

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

<b>Services de première ligne. Ouvert 24h/ 24, 7 jours/ 7.</b>	<b>Centre de prévention du suicide de Montréal</b>	1-866-277-3553 Texto : 535353 suicide.ca cpsmontreal.ca	(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.
	<b>Centre de crise Résolution</b>	514-351-9592	(24/7) Intervention téléphonique et à domicile en situation de crise, organisation d'un hébergement de crise au besoin.
	<b>Info-social 8-1-1</b>	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.
	<b>Crise-Ado-Famille -Enfance (CAFE)</b>	8-1-1 ext. 2 ou accueil psychosociale du CLSC	(24/7) 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.
	<b>Info-aide Violence Sexuelle</b>	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.
	<b>SOS Violence conjugale</b>	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.
	<b>Drogue: Aide et Référence</b>	514-527-2626 ou 1-800-265-2626 www.drogue-aidereference.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.
	<b>Jeu: Aide et référence</b>	514-527-0140 ou 1-800-461-0140 www.jeu-aidereference.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.
	<b>Multi-Écoute</b>	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.
<b>Interligne: Diversité sexuelle et la pluralité des genres</b>	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 milieux professionnels pour les personnes dans la diversité sexuelle et/ou la pluralité des genres.	

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



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

<b>24h/7</b>	<b>Ligne Parents</b>	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.
	<b>Jeunesse J'écoute</b>	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 <u>ouvert à tous</u> . 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.
<b>Soutien modéré et services de références</b>	<b>Centre de référence du Grand Montréal</b>	211 ou 514-527-1375 crgm.ca	(7 jours/7) Services de références au téléphone de 8h à 18h, par clavardage de 8h à 16h.
	<b>Tel-aide</b>	514-935-1101 telaidemontreal.org	(7 jours/7) 7h à 23h. Ligne d'écoute gratuite, confidentielle et anonyme. Écouteurs bénévoles.
	<b>Tel-Écoute</b>	514-493-4484 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.
	<b>Tel-Ainé</b>	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.
	<b>Ligne Le Deuil</b>	1 888 533-3845 (1-888-LEDEUIL)	(7 jours/7) 10 h à 22 h. Écoute empathique et réconfortante et références.
	<b>Écoute Entraide</b>	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.
	<b>Centre d'écoute Le Havre</b>	514-982-0333 www.le-havre.qc.ca 1260 Ste-Catherine Est, Montréal, Québec 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.
	<b>Centre d'écoute et de référence Halte Ami</b>	438-796-8701 ecoute.uqam.ca	(Lundi au vendredi) 9 h à 17 h. Service d'écoute active par téléphone ou en personne par des bénévoles formés.
	<b>Pairs Aidant J'écoute</b>	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.)
<b>Phobie Zéro</b>	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.	

