

Recursos telefónicos

Recurso general



211 Montréal

- **Téléfono:** 2-1-1
- **Site web :** 211qc.ca/
- 7 jours de 8 h à 18h
- + de 200 langues

Ligne de référence pour tous vers les ressources communautaires, publiques et parapubliques proches de chez eux.

Recurso general



Centre antipoison du Québec

- **Téléfono:** 1 800 463-5060
- **Site web :** ciuss-capitalenationale.gouv.qc.ca/antipoison/
- 24 heures, 7 jours
- Français et anglais

Ligne téléphonique d'urgence en cas d'empoisonnement ou d'intoxication.

Recurso general



Centre d'écoute et d'intervention Face à Face

- **Téléfono:** 514 934-4546
- **Site web :** [faceafacemontreal](http://faceafacemontreal.org)
- Lundi, mardi et vendredi 9h00 à 17h00, dernière semaine du mois: lundi au vendredi 9h00 à 17h00
- Français et anglais

Ligne d'écoute et de référence pour les personnes à la recherche de logement, en situation d'itinérance ou à risque de l'être, vivant avec des problèmes de santé mentale avec ou sans troubles de dépendances et seules et isolées

Recurso general



Écoute Entraide

- **Téléfono:** 514 278-2130
- **Sans frais :** 1 855 365 4463
- **Site web :** ecoute-entraide.org/
- 7 jours de 8h à 22h
- Français

Ligne téléphonique d'écoute pour toute personne vivant une période difficile



Info-santé 8-1-1

- **Téléfono:** 8-1-1 option 1
- 24 heures, 7 jours
- Français et anglais

Ligne d'informations pour des conseils de santé. Permet de joindre rapidement une infirmière en cas de problème de santé non urgent.



Tel Aide Montréal

- **Téléfono:** 514 935-1101
- **Site web :** telaidemontreal.org
- 7 jours de 7h à 23h
- Français et anglais

Ligne téléphonique d'écoute anonyme et confidentielle pour tout besoin: santé mentale, dépendance, couple en crise, violence conjugale, stress au travail, abus et intimidation, solitude, relations tendues.



Tel-Écoute

- **Téléfono:** 514 493-4484
- **Site web :** tel-ecoute.org
- 7 jours de 10h à 22h
- Français et anglais

Lignes d'écoute téléphonique et de référencement



Bureau de Consultation Jeunesse (BCJ)

- **Téléfono:** 514 270-9760
- Lundi, mercredi et jeudi de 13h à 18h
- Français

Ligne d'intervention pour accompagner les jeunes 14 à 25 ans dans leur cheminement vers une plus grande autonomie et dans la mise en œuvre de solutions pour l'amélioration de leurs conditions de vie,

Recurso general

Recurso general

Recurso general

Recurso para jóvenes

Recursos telefónicos



Recurso para jóvenes



Jeunesse j'écoute

- **Teléfono:** 1 800 668-6868
- **Sitio web:** jeunessejecouta.ca
- 24 horas, 7 días
- árabe, dari, francés, inglés, mandarín, pastún, ruso y ucraniano

Línea confidencial de ayuda e intervención para jóvenes de 5 a 29 años.

Recurso para jóvenes



Tel-Jeunes

- **Teléfono:** 1 800 263-2266
- **Sitio web:** teljeunes.com/accueil
- 7 días de 6 am a 10:30 pm
- Francés e inglés

Línea de escucha e intervención psicosocial para jóvenes de hasta 20 años

Recurso para padres



Grossesse-secours

- **Teléfono:** 514 271-0554
- **Sitio web:** grossesse-secours.org
- 7 días de 9 a 21 hs.
- Francés e inglés

Teléfono de atención confidencial y proelección para cualquier persona preocupada por un embarazo, planificado o no: escucha, información y derivación.

Recurso para padres



LigneParents

- **Teléfono:** 1 800 361-5085
- **Sitio web:** ligneparents.com/
- 24 horas, 7 días
- Francés e inglés

Línea de escucha e intervención para padres de menores de 20 años



Première Ressource, aide aux parents

- **Teléfono:** 1 866 329-4223
- **Sitio web:** premiereressource.com/
- Lunes a viernes de 8 a 17 hs.
- Francés e inglés

Consulta profesional y confidencial por teléfono, con posible seguimiento de las relaciones entre padres e hijos.

Recurso para padres



Groupe harmonie

- **Teléfono:** 514 939-2640
- **Sitio web:** groupeharmonie.org/
- Lunes a Viernes 8:30 am a 4:30 pm
- Francés e inglés

Apoyo a personas de 55 años o más que luchan contra problemas de consumo de alcohol, drogas u otras sustancias.

Recurso para personas mayores y cuidadores



Ligne aide abus aînés

- **Teléfono:** 1 888 489-2287
- **Sitio web:** aideabusaines.ca
- Lunes a Domingo 8 am a 8 pm
- Francés e inglés

Línea telefónica para personas mayores víctimas de abuso o maltrato y para adultos en situación de vulnerabilidad.

Recurso para personas mayores y cuidadores



Ligne Info-Fournisseurs Cvml

- **Teléfono:** 514 307-4636
- Lunes a viernes de 9 a 17 hs.
- Francés e inglés

Línea gratuita para ayudar a las personas mayores de 50 años que viven en el territorio de la CIUSSS de l'Ouest de l'Île-de-Montréal a encontrar proveedores de servicios

Recurso para personas mayores y cuidadores

Recursos telefónicos



Recurso para personas mayores y cuidadores



Info-Aidant

- **Teléfono:** 1 855 852-7784
- **Sitio web:** lappui.org
- 7 días de 8 a 20 hs.
- Francés e inglés

Servicio de escucha telefónica, información y derivación para cuidadores de una persona de 50 años y más.

Recurso para personas mayores y cuidadores



Tel-Aînés

- **Teléfono:** 514 353-2463
- **Sitio web:** tel-ecoute.org
- 7 días de 10 a 22 hs.
- Francés

Línea de ayuda y referencias para personas mayores de 60 años o más.

Recursos para personas LGBTQ+



Interligne - Votre espace pour LGBTQ+

- **Teléfono:** 514 866-0103
- **Sitio web:** interligne.co
- 24 horas, 7 días
- Francés e inglés

Línea de ayuda para gays, lesbianas, bisexuales, trans y personas con dudas, personas interesadas en temas relacionados con la orientación sexual y la identidad de género.

Recursos para personas LGBTQ+



ATQ Aide aux trans du Québec

- **Teléfono:** 1 855 909-9038 #1
- **Sitio web:** atq1980.org/
- 24 horas, 7 días
- Francés

Línea de escucha e intervención para personas trans, no binarias y cuestionadoras.



CAVAC Centre d'aide aux victimes d'actes criminels

- **Teléfono:** 514 277-9860
- **Sitio web:** cavac.qc.ca/
- Lunes a viernes de 9 a 17 hs.
- francés, inglés y español

Servicios confidenciales de primera línea adaptados a cada etapa del proceso legal.

Recurso para violencia doméstica, agresión sexual y cualquier acto delictivo.



Centre pour les victimes d'agression sexuelle de Montréal (CVASM)

- **Teléfono:** 514 933-9007
- **Sitio web:** cvasm.org/fr
- 24 horas, 7 días
- Francés e inglés

Información, apoyo y derivación para trámites judiciales y policiales a personas mayores de 18 años víctimas de agresiones sexuales en los últimos 12 meses, sus seres queridos.

Recurso para violencia doméstica, agresión sexual y cualquier acto delictivo.



SOS Violence Conjugale

- **Teléfono:** 1 800 363-9010
- **Sitio web:** sosviolenceconjugale.ca/fr
- 24 horas, 7 días
- francés, inglés, español y árabe

Acogida, asesoramiento, información, sensibilización, apoyo anónimo y confidencial y derivación a víctimas de violencia de género, sus familiares, agresores, trabajadores, personas afectadas por esta problemática.

Recurso para violencia doméstica, agresión sexual y cualquier acto delictivo.



Drogue Aide & Référence

- **Teléfono:** 514 527-2626
- **Sitio web:** aidedrogue.ca
- 24 horas, 7 días
- Francés e inglés

Servicio anónimo, confidencial, bilingüe y gratuito de información, derivación y apoyo en alcoholismo y drogadicción.

Recurso para dependencias

Recursos telefónicos

Recurso para dependencias

Jeu Aide & Référence

- **Teléfono:** 514 527-0140
- **Sitio web:** aidejeu.ca
- 24 horas, 7 días
- Francés e inglés

Servicio telefónico anónimo, confidencial, bilingüe y gratuito de información, derivación y apoyo en temas de juego y juego, así como ciberadicción.

Recurso para la salud mental y los que te rodean

ANEB - Anorexie & Boulimie Québec

- **Teléfono:** 514 630-0907
- **Sitio web:** anebquebec.com
- 7 días de 8 am a 3 am
- Francés e inglés

Línea de escucha y derivación para jóvenes y adultos con trastornos alimentarios y sus seres queridos.

Recurso para la salud mental y los que te rodean

Arborescence

- **Teléfono:** 514 524-7131 ext. 102
- **Sitio web:** arborescence.quebec
- Lunes a viernes de 9 a 17 hs.
- Francés e inglés

Línea de escucha y derivación para padres, amigos, cuidadores y seres queridos de personas adultas que viven con un problema de salud mental, en los diferentes ámbitos de su vida.

Recurso para la salud mental y los que te rodean

Réseau Avant de craquer

- **Teléfono:** 1 855 272-7837
- **Sitio web:** avantdecraquer.com
- Lunes a Viernes de 8:30 am a 4 pm
- Francés

Línea telefónica de referencia para personas cercanas a personas que viven con enfermedad mental.

Centre d'écoute le Havre

- **Teléfono:** 514 982-0333
- **Sitio web:** le-havre.qc.ca
- Lunes a viernes de 9 a 17 hs.
- Francés

Línea de escucha telefónica, confidencial, por voluntarios formados en escucha activa.

Info-Social 811

- **Teléfono:** 8-1-1 option 2
- 24 horas, 7 días
- Francés e inglés

Servicio de consulta telefónica gratuito y confidencial que le permite contactar rápidamente con un profesional en intervención psicosocial en caso de problema psicosocial.

Phobies-Zéro

- **Teléfono:** 1 866 922-0002
- **Sitio web:** phobies-zero.qc.ca
- Lunes a viernes de 9 a 21 hs.
- Francés

Línea de ayuda para adultos y jóvenes a partir de 14 años que viven con trastornos de ansiedad, incluido el trastorno obsesivo-compulsivo, sus familias y seres queridos.

REVIVRE

- **Teléfono:** 1 866 738-4873
- Lunes a viernes de 9 a 21 hs.
- Francés

Línea de escucha, información y derivación para personas afectadas, directa o indirectamente, por trastornos de ansiedad, depresión o bipolaridad, así como para sus seres queridos, que disponen de una línea telefónica.

Recurso para la salud mental y los que te rodean

Recurso para la salud mental y los que te rodean

Recurso para la salud mental y los que te rodean

Recurso para la salud mental y los que te rodean

Recursos telefónicos

Recurso para la salud mental
y los que te rodean



Suicide Action Montréal

- **Teléfono:** 1 866 277-3553
- **Sitio web:** suicideactionmontreal.org
- 24 horas, 7 días
- Francés e inglés

Línea telefónica confidencial de intervención 24 horas para personas suicidas, sus seres queridos, personas en duelo por suicidio y trabajadores.

Recurso para el duelo



1 888 LE DEUIL

- **Teléfono:** 1 888 533-3845
- **Sitio web:** tel-ecoute.org
- 7 días de 10 a 22 hs.
- Francés

- Línea de ayuda para cualquier persona que haya perdido a un ser querido.

Recurso para el duelo



Deuil-Jeunesse

- **Teléfono:** 1 855 889-3666
- **Sitio web:** deuil-jeunesse.com
- Lunes a viernes de 8 a 16 hs.
- Francés e inglés

Línea de ayuda gratuita que ayuda a jóvenes y familias en situaciones de enfermedad grave, desaparición o muerte de un ser querido o pérdidas relacionadas con la separación, abandono o adopción de los padres.

Recurso para
Los recién llegados



Centre d'écoute et de référence Multi-Écoute

- **Teléfono:** 514 378-3430
- **Sitio web:** multiecoute.org
- 24 horas, 7 días
- Francés e inglés
-

Línea de ayuda confidencial y anónima para cualquier persona necesitada de ayuda e inmigrantes.



Sport'Aide

- **Teléfono:** 1 833 211-2433
- **Sitio web:** sportaide.ca
- 24 horas, 7 días
- Francés e inglés

Línea de orientación, escucha y apoyo para jóvenes deportistas víctimas de violencia en el deporte, padres, entrenadores, organizaciones deportivas, funcionarios y voluntarios que han presenciado o han sido víctimas de violencia.

Recurso para la violencia en el
deporte



Stella

- **Teléfono:** 514 285-8889
- **Sitio web:** chezstella.org
- Lunes, miércoles, jueves y viernes de 11 a 17 h.
- Francés e inglés

Línea directa para trabajadoras sexuales y ex trabajadoras sexuales.

Recurso para el trabajo sexual