.ca)

**Carrefour jeunesse-emploi** du Haut-Saint-François : 819-832-1513  
<https://www.cjehsf.qc.ca/>



**Virage Santé Mentale** 819-832-4404 (East-Angus) et 819-877-2674  
(Weedon) <https://www.viragesantementale.org/>

**Moisson Haut-Saint-François (HSF), banque alimentaire**  
819 943-2781, <https://www.moissonhsf.org/> ou Facebook

**Moisson Cookshire** : 819 875-1431

**Site de référence de la MRC du HSF** (répertoire de toutes les ressources) [www.continuumhsf.com](http://www.continuumhsf.com)

**Maison des jeunes Actimaje** (East Angus) : 819 832-4856

**Maison des jeunes « Chez nous » de Dudswell**  
[www.facebook.com/Maison-des-jeunes-de-Dudswell-178405286114633](https://www.facebook.com/Maison-des-jeunes-de-Dudswell-178405286114633)

**Maison des jeunes de Scotstown**  
[www.facebook.com/MDJ-Scotstown-182353742553036](https://www.facebook.com/MDJ-Scotstown-182353742553036)

**Maison des jeunes de St-Isidore-de-Clifton** : 819-588-1492

**Maison des jeunes Vagabond de Weedon** : 819 560-8552 poste 2543  
[www.facebook.com/Maison-des-jeunes-Vagabond-de-Weedon-1415251095422655](https://www.facebook.com/Maison-des-jeunes-Vagabond-de-Weedon-1415251095422655)