

BOTTIN DES RESSOURCES



UNITÉ DOMRÉMY DE STE-THÉRÈSE
ORGANISME COMMUNAUTAIRE AUTONOME D'INTERVENTION EN DÉPENDANCES



2025-2026

TABLE DES MATIÈRES



01

DÉPENDANCE

APP. MOBILE

02



03

LIGNES D'AIDE

POUR LES PROCHES

03



04

SANTÉ
MENTALE

AIDE
ALIMENTAIRE

05



05

HÉBERGEMENT

RÉINSERTION
SOCIALE ET AUTRES

06



DÉPENDANCE

Ressource	Téléphone	Lieu	Accessibilité	Âge	Durée	Site web 
Mixte						
CRD Montréal (Dollard Cormier) / Urgence Toxico	514-288-1515	N/A	N/D	N/D	N/D ou N/A	https://www.chumontreal.qc.ca/
CRD des Laurentides	811 option 2	Saint-Jérôme	Public	12 ans et plus	21 jours	http://www.santelaurentides.gouv.qc.ca/nous-joindre/centres-de-readaptation/
Declic Action	450-628-1011	Laval	Public	18 ans et plus	21 à 28 jours	www.decliction.com
Externe						
Carrefour Espoir et Sobriété	450-681-2399	Laval	Public	N/D	N/D	http://carrefourespoir.org/contact
La Délivrance	450-442-0350	Longueuil	Public	N/D	N/D	www.ladelivrancecentre.ca
Unité Domrémy Sainte-Thérèse	450-435-0808	Sainte-Thérèse	Communautaire	15 ans et plus	Au besoin	https://www.domremystetherese.com
Unité d'info et d'action en Toxico	450-968-0363	Mascouche	Communautaire	13 ans et plus	N/D	http://uniatox.org
Interne						
Les Centres Bonséjour	450-745-0680	Sainte-Adèle	Privé \$*	Mixte 18 ans et plus	26 sem.	www.centrebonsjour.com
Maison Jean Lapointe	514-288-2611	Montréal	Privé \$\$	Mixte 18 ans et plus	21 à 28 jours	www.maisonjeanlapointe.org
Maison L'Épervier	450-883-6964	Saint-Alphonse-Rodriguez	Privé \$\$\$	Mixte 18 ans et plus	4 à 12 semaines	https://maisonlepervier.com/
Maison Pierre Péladeau	1-819-322-3555	Val-David	Privé \$\$\$	Hommes 18 ans et plus	21 à 28 jours	www.lesmaisonspeladeau.com/
Maison Raymonde-Chopin-Péladeau	819-326-3520	Ivry-sur-le-lac	Privé \$\$	Femmes 18 ans et plus	21 à 28 jours	https://lesmaisonspeladeau.com/centres/maison-raymonde-chopin-peladeau
Pavillon du Nouveau point-de-vue	450-887-2392	Lanoraie	Privé \$\$\$*	Mixte 18 ans et plus	21 à 28 jours	http://www.nouveaupointdevue.com/
Portage	514-939-7700	Montréal	Public	Mixte 18 ans et plus	21 jours à 7 mois	https://portage.ca/
Portage (mère/enfants)	514-935-3152	Montréal	Public	Femmes enceinte / Mère enfants 0-5 ans	6 à 8 mois	https://portage.ca/fr/quebec/mere-enfant/
Sentier du Nouveau Jour	819-321-3707	Lantier	Privé \$*	Mixte 18 ans et plus	6 mois	http://www.sentierdunouveauijour.ca/
Vilavi	450-964-6566	Terrebonne	Privé \$*	Mixte 18 ans et plus	N/D	www.vilavi.ca
Villa de la paix	450-882-4848	Chertsey	Public et Privé \$\$\$*	Mixte 18 ans et plus	21-28/90 jours	https://villadelapaix.ca/
La Ressource	514-535-0322	Montréal	Autre	Aide à l'accès et Accompagnement	N/A	https://www.fondationlaressource.org/aide-et-services
Je cherche une thérapie pour mon enfant						
Le Grand Chemin	514-381-1218	Montréal	Sur référence (gratuit)	Mixte 12 à 17 ans	56 à 70 jours	https://legrandchemin.qc.ca/
Portage (ado)	450-224-2944 ext 6162	Prévost	Public	14 à 21 ans	3 à 6 mois	https://portage.ca/fr/services/programmes-adolescents/
Pavillon du Nouveau point-de-vue	450-887-2392	Lanoraie	Public	Mixte 13 à 17 ans	42 jours	http://www.nouveaupointdevue.com/

*gratuit ou possibilité de gratuité pour les bénéficiaires de l'aide-sociale

\$\$\$: spendieux

Fraternités anonymes

Alcoolique Anonyme	450-629-6635	Ste-Thérèse	Public	18 ans et plus	N/A	www.aa-quebec.org
Alanon	1-888-425-2666	Proches	Public	N/D	N/A	https://al-anon.org
Cocaïne Anonyme	1-877-806-0581	Variés	Public	18 ans et plus	N/A	www.caquebec.org
Gamblers Anonyme	1-866-484-6664	Variés	Public	18 ans et plus	N/A	www.gauebec.org
Narcotique Anonyme	1-855-544-6362	Variés	Public	18 ans et plus	N/A	www.naquebec.org
Outremangeur Anonyme	1-844-871-8240	Variés	Public	18 ans et plus	N/A	www.oaquebec.org
Dépendant affectif anonyme	1-877-621-4744	Variés	Public	18 ans et plus	N/A	www.daquebec.org
EADA	514-990-0901	Proches	Public	18 ans et plus	N/A	https://eada.qc.ca

APPLICATION MOBILE

Application	Thème	Lien de téléchargement	
		DISPONIBLE SUR 	
Meeting Guide	Annuaire AA	Télécharger	Télécharger
Mindshift	Anxiété	Télécharger	Télécharger
Calm	Méditation	Télécharger	Télécharger
Je suis sobre	Suivi	Télécharger	Télécharger
StopCannabis	Cannabis	Télécharger	Télécharger
ScreenZen	Cyberdépendance	Télécharger	Télécharger
BlockerX	Dépendance à la pornographie	Télécharger	Télécharger
MyDefi	Alcool	Télécharger	Télécharger
Stop Jeu	Jeux de hasard et d'argent	Télécharger	Télécharger
Cana-Coach	Cannabis	Télécharger	Télécharger
Smat	Arrêt tabagique	SMS	
Reframe	Arrêt Alcool	Télécharger	Télécharger



— “ —

Restez connecté, **sans** vous déconnecter.

LIGNES D'AIDE

Ressource	SMS?	Téléphone	Site web ↗
Centre de prévention du suicide Le Faubourg	Non	1-866-277-3553	www.cps-le-faubourg.org
Jeunesse J'écoute	Textez : PARLER au 686868	1-800-668-6868	https://jeunessejecoute.ca/
ClicParent	Oui	1-866-381-1511	https://www.jeunesse sans drogue canada.org/
SOS Violence Conjugale	Oui	1-800-363-9010	www.sosviolenceconjugale.ca
Écoute-Entraide	Non	1-855-365-4463	www.ecoute-entraide.org
Drogue, aide et référence (24/7)	Non	1-800-265-2626	https://www.aidedrogue.ca
Jeu, aide et référence (24/7)	Non	1-800-461-0140	www.aidejeu.ca
TelJeunes	Oui 514-600-1002	1-800-263-2266	https://teljeunes.com/Tel-jeunes

POUR LES PROCHES

Ressource et spécifications	Téléphone	Adresse	Site web ↗
Unité Domrémy de Ste-Thérèse	450-435-0808	56 rue Turgeon, Sainte-Thérèse, J7E 3H4	https://www.domremystetherese.com/
L'Appui	514-789-2460	N/A	https://www.lappui.org/fr/
CRD des Laurentides	811 option 2	465, 5e rue, Saint-Jérôme, J7Z 0J3	http://www.santelaurentides.gouv.qc.ca/nous-joindre/centres-de-readaptation/
La Halte des proches (santé mentale – proche aidant)	450-438-4291	223, rue St-Georges, #300, Saint-Jérôme, J7Z 5A1	https://lahalte.ca
L'Antr'Aidant (perte d'autonomie – proche aidant)	579-888-0211	205, rue Principale, Saint-Sauveur, J0R 1R0	https://www.lantraidant.com/



Aider l'autre commence souvent par se déposer soi-même.

SANTÉ MENTALE

Ressources	Téléphone	Lieu	Site web
Association IRIS (centre de crise)	514-388-9233	2430, boul. Henri-Bourassa Est, bureau 101 Montréal, QC H2B 1T7	https://www.associationiris.ca/index.php/programmes-et-services/centre-d-intervention-de-crise
Centre de crise Soleil Levant	450-430-4647	25, Boul. Desjardins-Ouest, Sainte-Thérèse, J7E 1C9	https://rssoleillevant.org
CISSS des Laurentides	811- option 2	N/A	https://www.santelaurentides.gouv.qc.ca/soins-et-services/sante-mentale/services-en-sante-mentale/
Clinique externe de psychiatrie	450 430-3702	55, rue Saint-Joseph, 2e étage, Sainte-Thérèse, QC J7E 4Y5	https://www.santelaurentides.gouv.qc.ca/nous-joindre/cliniques-externes/
G.E.M.E. (anxiété)	450-332-4463	1085 Chemin du Coteau-Rouge, Bureau 232, Longueuil, QC J4K 1W7	https://www.groupegeme.com/
Phobies-Zéro (anxiété)	450-922-5964	N/A	https://www.phobies-zero.qc.ca/
La Licorne	450-433-9084	198 Blainville O, Sainte-Thérèse, Québec J7E 1Y5	https://www.groupeallicorne.org/
Maison les Étapes	514-488-9119	2240 Av. Girouard, Montréal, QC H4A 3C3	https://fr.maisonlesetapes.org/
La Maison 100 limites (trouble de la personnalité limite)	450-736-2001	635, Bd des Laurentides, Laval, H7G 2V7	https://m100l.com/
Portage (santé mentale et toxicomanie)	514-935-3431	Montréal	https://portage.ca/fr/quebec/temoignages/sante-mentale-tstm/
L'Échelon des Pays-d'en-Haut	450-438-4291	168, rue de la Vallée du Golf, Sainte-Adèle, J8B 1P5	http://www.echelonpaysdenhaut.com
Association PANDA (TDAH)	450-979-7263	1060, Bd du Curé-Labelle, Blainville, J7C 2M6	https://www.pandatdb.com/fr/
ANEB (troubles du comportement alimentaire)	514-630-0907	3675, Bd des Sources, bureau 203, Dollard-des-Ormeaux, H9B 2K4	https://anebquebec.com/
Centre d'implication libre de Laval	450-668-1771	156, Bd des Laurentides, Laval, H7G 2T5	https://cill.qc.ca/



— “ —

Parce que prendre soin de sa santé mentale est un acte d'amour-propre.

AIDE ALIMENTAIRE

Ressource	Téléphone	Adresse	Site web 
Centre Regain-de-Vie	450-437-3136	12 rue Turgeon, Sainte-Thérèse, J7E 3H3	www.centreregaindevie.ca
Comité d'aide alimentaire des Patriotes	450-472-9469	1906, chemin d'Oka, Deux-Montagnes, J7R 1N4	www.aidealimentaire.com
Comptoir d'entraide populaire Mirabel	450-475-7609	8555, rue Saint-Jacques, Mirabel, J7N 2A3	https://cepmirabel.ca/
La Montagne d'Espoir	450-436-4747	2523 1ere rue, Sainte-Sophie, J5J 2R7	https://www.montagnedespoir.com
Centre d'entraide Le Relais	450-939-0501	399, Ch. de la Grande-Côte, Boisbriand, J7G 1A9	https://www.entraidelerelais.org
Moisson Laurentides	450-434-0790 ext. 300	341, rue Legault, Blainville, J7C 0Y1	www.moissonlaurentides.org
Resto-Pop	450-434-0101	61, Blainville-Ouest, Sainte-Thérèse, J7E 1X4	https://restopop.org/
Le Petit Peuple	450-971-2250	500, boulevard Curé-Labelle, Blainville, J7C 2L5	https://lepetitpeuple.org

HÉBERGEMENT

Ressource	Téléphone	Lieu	Accessibilité	Âge	Durée	Site web 
Mixte						
Pour une pause	N/D	Saint-Jérôme	N/A	Santé mentale 18 ans +	5 à 7 jours. Max 14.	Sur Facebook
La Hutte	450-471-4664	Terrebonne	N/A	Itinérance 18 ans et plus	N/D	www.lahutte.ca
Le répit de la rue	450-472-3135	Saint-Eustache	N/A	18 ans et plus	N/D	www.acjbl.org
Resto-Pop	450-434-0101	Sainte-Thérèse	N/A	Itinérance 18 ans et plus	N/D	https://restopop.org/hebergement/
Femmes						
Le Mitan	450-435-3651	Sainte-Thérèse	Violence conjugale	N/D	Au besoin	www.lemitan.org
Maison d'Arianne	450-432-9355	Confidentiel	Violence conjugale	N/D	N/D	www.maisondariane.ca
Mineurs (Mixte)						
Le Grand Chemin	514-381-1218	Montréal	Public	12 à 17 ans	8 à 10 sem.	www.legrandchemin.qc.ca
La parenthèse	450-565-0958	Saint-Jérôme	N/A	12 à 17 ans	1-2 / 30-90 jours	https://mhjlaparenthese.org/
Le petit patro	450-430-5482	Sainte-Thérèse	Communautaire	12 à 17 ans	1-4 / 60-90 jours	https://www.petitpatro.ca/
Maison Le Préfixe	450-974-2887	Saint-Eustache	Communautaire	12-17 ans	3 mois	https://www.acjbl.org/maison-le-prefixe
Accueil communautaire jeunesse	450-473-1600	Saint-Eustache	Communautaire	16-25 ans	3 mois	https://www.acjbl.org/accueil-communautaire-jeunesse

RÉINSERTION SOCIALE

Ressource	Téléphone	Adresse	Site web 
Centre Sida-Amitié (Le Dispensaire)	450-432-9444	527, rue St-Georges, Saint-Jérôme, J7Z 5B6	https://www.dispensaire.org
Centre Rayons de femmes	450-437-0890	27 Boul. Desjardins O, Sainte-Thérèse, QC J7E 1E3	https://crdf.ca
Centre d'entraide Thérèse-de-Blainville	450-435-0199	245 Rue Leduc, Sainte-Thérèse, QC J7E 0A4	www.entraidetdb.org
Carrefour Jeunesse Emploi (CJE)	450-437-1635	100, Boul. Ducharme, Ste-Thérèse, J7E 3G7	https://cje-tdb.qc.ca
L'Écluse des Laurentides (Martin Forget - Sainte-Thérèse)	514-984-1739	N/A	https://www.ecluse.org/
Le Grenier populaire	450-623-5891	212. rue Saint-Laurent, Saint-Eustache, J7P 4W4	www.grenierpopulaire.com
Office municipal d'habitation de Saint-Jérôme	450-436-8095	484, rue Labelle, #100, Saint-Jérôme, J7Z 5L7	https://www.omhstjerome.qc.ca
Opex82	450-975-7160	485, boul. des Laurentides, bureau 102, Laval, J7G 2V2	https://www.viatravail.ca
Office municipal d'habitation de Laval	450-688-0184	3320, rue des Châteaux, Laval H7V 0B8	https://www.omhlaval.ca/fr/sarl
La porte d'Emploi	450-435-5462	100, boul. Ducharme #250, Ste-Thérèse, J7E 4R6	www.laportedelemploi.com
Trouve un appart	N/A	N/A	http://www.trouveunappart.com/
Resto-Pop	450-434-0101	61, Blainville-Ouest, Sainte-Thérèse, J7E 1X4	https://restopop.org/insertion-sociale/

AUTRES

Ressource et spécifications	Téléphone	Adresse	Site web 
Bureau d'aide juridique - Sainte-Thérèse	450-435-6509	220 Bd du Curé-Labelle Bureau 201, Sainte-Thérèse, J7E 2X7	www.ccjl.qc.ca
Centre Marie-Ève (aide aux femmes/mères)	450-491-1494	2 Rue du Ravin, Sainte-Thérèse, QC J7E 2T2	www.centremarieeve.ca
La maison des mots (alphabétisation)	450-434-9593	4 Rue du Ravin, Sainte-Thérèse, QC J7E 2T2	https://maisondesmots.com
Tangage (prévention en milieu scolaire / aide aux jeunes)	819-324-2261	118, rue Principale-Est, Sainte-Agathe-des-Monts, J8C 1K1	http://www.tangage.ca/
Café-Paranthèse (réduction des méfaits)	450-413-1913	3120 chemin Oka, Sainte-Marthe-sur-le-Lac, QC, J0N 1P0	Sur Facebook
Vigil'Ange (aide aux aînés)	450-275-5131	347, rue St-Georges, #104, J7Z 5A8	www.vigilange.org
ACEF (santé financière)	450-430-2228	42-D rue Turgeon, local 1, Sainte-Thérèse, J7E 3H4	https://acefbl.org/

© 2025

UNITÉ DOMRÉMY DE STE-THÉRÈSE
ORGANISME COMMUNAUTAIRE AUTONOME D'INTERVENTION EN DÉPENDANCES



www.domremystetherese.com



[@domremystethe](https://twitter.com/domremystethe)



[Unité Domremy](#)



[Unité Domremy](#)