

Veillez prendre note que La Boussole sera fermée pour la période des fêtes du 24 décembre 2020 au 3 janvier 2021 inclusivement.

L'équipe de La Boussole sera **de retour le lundi 4 janvier 2021**. Vous pourrez alors nous contacter et obtenir un rendez-vous par téléphone, vidéoconférence ou en personne, **du lundi au vendredi de 8h à 20h**. Vous pourrez nous joindre par téléphone **613 742-2483** poste **2090#** ou par courriel laboussole@lacitec.on.ca

Si vous vivez une situation d'urgence, nous vous invitons à contacter les organismes suivants:

ONTARIO :

Ligne de soutien en situation de crise et en prévention du suicide 24/24

Ottawa : **613-722-6914**

Ontario : **1 866-996-0991**

www.crisisline.ca

Ligne de crise de Prescott-Russell, santé mentale et toxicomanie

Sans frais : **1 866-996-0991**

Fem'aide, ligne de soutien provinciale francophone pour les femmes touchées par la violence 24/24

1-877-336-2433

<http://www.femaide.ca>

Allô J'écoute, ligne de soutien pour étudiants au postsecondaire

Sans frais : **1 866-925-5454**

Par texto : ALLOJECOUTEON au **686868** (en anglais: **GOOD2TALKON** au **686868**)

www.allojecoute.ca

Counseling On Connecte

Prise de rendez-vous en ligne et consultation ponctuelle avec un intervenant dans un délai de 24h

www.counsellingconnect.org/fr-ca

QUÉBEC :

Ligne d'intervention de crise et de prévention du suicide 24/24

1 866-APPELLE : **1 866-277-3553**

Par clavardage du mercredi au dimanche de 16h à 23h : www.suicide.ca/fr/clavarder-avec-un-intervenant

www.besoinaide.ca/ligne-1-866-appelle/

Centre de santé et de services sociaux de l'Outaouais (CISSSO)

Sans frais : **811**, option **2**

<https://cisss-outaouais.gouv.qc.ca/obtenir-un-service/obtenir-des-soins-dans-ma-communaute/811-besoin-aide/>

Tel-Aide Outaouais, ligne d'écoute

Outaouais : **819-775-3223**

Ottawa et les environs : **613-741-6433**

Sans frais : **1 800-567-9699**

<https://telaideoutaouais.ca>