

**En cas d'urgence, composez le **9-1-1****

Si vous êtes une femme et que vous vous fuyez une situation de violence, trouvez un refuge pour femmes à l'adresse **hebergementfemmes.ca**

Si vous êtes un jeune et que vous avez besoin de soutien, vous pouvez parler à nos conseillers sans donner votre nom. Communiquez avec Jeunesse, J'écoute au numéro **1-800-668-6868**, ou rendez-vous sur le site **jeunessejecoute.ca**

Pour d'autres services communautaires, sociaux ou de santé, composez le **2-1-1** ou rendez-vous au **211.ca**

**Vous pouvez obtenir de l'aide. Vous n'êtes pas seul.**

Si vous êtes victime de menaces, de mauvais traitements ou de violence de quelque manière que ce soit, communiquez immédiatement avec la police ou avec l'un des organismes de soutien indiqués au verso de cette carte pour obtenir de l'aide. Ces organismes peuvent également vous venir en aide si vous craignez de vous faire expulser du pays ou de perdre vos enfants.

Pour en savoir plus sur la violence familiale, rendez-vous à la page <https://www.canada.ca/fr/immigration-refugies-citoyennete/services/immigrer-canada/parrainer-membre-famille/mailtraitance.html>

**Canada**