



# RESSOURCES

## VOS ESSENTIELS EN LOTBINIÈRE



## PROMOTION DE LA VIE

Léo travaille fort à vouloir récupérer l'entreprise familiale qui est dans la famille depuis trois générations. La ferme dont il a hérité était pour lui son rêve d'enfant. Lorsqu'il a rencontré sa conjointe, sur les bancs d'école, il était loin de s'imaginer que fonder une famille en 2015 sur une ferme exigeait autant.

La conciliation travail-famille-amis-vie sociale et aléas de la vie est plutôt un tour de force qu'une partie de plaisir. Il voudrait être présent pour ses enfants et pour sa conjointe tout en étant l'homme fort et en contrôle dans toutes les situations possibles. Léo voit ses amis avoir une vie familiale, sociale et même avoir le temps d'entretenir des passions ou de pratiquer un sport. Pour sa part, réussir à sauver une récolte ou à éviter l'endettement supplémentaire en raison du marché est son pain quotidien.

Léo ignore ses symptômes de stress et croit fermement qu'il peut s'en sortir seul comme beaucoup de ses confrères agriculteurs. Toutefois, il réalise peu à peu en silence que s'il n'a plus la santé, il ne pourra plus être avec sa femme et ses enfants, ni sauver une récolte et profiter de ses efforts.

Sa femme inquiète pour lui de le voir sombrer et se taire, décide d'appeler son ami d'enfance pour organiser une partie de tennis; sport qui le passionne depuis toujours. De plus, elle tente de trouver une ressource qui pourrait l'aider à savoir quoi faire avec à son mari qui ne va pas bien.

Léo reconnaît qu'il se dirige vers une crise et qu'il a besoin de repos, besoin de soutien.

Cette situation vous interpelle?  
Les ressources suivantes peuvent vous aider.

- **URGENCE-DÉTRESSE : 1 866 APPELLE (277-3553)**
- **Tel-Écoute du Littoral : 1 877 559-4095**

**ABC Lotbinière** 418 728-2226

**Aide Alimentaire Lotbinière**  
418 728-4201

**Association de la fibromyalgie  
Groupe d'entraide de Lotbinière**  
1 877 387-7379

**Association coopérative d'économie  
familiale rive-sud de Québec**  
1 877 835-6633

**Au Voilier de Lili – Association des  
personnes handicapées de Lotbinière**  
418 881-3884

**Carrefour des personnes aînées  
de Lotbinière** 418 728-4825

**Carrefour jeunesse-emploi de  
Lotbinière** 418 888-8855

**Centre assistance et  
d'accompagnement aux plaintes  
Chaudière-Appalaches**  
1 877 767-2227

**Centre d'aide et de lutte contre  
les agressions à caractère sexuel  
À tire d'aile** 1 866 835-8342

**Centre de santé et des services  
sociaux Alphonse-Desjardins**  
418 728-3435  
Sans rendez-vous : 581 317-0275

**Centre-Femmes Lotbinière**  
418 728-4402

**Centre local de développement  
Lotbinière** 418 728-2205

**Le Contrevent** 1 888 835-1967

**Coopérative de solidarité de  
services à domicile de Lotbinière**  
418 728-4881

**Corporation de défense des droits  
sociaux Lotbinière** 418 728-4054

**Ferme pédagogique Marichel**  
418 599-2949

**L'Interface : organisme de justice  
alternative** 418 834-0155

**Jonction pour elle** 418 833-8002

**Maison de la Famille de Lotbinière**  
418 881-3486

**Micro-crédit Lotbinière** 418 415-0519

**L'Oasis de Lotbinière** 418 728-2085

**Partage au masculin** 1 866 466-6379

**Présence Lotbinière** 418 728-2663

**Priorité Enfants Lotbinière**  
418 728-8013

**Regroupement des jeunes de  
Lotbinière** 418 728-4665

**Regroupement des personnes  
aidantes de Lotbinière** 418 728-2663

**Ressourcerie Lotbinière** 418 728-1900

**Service de transport adapté et  
collectif de Lotbinière** 418 881-3884

**211- Info Services Communautaires**

**Société Alzheimer** 1 888 387-1230

**Tel-Écoute du Littoral** 1 877 559-4095  
(des services du Centre d'action bénévole  
Bellechasse-Lévis-Lotbinière)

**URGENCE-DÉTRESSE**  
1 866 APPELLE (277-3553)



**CDC LOTBINIÈRE**  
Corporation de Développement  
Communautaire de Lotbinière