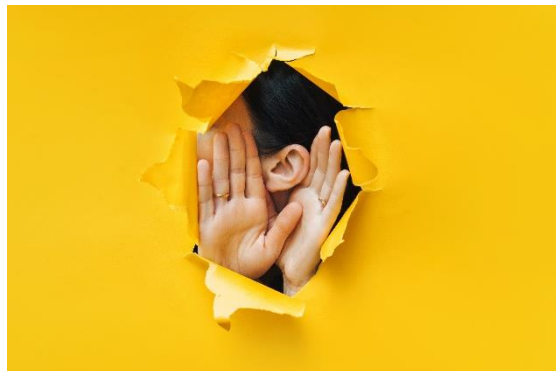


***** Dans le cas d'un danger imminent pour votre vie ou la vie d'une autre personne, composez le 911. 24/7. *****

Lignes d'urgences, d'écoute, de soutien et de références



Services de première ligne. Ouvert 24h/24, 7 jours/7.

Suicide Action Montréal	514-723-4000 ou 1-866-277-3553 Texto : 535353 Suicide.ca https://suicideactionmontreal.org/	(24/7) Ligne d'écoute, clavardage ou texto. Intervention de première ligne auprès des personnes suicidaires, service à l'entourage d'une personne suicidaire, service aux personnes endeuillées par suicide.
Centre de crise Résolution	514-351-9592	(24/7) Intervention téléphonique et à domicile en situation de crise, organisation d'un hébergement de crise au besoin.
Info-social 8-1-1	8-1-1 ext. 2	(24/7) Le service Info-Social donne des conseils et peut répondre aux questions d'ordre psychosocial en cas de crise ou de période difficile. Ils peuvent vous référer vers une ressource appropriée dans le réseau de la santé et des services sociaux ou une ressource communautaire.
Crise-Ado-Famille -Enfance (CAFE)	8-1-1 ext. 2 ou accueil psychosociale du CLSC	(24h/7) Le CAFE s'adresse aux familles et aux jeunes de moins de 18 ans en crise. Intervention à domicile avec tous les membres de la famille, le jeune doit être présent et informé de la demande de soutien.
Info-aide Violence Sexuelle	514-933-9007 ou 1-888-933-9007 www.agressionsexuelles.gouv.qc.ca www.infoaideviolencesexuelles.ca	(24/7) Ligne d'écoute. Informations, soutiens psychosociaux et judiciaires, indemnisation, aide à l'hébergement et au logement. Confidentiel et Anonyme.
SOS Violence conjugale	1-800-363-9010 Texto : 438-601-1211 sos@sosviolenceconjugale.ca www.sosviolenceconjugale.ca	(24/7) Ligne d'écoute, clavardage, texto et courriel. Pour toutes personnes en situation de violence conjugale ou en questionnement et les proches qui souhaitent aider. Information sur la violence conjugale sur le site web.
Drogue: Aide et Référence	514-527-2626 ou 1-800-265-2626 www.drogue-aiderreference.qc.ca www.aidedrogue.ca	(24/7) Ligne d'écoute et clavardage. Gratuit et Confidentiel. Services: Soutien pour les personnes ayant une dépendance à l'alcool, drogues, médicaments et à leurs proches.
Jeu: aide et référence	514-527-0140 ou 1-800-461-0140 www.jeu-aiderreference.qc.ca www.aidejeu.ca	(24/7) Ligne d'écoute, clavardage et courriel. Gratuit et Confidentiel. Télé-Counseling pour dépendances aux jeux de hasard et d'argent, jeux vidéo, et internet.
Multi-Écoute	514-378-3430 Info : 514-737-3604 www.multiecoute.org	(24/7) Ligne d'écoute. Services : Intervention psychosociale, ateliers d'intégration et cours de langues, clinique d'impôt, remplir les formulaires officiels. Ressource pour tous et spécialisée pour une population multiethnique.
Interligne: Diversité sexuelle et la pluralité des genres	514-866-0103 Sans frais et texto : 1-888-505-1010 www.interligne.co	(24/7) Ligne d'écoute, clavardage et texto. Services: Ligne d'aide et de renseignements, groupe de discussion, relation d'aide, programmes jeunesse, aînés, intersexes, contre les violences, clinique juridique téléphonique, services en milieu professionnels pour les personnes dans la diversité sexuelle et/ou la pluralité des genres.

***** Dans le cas d'un danger imminent pour votre vie ou la vie d'une autre personne, composez le 911. 24/7. *****



24h/7	Ligne Parents	1-800-361-5085 www.ligneparents.com	(24/7) Ligne d'écoute, clavardage ou courriel. Aborde tous les thèmes et difficultés liés à la parentalité, même les difficultés avant l'arrivée de l'enfant.
	Jeunesse J'écoute	1-800-668-6868 Texto : 686868 et écrire PARLER www.jeunessejecoute.ca	(24/7) Ligne d'écoute s'adressant aux jeunes de 5 à 29 ans et texto ouvert à tous . Aide immédiate, soutien en crise, renseignement sur la santé mentale, consultation avec un(e) intervenant(e), trouver des programmes et ressources, forum avec d'autres jeunes.
Soutien modéré et services de références	Centre de référence du Grand Montréal	211 ou 514-527-1375 https://crgm.ca	(7 jours /7) Services de références au téléphone de 8h à 18h, par clavardage de 8h à 16h.
	Tel-aide	514-935-1101 https://telaidemontreal.org	(7 jours/7) 7h à 23h. Ligne d'écoute gratuite, confidentielle et anonyme. Écouteurs bénévoles.
	Tel-Écoute	514-493-4484 https://tel-ecoute.org	(7 jours /7) 10 h à 22 h. 18 ans -59 ans. Ligne d'écoute par des bénévoles formés à l'écoute active et au processus du deuil.
	Tel-Ainé	514-353-2463	(7 jours /7) 10 h à 22 h. 60 ans et plus. Ligne d'écoute par des bénévoles formés à l'écoute active, la gérontologie et au processus du deuil. Services de suivis téléphoniques et visites à domicile.
	Écoute Entraide	514-278-2130 ou sans frais : 1-855 EN LIGNE (365 4463) www.ecoute-entraide.org	(7 jours / 7) 8h à 22h. Ligne d'écoute. Écoute active, gestion de la colère, méditation pleine conscience, Santé Mentale.
	Centre d'écoute Le Havre	514-982-0333 www.le-havre.qc.ca 1260 St Catherine St E, Montreal, Quebec H2L 2H2	(Lundi au vendredi) 9 h à 17 h. Service d'écoute active par téléphone ou en personne par des bénévoles formés. Appeler avant de venir en personne pour s'assurer qu'il y a quelqu'un.
	Centre d'écoute et de référence Halte Ami	438-796-8701 https://ecoute.uqam.ca	(Lundi au vendredi) 9 h à 17 h. Service d'écoute active par téléphone ou en personne par des bénévoles formés.
	Pairs Aidant J'écoute	1-888-974-7247	(7 jours / 7) 15h à 21h. Ligne d'écoute par des pairs aidants certifiés vivant avec des enjeux en santé mentale. (N'est pas une ligne de crise.)
	Phobie Zéro	514-276-3105 ou 1-866-922-0002 phobies-zero.qc.ca	(Lundi au vendredi) 9h à 21h. Ligne d'écoute qui s'adresse aux personnes vivant avec un trouble anxieux et leurs proches. Groupe d'entraide en ligne et en présentiel et ateliers d'autogestion pour troubles anxieux.