



# Ressources pour les femmes dans les Laurentides

Par Judith Trudeau, 1<sup>ière</sup> vice-présidente du  
Conseil central des Laurentides et responsable à  
la condition féminine



## Centres de femmes +

### Centres d'hébergement pour femmes victimes de violence conjugale

- Liber-Elles (Mirabel) Centre de jour
- Carrefour des femmes de Lachute
- La Citad'elle de Lachute
- CALACS l'Ancre (Saint-Jérôme)
- La maison d'Ariane (Saint-Jérôme)
- Centre des Femmes les Unes et les Autres (Saint-Jérôme)
- Droits et Recours Laurentides (Saint-Jérôme)
- Maison le Paravant
- L'Ombre-Elle (Sainte-Agathe-des-Monts)
- Centre de jour La Colombe (Sainte-Agathe-des-Monts)
- Passe-R-elle des Hautes Laurentides (Mont-Laurier)
- Signé Femmes, le centre des femmes (Mont-Laurier)
- Le Mitan (Sainte-Thérèse)
- Centre de rayon des femmes (Sainte-Thérèse)

# Un centre de femmes, c'est quoi ?

Un centre de femmes c'est un centre de jour qui s'adresse à toutes les femmes, peu importe leurs situations.

C'est un endroit accueillant où les femmes peuvent se rassembler, se sentir écoutées et créer des liens entre elles. C'est un lieu d'appartenance, une alternative à l'isolement, un réseau d'entraide, d'éducation populaire et d'actions communautaires.

C'est un point de repère où l'on trouve de la chaleur humaine, du respect, du soutien, de la solidarité et des moyens concrets pour reprendre le pouvoir sur notre vie.

Un centre de femmes est également un lieu d'information, de sensibilisation, de conscientisation et d'apprentissage portant sur la condition féminine sous toutes ses formes (pauvreté, violence sous toutes ses formes, santé mentale et santé physique, etc.).

Dans toutes les régions du Québec, les centres travaillent avec une [approche féministe](#) qui met les femmes au cœur de la démarche, reconnaissant ainsi qu'elles sont les expertes de leurs propres vies.

Le Centre de femmes Liber'Elles est là pour vous.

9381 Côte des Saints, Mirabel  
450-594-0556



## NOTRE ADRESSE :

310 rue de l'Église,  
Lachute, QC,  
J8H 4A8

450 562-7122

[info@cafela.org](mailto:info@cafela.org)



## Le répit-gardiennage

Subventionné par le PACE (programme d'action communautaire pour enfants de Santé Canada), ce service permet aux familles vulnérables d'obtenir un répit via la halte-garderie.

## L'accueil-milieu de vie

Le milieu de vie est offert le mardi, mercredi et jeudi de 9 h à 16 h

## L'accompagnement

Ce service permet aux femmes vulnérables ou plus fragiles d'être accompagnées par une intervenante lors des rencontres difficiles et selon leurs besoins.

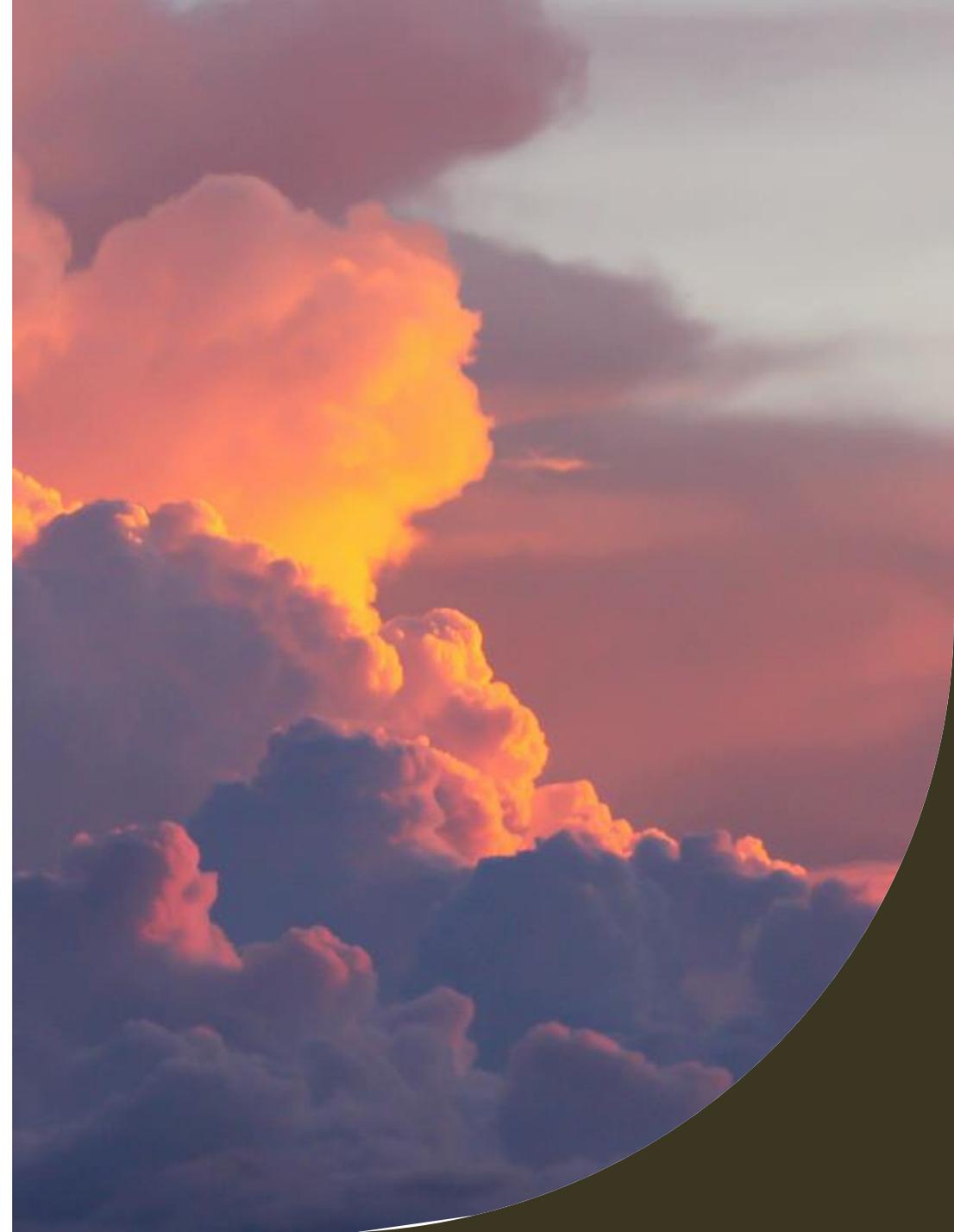
 *Sarrefour  
des femmes*

# La Citad'Elle

de Lachute

- Hébergement temporaire
- Un répit d'urgence pour mieux prendre soin de soi, une étape à la fois
- Reprenez le contrôle de votre vie dans un milieu de vie confortable et sécuritaire avec l'accompagnement d'une équipe professionnelle.
- Écoute bienveillante 24/7

450-562-7797



Pour nous joindre :

Téléphone : [450 565-6231](tel:4505656231)

Sans frais : [1 866 867-7791](tel:18668677791)

## Saint-Jérôme

Ligne-ressource en agression sexuelle 24/7 : [1 888 933-9007](tel:18889339007)

- [Aide directe](#)
- [Prévention, sensibilisation et formation](#)
- [Lutte et défense de droits](#)



CALACS  
L'Ancrage



MAISON D'AIDE ET D'HÉBERGEMENT

pour femmes et enfants victimes de violence conjugale

Tous les services sont gratuits, confidentiels et sécuritaires.

Saint-Jérôme  
**Appelez-nous 24/7**  
**450-432-9355**

## SERVICES

*À La Maison d'Ariane  
nous offrons*

### Hébergement d'urgence

Incluant service de  
transport adapté

### Service mère-enfant

### Services externes et post-hébergement

### Prévention et sensibilisation

### Défense de droit

## Ressources

(centrefemmeslesunesetlesautres.org)

Toutes les femmes sont les  
bienvenues !

Centre de femmes les Unes et les  
Autres

741 Mgr Dubois, Saint-Jérôme,  
Qc, J7Y 3X2

450-432-5642



Droits et recours Laurentides est un organisme voué à la défense des droits des personnes de la région qui vivent ou qui ont vécu un problème de santé mentale. Toutes nos interventions sont gratuites et confidentielles.

Misant sur l'éducation populaire autonome, nous favorisons le « self-advocacy », une philosophie qui vise la prise en charge de la personne elle-même dans la défense de ses droits. Nous aidons ainsi les personnes à reprendre du pouvoir sur leur vie.

[Courriel : info@droitsetrecourslaurentides.org](mailto:info@droitsetrecourslaurentides.org)

[Téléphone : 450 436-4633](tel:4504364633)

[Sans frais : 1 800 361-4633](tel:18003614633)



**227, rue St-Georges, bureau 104, St-Jérôme (QC) J7Z5A1**

Des questions?  
Besoin de références?

Pour des réponses et des ressources  
en droit de la famille, appelez-nous!

Ligne d'information juridique :

450 443-8221

1 877 443-8221

Du lundi au vendredi de 9 h à 16 h 30



[Accueil - Inform'elle - droit familial \(informelle.org\)](http://informelle.org)

## BIENVENUE

Située dans les Basses-Laurentides, la Maison le Paravent se veut un lieu sécuritaire, inclusif et reposant pour les femmes en situation d'itinérance. Bien plus qu'une solution d'hébergement pour pallier un besoin élémentaire, nous sommes à leur écoute et mettons tout en œuvre pour qu'elles retrouvent leur autonomie, leur dignité et une lueur d'espoir en la vie.

[Info@maisonleparavant.org](mailto:Info@maisonleparavant.org)

450-4915582



**Soutenir, accompagner et héberger** des femmes en situation d'itinérance ou à risque d'itinérance dans leur recherche d'autonomie.

- Solidarité
- Sécurité
- Responsabilisation (“empowerment”)

## Combien de femmes Maison le Paravent peut-elle aider?

Au total, chaque année, nous offrons plus de 3230 nuitées dans un lieu paisible et sécuritaire.

Nous offrons :

- un service d'hébergement transitoire
- un service appartement supervisé

# L'ombre-elle, Sainte-Agathe des Monts 819-326-1321

## Témoignages

- « *Se faire battre, ça fait mal. Se faire dévaloriser, dégrader, humilier, ça fait mal aussi. »*
- « *Regarde de quoi t'as l'air. Comment veux-tu que quelqu'un s'intéresse à toi? »*
- « *Il me répétait que ma cuisine n'était pas mangeable, mais il en reprenait 2 fois. »*
- « *Quand je refusais de faire l'amour, il ne me parlait plus pendant 3 jours. »*
- « *La peur c'est parfois pire que la douleur. »*
- « *Il se paie tout ce dont il a envie mais je n'ai jamais d'argent pour moi et les enfants. »*



**L'Ombre-Elle**

Maison d'aide et d'hébergement  
pour femmes victimes de violence conjugale  
avec ou sans enfants.

# *Centre La Colombe*



Pour nous joindre:

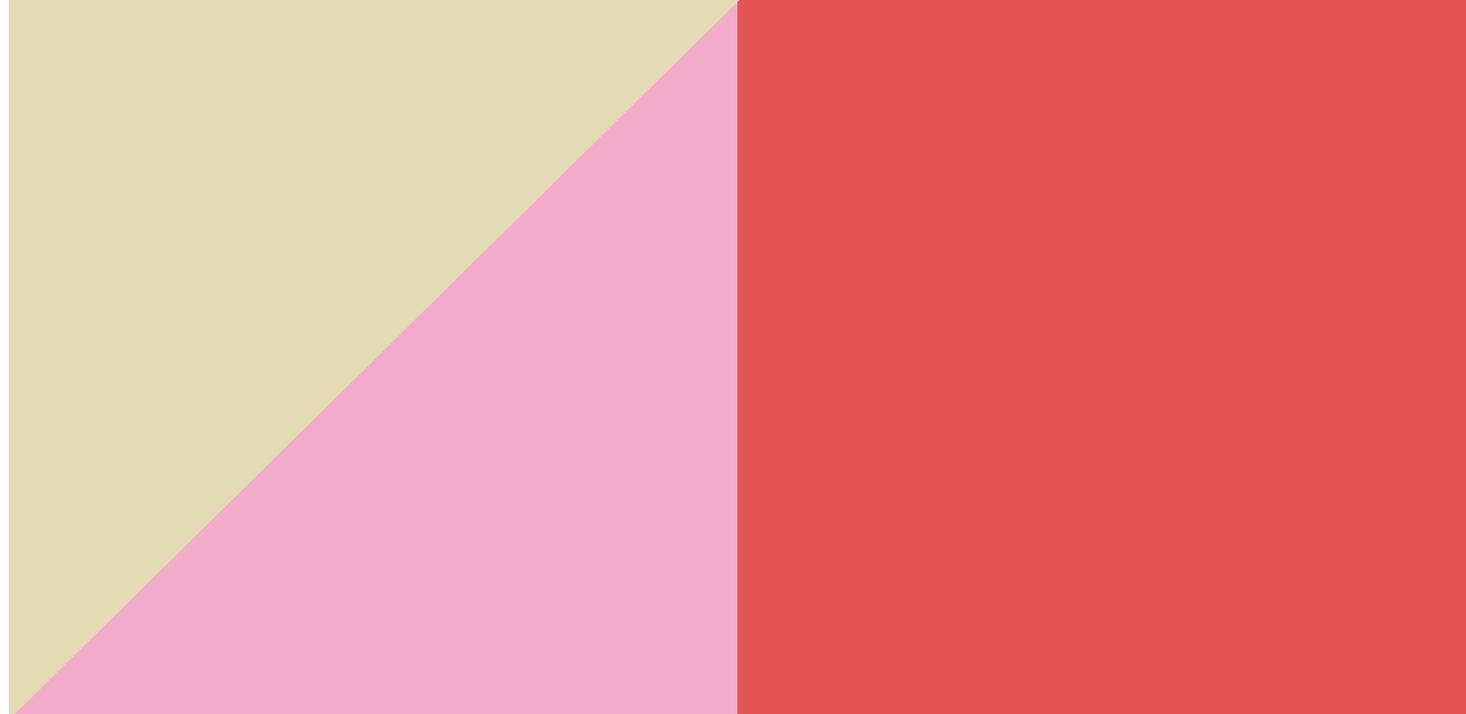
9 rue Liboiron

Sainte-Agathe-des-Monts, QC

Tél : 819-326-4779

Fax : 819-326-0233

[info@centrelacolombe.ca](mailto:info@centrelacolombe.ca)



# Passe-R-Elle des Hautes Laurentides (Mont Laurier)



## Services

Hébergement  
Consultation par téléphone  
Rencontres individuelles  
Accompagnement dans la défense des droits  
Intervention familiale  
Aide aux proches  
Services ADO

## Nous joindre

☎ 819-623-1523  
✉ [info@maisonpasserelle.com](mailto:info@maisonpasserelle.com)  
CP.354 Mont-Laurier, Qc. J9L 3N7



FAIRE UN DON



Pour nous joindre sans frais via  
S.O.S Violence conjugale

1-800-363-9010

Sortir  
rapidement

Signée Femmes



Signée Femmes est un organisme à but non lucratif créé en 1990 à Rivière-Rouge par des femmes, pour des femmes. Notre mission consiste à offrir des services professionnels et éducatifs dans un lieu bienveillant et inclusif. Nous faisons la défense et la promotion des droits des femmes, dans une perspective de justice sociale féministe.



## Notre mission



Nous offrons tant sur place qu'à distance, une banque de ressources essentielles au bien-être et à la sécurité des femmes. Pour consulter la liste des organismes œuvrant dans les Laurentides auprès des femmes et des victimes de violences, ainsi que des ressources d'urgence, [cliquez ici](#).

### NOTRE ADRESSE

624 RUE L'ANNONCIATION NORD, RIVIÈRE-ROUGE  
(QUÉBEC) J0T 1T0

### NOUS JOINDRE

TÉLÉPHONE: 819-275-5455

Vivre de la violence conjugale peut mener à des idéations suicidaires ne voyant pas comment se sortir d'une relation dans laquelle il y a de la violence.



Sachez que vous n'êtes pas seule! ! Les maisons d'aide et d'hébergement peuvent vous aider à trouver des solutions et vous accompagner!

En cette semaine **mondiale de la prévention du suicide**, osez demander de l'aide!  
Nous sommes là pour vous!

Appelez au 1 866-APPELLE  
(1 866 277-3553 )  
Suicide Action Montréal

le MITAN  
450 435-3651  
lemitan.org

## Après la tempête...

### Le Mitan

Hébergement pour les femmes victimes de violence conjugale et leurs enfants

## Sainte-Thérèse/Blainville



450 437-0890  
info@crdf.ca

Le **Centre Rayons de femmes Thérèse-De Blainville**, est un organisme communautaire à but non lucratif qui se veut avant tout un milieu de vie, un lieu d'accueil, d'écoute, d'aide, d'accompagnement et de rassemblement. Nos principaux fronts : la violence, ainsi que la pauvreté et les discriminations.

**Un lieu d'appartenance, d'accueil et d'écoute!**

27, boulevard Desjardins Ouest  
Sainte-Thérèse (Québec) J7E 1E3