

# BESOIN DE PARLER? ON VOUS ÉCOUTE.

## SOUTIEN ET LIGNES D'ÉCOUTE POUR LA POPULATION

### Contexte COVID-19

Pour d'autres ressources, veuillez consulter :

<https://www.211qc.ca/soutien-psychosocial/lignes-ecoute-lignes-aide>

<b>Adultes - Général</b>	
<b>INFO-SOCIAL</b> Service de consultation téléphonique psychosociale	<b>811</b>
<b>ACCUEIL PSYCHOSOCIAL</b> <b>CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal</b>  <b>CLSC Villeray</b> 1425, rue Jarry Est Montréal (Québec) H2E 1A9  En personne : lundi au vendredi : 8 h à 20 h / samedi, dimanche et jours fériés : 8 h à 16 h	<b>514 940-3300</b>
<b>TEL-AIDE MONTRÉAL</b> Service d'écoute téléphonique gratuit, anonyme et confidentiel, en français et en anglais par des bénévoles formés. 24 h/24 h, 7 jours/7, mais plus de disponibilités entre 7 h à 23 h *Contexte de COVID-19, plus de bénévoles en français.	<b>514 935-1101</b>
<b>TEL-ÉCOUTE</b> Écoute et orientation par des bénévoles formés. Gratuit et confidentiel. 10 h à 22 h, 7 jours/7	<b>514 493-4484</b>
<b>ÉCOUTE ENTRAIDE</b> Service d'écoute téléphonique gratuit, anonyme et confidentiel par des bénévoles formés. 8 h à 24 h, 7 jours/7	<b>514 278-2130</b>

# BESOIN DE PARLER? ON VOUS ÉCOUTE.

## AînéEs et proches aidants d'aînéEs

### TEL-AÎNÉS

60 ans et plus et proches aidants  
Services d'écoute et de références par des bénévoles formés. Gratuit  
et confidentiel. 10 h à 22 h, 7 jours/7

**514 353-2463**

### LIGNE AIDE ABUS AÎNÉS

IntervenantEs spécialiséEs. Abus, intimidation et maltraitance.  
Aide aux personnes aînées qui subissent ou aux personnes qui sont  
témoins (proches, voisins, intervenantEs, commerçants, etc.).  
Français et anglais. On peut laisser message confidentiel si en attente  
ou attendre en ligne. 8 h à 20 h, 7 jours/7

**1 888 489-2287**

## Parents

### LIGNE PARENTS

Soutien téléphonique par des intervenantEs : 24 h/24, 7 jours/7 Par  
clavardage en direct (ligneparents.com) : entre 2 h du matin et 22h30

**1 800 361-5085**

### PREMIÈRE RESSOURCE

Soutien téléphonique par des intervenantEs, clavardage et courriel  
(non urgent) pour les parents et les jeunes  
Lundi au vendredi 9h à 16h30, septembre à juin

**514 525-2573**

## Enfants et Jeunes

### TEL-JEUNES

Soutien par intervenantEs, 24 h/24, 365 jours par année, par  
téléphone, texto, clavardage et courriel.

**1 800 263-2266**  
**Texto : 514 600-1002**

### JEUNESSE J'ÉCOUTE

Soutien par intervenantEs, 24h/24, 365 jours par année, par  
téléphone, texto ou clavardage. Français et anglais.

**1 800 668-6868**

# BESOIN DE PARLER? ON VOUS ÉCOUTE.

<b>Situations de crise</b>	
<b>CENTRE DE CRISE LE TRANSIT</b> L'intervention téléphonique par des intervenantEs, en service 24/7, permet de désamorcer la crise et d'accueillir les émotions (peur, colère, anxiété, etc.).	<b>514 282-7753</b>
<b>SOS VIOLENCE CONJUGALE</b> Soutien téléphonique par intervenantes français, anglais, par ATS pour personnes sourdes ou encore par courriel. Pour les victimes de violence conjugale et l'ensemble des personnes concernées par cette problématique Anonyme, 24h/24, 7 jours/7	<b>1 800 363-9010</b>
<b>SUICIDE ACTION MONTRÉAL</b> Services par intervenantEs aux personnes suicidaires, à leur entourage, aux proches, aux personnes endeuillées, aux organismes touchés par le suicide (post-vention), aux intervenantEs et aux sentinelles. Service 24/7	<b>1 866 277-3553</b>

<b>Autres</b>	
<b>TEL ÉCOUTE : LE DEUIL</b> Ligne d'écoute gratuite qui s'adresse à toutes les personnes vivant un deuil à la suite du décès d'un proche.	<b>1 888 LE DEUIL</b> <b>(1 888 533-3845)</b>
<b>INFO-AIDANT (LIGNE D'INFORMATION)</b> Service téléphonique et par courriel professionnel, confidentiel et gratuit offert par l'Appui. S'adresse aux proches aidants d'aînés et à leur entourage, aux intervenants et aux professionnels de la santé. Français et anglais. Lundi au vendredi, 8h à 20h.	<b>1 855 852-7784</b>
<b>LIGNE PAIRS AIDANTS FAMILLE</b> Ligne de soutien téléphonique gratuite offerte aux membres de l'entourage d'une personne vivant avec un problème de santé mentale	<b>1 800 349-9915</b>
<b>INTERLIGNE</b> Centre de première ligne en matière d'aide et de renseignements à l'intention des personnes concernées par la diversité sexuelle et la pluralité des genres. Gratuits, accessibles tous les jours, 24 h/24	<b>514 866-0103</b> <b>TEXTO : 1 888 505-1010</b>