

# RESSOURCES D'AIDE AUX PARENTS



## AVANT-PROPOS

Le présent document a été rédigé par le mouvement Ma place au travail, une initiative citoyenne en réponse à la pénurie de places en garderie au Québec et à la défaillance du guichet unique La place 0-5.

Ce document s'adresse aux futurs parents et aux parents d'enfants d'âge préscolaire du Québec. Il a pour but de les informer sur le réseau des services de garde ainsi que sur les ressources susceptibles de les soutenir dans le contexte de pénurie actuel.

Ceci n'est pas un guide exhaustif, et n'apporte pas de solutions à tous les problèmes auxquels les familles font face présentement en lien aux services de garde. On espère toutefois qu'il vous donnera des pistes de solutions d'ici à ce que le problème de fond soit réglé: l'accès à des places en service de garde bienveillantes, sécuritaires, stimulantes et équitables pour tous les enfants du Québec.

On continue de se battre collectivement pour cet objectif!

Pour suivre le mouvement Ma place au travail:

- Facebook : <https://www.facebook.com/maplaceautravail>
- Instagram: @maplaceautravail
- Twitter: @au\_place

# TABLE DES MATIÈRES

<b>Avant-propos</b>	<b>1</b>
<b>Informations sur les services de garde</b>	<b>3</b>
<b>Organismes encadrant les services de garde</b>	<b>3</b>
Ministère de la famille (MFA)	3
Bureaux coordonnateurs de la garde en milieu familial	3
Office de la protection du consommateur (OPC)	3
<b>Outils de recherche de places en service de garde</b>	<b>3</b>
La Place 0-5	3
Autres	4
<b>Types de services de garde</b>	<b>6</b>
Services de garde reconnus	6
Services de garde non reconnus	7
<b>Aide financière</b>	<b>9</b>
<b>Régime québécois d'assurance parentale (RQAP)</b>	<b>9</b>
<b>Crédit d'impôt pour frais de garde d'enfants</b>	<b>9</b>
<b>Assurance-emploi (assurance-chômage)</b>	<b>9</b>
<b>Prestation canadienne de la relance économique pour proches aidants (PCREPA)</b>	<b>9</b>
<b>Aide sociale</b>	<b>10</b>
<b>Droits du travail</b>	<b>11</b>
<b>Loi sur les normes du travail</b>	<b>11</b>
<b>Code canadien du travail</b>	<b>11</b>
<b>Syndicat</b>	<b>11</b>
<b>Soutien divers aux familles</b>	<b>12</b>
<b>Services de garde alternatifs</b>	<b>12</b>
Haltes-garderies communautaires	12
Gardienne à domicile (ou nounou)	12
<b>Services dédiés aux familles</b>	<b>13</b>
Organismes communautaires Famille	13
Ressources communautaires en allaitement	13
Ressources périnatales	13
<b>Aide alimentaire</b>	<b>13</b>
Cuisines collectives	13
Banques alimentaires	14
<b>Lignes d'écoute</b>	<b>15</b>
<b>LigneParents</b>	<b>15</b>
<b>Priorité parents</b>	<b>15</b>
<b>Info-Santé/Info-Social 811</b>	<b>15</b>
<b>Tel-Aide</b>	<b>15</b>
<b>Association québécoise de prévention du suicide (AQPS)</b>	<b>16</b>
<b>Entraide-Parents</b>	<b>16</b>
<b>Centre d'aide aux victimes d'actes criminels (CAVAC)</b>	<b>16</b>
<b>Première ressource, aide aux parents</b>	<b>16</b>
<b>SOS violence conjugale</b>	<b>17</b>
<b>Urgence sociale</b>	<b>17</b>

# INFORMATIONS SUR LES SERVICES DE GARDE

## ORGANISMES ENCADRANT LES SERVICES DE GARDE

### MINISTÈRE DE LA FAMILLE (MFA)

Les services de garde éducatifs à l'enfance (SGÉE) dans leur ensemble sont chapeautés par le ministère de la famille. Ce dernier est responsable notamment de l'attribution des permis de centre de la petite enfance (CPE) et de garderie, des inspections de conformité ainsi que du traitement des plaintes et divulgations. De nombreuses informations s'adressant aux parents sont disponibles sur son site.

Pour plus d'information:

- <https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/services-de-garde/Pages/index.aspx>

### BUREAUX COORDONNATEURS DE LA GARDE EN MILIEU FAMILIAL

Agréé par le Ministre, un bureau coordonnateur de la garde en milieu familial est une instance qui coordonne, dans un territoire délimité, les services de garde éducatifs à l'enfance offerts par les personnes responsables d'un service de garde en milieu familial qu'il a reconnues et qui surveille l'application des normes établies par règlement.

Pour plus d'information et pour trouver le bureau de votre territoire:

Ministère de la famille - Bureaux coordonnateurs de la garde en milieu familial:

- <https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/services-de-garde/bc/Pages/index.aspx>

Partenariat Données Québec - Liste des bureaux coordonnateurs de la garde en milieu familial:

- <https://www.donneesquebec.ca/recherche/fr/dataset/liste-des-bureaux-coordonnateurs-de-la-garde-en-milieu-familial/ressource/bc9dbf00-a697-4b58-bded-753f1b25335b>

### OFFICE DE LA PROTECTION DU CONSOMMATEUR (OPC)

L'Office de la protection du consommateur est un organisme du gouvernement du Québec. Il intervient auprès des commerçants afin qu'ils respectent leurs obligations envers les consommateurs. Son action vise aussi à aider les consommateurs à faire des choix éclairés et à les informer de leurs droits, de leurs obligations et de leurs recours en cas de problème avec un commerçant.

Pour plus d'information:

- <https://www.opc.gouv.qc.ca/>

## OUTILS DE RECHERCHE DE PLACES EN SERVICE DE GARDE

### LA PLACE 0-5

La place 0-5 est le guichet unique qui regroupe l'ensemble des services de garde reconnus au Québec. Vous devez y inscrire votre enfant afin de le mettre sur la liste d'attente des CPE et des garderies et de vous informer sur les milieux familiaux reconnus qui vous intéressent.

Pour ce qui est des CPE ainsi que des garderies subventionnées et non subventionnées, une fois l'inscription de votre enfant à La place 0-5 effectuée, vous devez sélectionner chacune des installations qui vous intéressent afin de mettre votre enfant sur leur liste d'attente, jusqu'à un maximum de 50. Vous serez contacté lorsqu'une place sera disponible pour votre enfant.

Ces installations ont l'obligation de se référer à la liste de La place 0-5 afin d'octroyer leurs places. Elles peuvent cependant établir des critères de priorité qui leur sont propres, leur permettant par exemple de prioriser les fratries, les enfants de leurs employés ou encore les résidents de certains codes postaux. Vous pouvez consulter la fiche d'informations des installations sur La place 0-5 pour en savoir davantage.

Notez toutefois que certaines installations tiennent aussi leur propre liste d'attente. Par conséquent, il peut être judicieux de les contacter ou de consulter leur site internet en plus de les sélectionner sur La place 0-5.

Pour ce qui est des milieux familiaux reconnus, il est de votre responsabilité de les contacter un à un si une place disponible vous intéresse ou pour vous mettre sur leur liste d'attente respective. Les coordonnées des milieux qui désirent être contactés sont disponibles sur le site. Ces milieux n'ont pas accès la liste des enfants inscrits sur La place 0-5.

Peu importe le type de service de garde reconnu, le numéro d'inscription de votre enfant à La place 0-5 vous sera demandé lors de toute admission.

Afin d'optimiser vos chances de trouver une place rapidement, il est recommandé d'inscrire votre enfant à La place 0-5 dès que possible, soit jusqu'à 9 mois avant sa naissance ou son arrivée dans votre famille en cas d'adoption. Lors de sa naissance ou de son arrivée, il vous sera demandé de fournir son Numéro d'inscription au registre de l'état civil (NIREC). Vous devrez par la suite effectuer une mise à jour de votre dossier à chaque 6 mois. Des rappels vous seront envoyés par courriel lorsqu'une action sera requise de votre part.

Aucun milieu familial non reconnu n'est présent sur La place 0-5.

Pour plus d'information et pour s'inscrire :

- <https://www.laplace0-5.com/>

Notez qu'au moment de la publication de ce document, le site La place 0-5 est temporairement indisponible en raison d'un vol de données.

## Autres

Afin d'optimiser vos chances de trouver une place pour votre enfant, d'autres ressources non officielles existent, telles que :

- Plusieurs groupes Facebook selon votre région ou votre ville. Il suffit souvent de faire une demande d'inscription.
- Le site [www.magarderie.com](http://www.magarderie.com) affiche les offres de places disponibles en garderie par secteur, ainsi qu'une description du service de garde et les coordonnées de la personne à contacter.

Il est primordial d'être vigilant lors de vos recherches, particulièrement lorsque vous entrez en contact avec des milieux via des ressources non officielles. N'hésitez pas à visiter le milieu et à discuter avec le responsable de vos besoins et vos attentes. De plus, il est judicieux de demander des références de parents dont l'enfant fréquente déjà le service de garde afin de connaître leur expérience.

Dans le cas d'un service de garde non reconnu, il est de la responsabilité des parents utilisateurs de s'assurer que ce dernier répond à l'ensemble des exigences lui permettant d'opérer légalement. Vous référer à la page 7 de ce document pour plus d'information.

## TYPES DE SERVICES DE GARDE

### SERVICES DE GARDE RECONNUS

#### CENTRE DE LA PETITE ENFANCE (CPE)

Un CPE est une personne morale (organisme sans but lucratif ou coopérative) qui fournit des services de garde éducatifs dans une ou des installations. Son conseil d'administration est composé d'au moins sept membres, dont au moins les deux tiers sont des parents usagers ou de futurs usagers des services fournis par le CPE.

Les services de garde offerts par les CPE sont généralement subventionnés ; les places offertes par un CPE sont donc essentiellement des places à contribution réduite pour les parents.

Chaque CPE est soumis aux mêmes normes, aux mêmes standards, cependant, les CPE sont des organismes indépendants et leurs politiques d'admission sont différentes, en accord avec leur mission.<sup>1</sup>

#### GARDERIE SUBVENTIONNÉE

Une garderie est une personne morale (organisme sans but lucratif, coopérative ou société par actions), une personne physique ou un conseil de bande autochtone qui fournit des services de garde éducatifs dans une installation. Une garderie a l'obligation de former un comité consultatif de parents pour traiter tous les aspects touchant la garde des enfants reçus à la garderie. Une garderie subventionnée offre des places à contribution réduite.<sup>2</sup>

#### GARDERIE NON-SUBVENTIONNÉE

Une garderie est une personne morale (organisme sans but lucratif, coopérative ou société par actions), une personne physique ou un conseil de bande autochtone qui fournit des services de garde éducatifs dans une installation. Une garderie a l'obligation de former un comité consultatif de parents pour traiter tous les aspects touchant la garde des enfants reçus à la garderie.

Une garderie non subventionnée n'offre pas de places à contribution réduite. Elle décide elle-même du tarif quotidien que paiera le parent. Le parent dont l'enfant ne bénéficie pas d'une place à contribution réduite peut néanmoins recevoir un crédit d'impôt pour frais de garde d'enfants remboursable du Québec concernant les frais payés pour la garde de son enfant.<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> Ministère de la Famille. *Les 4 types de services de garde reconnus*. Gouvernement du Québec. [En ligne].

<https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/services-de-garde/legal-illegal-reconnu/services-garde-reconnus/Pages/quatre-types-services-garde-reconnus.aspx> (Page consultée le 2021-05-06)

<sup>2</sup> *Ibid.*

<sup>3</sup> *Ibid.*

Service de garde en milieu familial reconnu par un bureau coordonnateur de la garde en milieu familial

Un service de garde en milieu familial est offert par une personne dans une résidence privée. La grande majorité des personnes responsables d'un service de garde en milieu familial (RSG) reconnues par un bureau coordonnateur de la garde en milieu familial offrent des places à contribution réduite.

Une RSG peut recevoir un maximum de six enfants de moins de neuf ans, incluant ses enfants. Toutefois, si elle accueille de sept à neuf enfants, elle doit être assistée d'un autre adulte.<sup>4</sup>

## SERVICES DE GARDE NON RECONNUS

### SERVICE DE GARDE EN MILIEU FAMILIAL NON RECONNU

Il existe au Québec des personnes et des organismes qui n'ont pas besoin d'être reconnus pour fournir des services de garde. Ces personnes ou organismes n'ont pas l'obligation de détenir un permis délivré par le ministère de la Famille ou d'être reconnus à titre de responsables d'un service de garde en milieu familial par un bureau coordonnateur.

Sous réserve du respect de certaines conditions, une personne physique peut fournir des services de garde dans une résidence privée sans avoir besoin d'être reconnue par un bureau coordonnateur de la garde en milieu familial.<sup>5</sup>

Afin d'opérer en toute légalité, les services de garde en milieu familial non reconnus doivent respecter les dispositions de la Loi sur les services de garde éducatifs à l'enfance. Il est de la responsabilité des parents utilisateurs de s'assurer qu'un service de garde répond aux à l'ensemble des exigences. Il en va de la santé et de la sécurité de vos enfants. En cas de non-respect d'une ou plusieurs de ces exigences, il est de votre devoir de porter plainte au ministère de la Famille.

#### Le milieu familial non reconnu doit répondre aux exigences du ministère de la famille, soit :

1. Agir à son propre compte. Elle ne peut pas se faire remplacer ou se faire assister, sauf en cas d'urgence ;
2. Offrir des services de garde dans une résidence privée où ne sont pas déjà fournis de tels services ;
3. **Ratio de six enfants**, parmi lesquels au plus deux sont âgés de moins de dix-huit mois, en incluant ses enfants de moins de neuf ans. Tout enfant de moins de 12 ans qui n'habite pas avec elle, compte dans le ratio ;
4. Détenir, pour elle-même et pour chacune des personnes majeures vivant dans la résidence, une **attestation d'absence d'empêchements (antécédents judiciaires)** délivrée par un corps de police du Québec ou par le ministère à l'effet qu'aucune de ces personnes n'est l'objet d'un empêchement ;

<sup>4</sup> *Ibid.*

<sup>5</sup> Ministère de la Famille. *Les services de garde non reconnus*. Gouvernement du Québec. [En ligne]. <https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/services-de-garde/legal-illegal-reconnu/services-de-garde-non-reconnus/Pages/services-de-garde-non-reconnus.aspx> (Page consultée le 2021-05-06)



5. Être titulaire d'un certificat attestant la réussite d'un cours de secourisme (**RCR**) adapté à la petite enfance et doit comprendre un **volet sur la gestion des réactions allergiques sévères** et mis à jour aux trois ans ;
  6. Être couverte par une **police d'assurance responsabilité civile, minimum 1 000 000\$** par sinistre et dont la garantie s'étend à ses activités de garde et est à renouveler selon le terme de celle-ci ;
  7. Faire signer **l'Avis aux parents**. Elle a l'obligation d'utiliser l'avis dans la forme prescrite par le ministère ;
  8. N'applique pas de mesures dégradantes ou abusives, de punitions exagérées, de dénigrement ou de menace ou n'utilise pas un langage abusif ou désobligeant, de faire peur ou de porter atteinte à la dignité ou à l'estime de soi d'un enfant. Ne pas avoir été déclarée coupable d'une attitude ou pratique inappropriée visée à l'article 6.2 de la Loi et ce, au cours des deux dernières années.
- En plus, elle doit avoir un **certificat de formation sur l'hygiène et la salubrité du MAPAQ**.
  - Elle doit aussi vous faire signer le **formulaire d'avis aux parents relatif à la présence d'arme à feu** dans la résidence où sont offerts des services de garde et le faire parvenir à la sécurité publique dûment rempli.<sup>6</sup>

Pour plus d'information :

Ministère de la Famille – Guide à l'intention des personnes non reconnues qui fournissent des services de garde en milieu familial :

- <https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/Guide-PNR.pdf>

Association Québécoise de Milieux Familiaux Éducatifs Privés (AQMFEF) – Guide Parents :

- <https://aqmfep.wixsite.com/website/post/guide-paren>

---

<sup>6</sup>- Association Québécoise des Milieux Familiaux Éducatifs Privés. *Guide Parents*. [En ligne]. <https://aqmfep.wixsite.com/website/post/guide-parents> (Document consulté le 2021-05-06)

## AIDE FINANCIÈRE

### RÉGIME QUÉBÉCOIS D'ASSURANCE PARENTALE (RQAP)

Régime de remplacement du revenu qui prévoit le versement de prestations à toutes les travailleuses et à tous les travailleurs – salariés et autonomes – admissibles qui prennent un congé de maternité, un congé de paternité, un congé parental ou un congé d'adoption.

Pour plus d'information:

- <https://www.rqap.gouv.qc.ca/>
- Numéro sans frais: 1-888-610-7727

### CRÉDIT D'IMPÔT POUR FRAIS DE GARDE D'ENFANTS

Crédit d'impôt établi en fonction de votre revenu familial, c'est-à-dire votre revenu et celui de votre conjoint, s'il y a lieu. Divers types de frais de garde donnent droit au crédit d'impôt, dont ceux payés à une garderie (y compris un service de garde en milieu familial) qui n'offre pas de places à contribution réduite. Une portion du crédit peut être reçue par versements anticipés.

Pour plus d'information:

Revenu Québec - Crédit d'impôt pour frais de garde:

- <https://www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/credits-dimpot/credit-dimpot-pour-frais-de-garde-de-nfants/>
- Numéro sans frais: 1-855-291-6467

Ministère des Finances - Outil de calcul:

- <http://www.budget.finances.gouv.qc.ca/Budget/outils/familles-fr.asp>

### ASSURANCE-EMPLOI (ASSURANCE-CHÔMAGE)

Protection financière lorsque survient la perte d'un emploi. À certaines conditions, une personne peut recevoir des prestations d'assurance-emploi pendant une période déterminée.<sup>7</sup>

Pour plus d'information:

Gouvernement du Canada - Assurance-emploi:

- <https://www.canada.ca/fr/services/prestations/ae.html>
- Numéro sans frais : 1-800-808-6352

### PRESTATION CANADIENNE DE LA RELANCE ÉCONOMIQUE POUR PROCHES AIDANTS (PCREPA)

La PCREPA est une mesure financière temporaire mise en place dans le cadre de la pandémie. Elle prendra fin en septembre 2021. Vous êtes admissible à cette mesure si vous vous occupez de votre enfant de moins de 12 ans ou d'un membre de la famille qui a besoin de soins supervisés parce qu'il est à la maison pour l'une des raisons suivantes :

---

<sup>7</sup> Éducaloi. *L'assurance-emploi* [En ligne]. <https://educaloi.qc.ca/capsules/lassurance-emploi/> (Page consultée le 2021-05-06)

- Son école, sa garderie, son programme de jour ou son établissement de soins est fermé ou inaccessible en raison de la COVID-19.
- Ses services de soins réguliers ne sont pas disponibles en raison de la COVID-19.

Le problème actuellement : déterminer si les milieux de garde ont fermé en raison de la pandémie et si les parents qui ne trouvent pas de garderie sont admissibles à la PCREPA. L'enjeu se retrouve dans l'interprétation de la situation que font les agents de l'Agence du revenu du Canada (ARC). Actuellement, l'admissibilité des dossiers n'est pas traitée de la même façon selon l'agent à qui vous vous adressez (cela n'est pas volontaire ni fait par mauvaise intention). Par conséquent, deux parents dans une même situation peuvent avoir une réponse différente à leur demande ; une acceptée, l'autre refusée.

Le mouvement Ma place au travail effectue présentement plusieurs démarches dans ce dossier. Au moment de la publication de ce document, aucune précision n'a encore été apportée à ce sujet et les critères d'admissibilité n'ont pas été « élargis ». Suivez les éventuels développements auprès de Ma place au travail.

Pour plus d'information:

Gouvernement du Canada - PCREPA

- <https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/prestations/prestation-relance-economique-proches-aidants/pcrepa-comment-demande.html>

## AIDE SOCIALE

Aide de dernier recours permettant de subvenir aux besoins de base lorsque les revenus et les économies sont insuffisants. Plusieurs facteurs peuvent influencer votre admissibilité, tels que:

- votre situation financière actuelle
- les autres programmes d'aide financière auxquels vous avez droit
- le fait d'avoir un conjoint<sup>8</sup>

Pour plus d'information:

Gouvernement du Québec - Programme d'aide sociale

- <https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/aide-financiere/aide-sociale-et-solidarite-sociale/etapes-a-suivre-pour-presente-une-demande>
- Numéro sans frais : 1-877-767-8773

---

<sup>8</sup>- Éducaloi. *Aide sociale : À savoir avant de faire une demande*. [En ligne]. <https://educaloi.qc.ca/capsules/aide-sociale-avant-faire-demande/> (Page consultée le 2021-05-06)

## DROITS DU TRAVAIL

### LOI SUR LES NORMES DU TRAVAIL

Loi provinciale qui indique ce qui est légalement acceptable au Québec concernant notamment le salaire d'un employé, la durée de la semaine de travail, les congés et les congédiements. Elle s'applique à la plupart des salariés au Québec, y compris aux salariés en télétravail.<sup>9</sup>

Pour plus d'information:

CNESST – Adoption ou naissance:

- <https://www.cnesst.gouv.qc.ca/fr/conditions-travail/conges/lies-famille/adoption-naissance>

Éducaloi- Le retour au travail après un congé parental de maternité ou de paternité :

- <https://educaloi.qc.ca/capsules/le-retour-au-travail-apres-un-conge-parental-de-maternite-ou-de-paternite/>

### CODE CANADIEN DU TRAVAIL

Loi fédérale qui prévoit les normes du travail minimales pour les employés des secteurs d'activité fédéraux tels que le gouvernement fédéral, les banques, les ports et les entreprises de télécommunications.<sup>10</sup>

Pour plus d'information:

Gouvernement du Canada - Programme du travail:

- <https://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/ministere/portefeuille/travail.html>

### SYNDICAT

Un syndicat est une association qui a pour but de défendre les droits et intérêts des salariés qu'il représente.

Si vous êtes membre d'un syndicat, veuillez vous adresser à votre exécutif local ou vous référer à votre convention collective pour les questions concernant vos droits au travail.

---

<sup>9</sup>- Éducaloi. *Les lois qui s'appliquent au travail*. [En ligne]. <https://educaloi.qc.ca/capsules/les-lois-qui-sappliquent-au-travail/> (Page consultée le 2021-05-06)

<sup>10</sup> *Ibid.*

## SOUTIEN DIVERS AUX FAMILLES

### SERVICES DE GARDE ALTERNATIFS

#### HALTES-GARDERIES COMMUNAUTAIRES

Les haltes-garderies communautaires accueillent des tout-petits de 5 ans et moins de façon occasionnelle et selon des horaires variables. Ce peut être pour des demi-journées ou pour deux ou trois jours par semaine, selon l'endroit. Les tarifs varient d'une halte-garderie à l'autre, mais leur coût est peu élevé et parfois même gratuit.

Pour plus d'information et pour trouver une ressource dans votre région:

Association des haltes-garderies communautaires du Québec (AHGCQ):

- <https://ahgcq.org/>

Naître et grandir - Les haltes-garderies: Une ressource à découvrir:

- <https://naitreetgrandir.com/fr/nouvelles/2018/01/03/20180103-haltes-garderies-ressource-decouvrir/>

#### GARDIENNE À DOMICILE (OU NOUNOU)

Il est possible d'engager un/une gardien/gardienne à domicile afin de s'occuper des enfants et, parfois, d'effectuer certaines tâches ménagères. Ces personnes sont assujetties à la Loi sur les normes du travail et leurs services sont admissibles au Crédit d'impôt pour frais de garde d'enfants (versements anticipés).

Pour plus d'information :

CNESST - Les gardiens et gardiennes de personnes et les normes du travail

- <https://www.cnesst.gouv.qc.ca/fr/organisation/documentation/formulaires-publications/gardiens-gardiennes-personnes-normes-travail>

-

Revenu Québec - Crédit d'impôt pour frais de garde:

- <https://www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/credits-dimpot/credit-dimpot-pour-frais-de-garde-denfants/>

Ministère des Finances - Outil de calcul:

- <http://www.budget.finances.gouv.qc.ca/Budget/outils/familles-fr.asp>

Soyez très prudents lorsque vous faites appel aux services d'une gardienne à domicile. Il est de votre responsabilité de savoir QUI vous engagez : vérifiez l'identité de cette personne, demandez un certificat d'antécédents criminels, son permis de travail valide (le cas échéant), son expérience, ses qualifications, etc., et ce, même si vous pensez connaître la personne. Passer par une agence peut être une bonne option, bien que la mise en garde demeure valide.

De plus, vous devenez l'employeur de cette personne et avez des obligations en ce sens.

## SERVICES DÉDIÉS AUX FAMILLES

### ORGANISMES COMMUNAUTAIRES FAMILLE

Plusieurs organismes communautaires offrent des services dédiés aux familles. Les ressources sont aussi nombreuses que variées. On y trouve, entre autres, des activités de prévention et de promotion, des services d'aide et de soutien continu à tous les parents, et ce, en couvrant l'ensemble des étapes de vie, de la grossesse à l'âge adulte des enfants.

Pour plus d'information et pour trouver une ressource dans votre région:

Ministère de la famille - Les organismes communautaires Famille:

- <https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/Famille/partenaires/organismes-communautaires-famille/ocf/Pages/index.aspx>

Fédération québécoise des organismes communautaires Famille (FQOCF):

- <https://fqocf.org/>

### RESSOURCES COMMUNAUTAIRES EN ALLAITEMENT

Ces ressources offrent du support aux nouvelles mères, une écoute, de l'aide et un service personnalisé pour réussir son allaitement.

Pour plus d'information et pour trouver une ressource dans votre région:

Mouvement allaitement Québec:

- <https://mouvementallaitement.org/>

### RESSOURCES PÉRINATALES

Des centres offrant des services destinés aux parents et futurs parents existent dans plusieurs régions du Québec. De nombreux services y sont offerts, tels que:

- des services de relevailles (soutien à domicile)
- différents cours, ateliers et conférences
- du soutien à l'allaitement
- des cafés-rencontres
- du soutien téléphonique

Pour plus d'information et pour trouver une ressource dans votre région:

Réseau des Centres de Ressources Périnatales du Québec (RCRPQ):

- <https://www.rcrpq.com>

### AIDE ALIMENTAIRE

#### CUISINES COLLECTIVES

Parce que nous ne serons pas en pandémie pour toujours et que le regroupement continue ses activités autrement, les cuisines collectives peuvent être un bon moyen d'échanger avec d'autres familles et aussi d'économiser sur la nourriture.

Pour plus d'information et pour trouver une ressource dans votre région:

Regroupement des cuisines collectives du Québec:

- <https://www.rccq.org/fr/>

## BANQUES ALIMENTAIRES

Les Banques alimentaires du Québec (BAQ) est un large réseau d'organismes régionaux qui s'occupent de la distribution des denrées, en plus d'offrir des services d'aide alimentaire à la population dans chacune des régions du Québec. Ce vaste réseau est constitué de 19 membres Moisson et 13 membres Associé, qui approvisionnent près de 1 200 organismes locaux.

Pour plus d'information et pour trouver une ressource dans votre région:

- <https://www.banquesalimentaires.org/>

## LIGNES D'ÉCOUTE

### LIGNEPARENTS

LigneParents est l'alter ego de Tel-jeunes pour les parents : un service d'intervention accessible par téléphone jour et nuit et par clavardage (sauf entre 22h30 et 2h), gratuit, confidentiel et offert par des intervenants professionnels à tous les parents d'enfants âgés de 0 à 20 ans du Québec. Les parents de jeunes enfants (0 à 5 ans) sont les principaux utilisateurs des services de LigneParents.

Pour plus d'information:

- <https://www.ligneparents.com/LigneParents>
- Numéro sans frais: 1-800-361-5085

### PRIORITÉ PARENTS

Service de soutien confidentiel, personnalisé et adapté à vos besoins. Vous pouvez communiquer avec celui-ci en remplissant le formulaire en ligne ou en laissant un message dans la boîte vocale.

Pour plus d'information:

- <https://fqocf.org/parents/priorite-parents/>
- Numéro sans frais: 1-844-397-2695 (boîte vocale)

### INFO-SANTÉ/INFO-SOCIAL 811

Les services Info-Santé et Info-Social permettent à la population d'avoir accès à un professionnel de la santé (infirmière ou travailleur social) par téléphone. Ces services sont gratuits et confidentiels et sont offerts 24 heures par jour, 365 jours par année. Toute personne résidant au Québec peut appeler le 811 pour elle-même ou pour un proche.

Pour plus d'information:

- <https://www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/info-social-811>
- Numéro sans frais: 811

### TEL-AIDE

Si tu as besoin de parler, tout simplement.

Pour plus d'information:

Tel-Aide Grand Montréal:

- <http://www.telaide.org/>
- Numéro: 514-935-1101

Tel-Aide Québec (Capitale-Nationale, Bas-Saint-Laurent et Gaspésie - Îles-de-la-Madeleine):

- <http://www.telaide.qc.ca/>
- Numéro: 418-686-2433

Tel-aide Outaouais:

- <https://tel-aide-outaouais.org/>



- Numéro sans frais: 1-800-567-9699

Tel-Aide Saguenay-Lac-Saint-Jean/Côte-Nord:

- <https://tel-aide-saguenay-lac-saint-jean.org/>
- Numéro sans frais: 1-888-600-2433

## ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE PRÉVENTION DU SUICIDE (AQPS)

Si vous ou un de vos proches êtes en détresse, vous pouvez communiquer avec un intervenant par téléphone. Cette ligne est accessible 24/7 partout au Québec. Vous pouvez également clavarder 24h/24 7 jours sur 7 à partir d'un ordinateur via le site web [suicide.ca](http://suicide.ca) ou d'un appareil mobile Apple ou Android via l'application Mes Outils.

Pour plus d'information et pour trouver une ressource dans votre région:

- Numéro sans frais: 1-866-APPELLE (277-3553)
- Clavardage: [suicide.ca](http://suicide.ca)

## ENTRAIDE-PARENTS

Une inquiétude? Un problème? Ou simplement besoin d'être rassuré(e)? Vous ne savez pas trop quoi faire devant une situation ou un comportement? Ce service, gratuit et confidentiel, est offert par des intervenantes en relation d'aide. Vous pouvez appeler en toute confiance.

Pour plus d'information:

- <http://www.entraideparents.com/>
- Numéro (Région de Québec): 418-684-0050

## CENTRE D'AIDE AUX VICTIMES D'ACTES CRIMINELS (CAVAC)

Vous avez été victime ou témoin d'un acte criminel? Vous êtes un proche d'une personne victime? Vous pouvez obtenir de l'aide.

Pour plus d'information et pour trouver une ressource dans votre région:

- <https://cavac.qc.ca/>
- Numéro sans frais: 1-866-LE CAVAC (532-2822)

## PREMIÈRE RESSOURCE, AIDE AUX PARENTS

Service de consultation professionnelle gratuit pour les parents d'enfants de 0-18 ans par téléphone, clavardage ou courriel. Pour toute question concernant l'éducation et les relations parents-enfants.

Pour plus d'information:

- <https://premiereresource.com/fr>
- Numéro sans frais: 1-866-329 4223
- Courriel: [consultation@premiereresource.com](mailto:consultation@premiereresource.com)
-

## SOS VIOLENCE CONJUGALE

Service accessible 24 heures par jour, 7 jours par semaine. Son objectif est d'offrir des services d'accueil, d'évaluation, d'information, de sensibilisation, de soutien et de référence bilingues, anonymes et confidentiels.

Pour plus d'information:

- <https://sosviolenceconjugale.ca/fr>
- Numéro sans frais: 1-800-363-9010
- Texto: 438-601-1211
- Clavardage: <https://www.resourceconnect.com/sosvc/chat>
- Courriel: [sos@sosviolenceconjugale.ca](mailto:sos@sosviolenceconjugale.ca)

## URGENCE SOCIALE

Ligne téléphonique d'urgence visant à faire un signalement et à assurer la protection des enfants et des jeunes en difficulté. Service offert 24 heures par jour, 7 jours sur 7.

Pour plus d'information:

- Numéro sans frais: 1-800-463-483

