

# Ressources téléphoniques

## Ressource générale



### 211 Montréal

- **Téléphone** : 2-1-1
- **Site web** : [211qc.ca/](http://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.

## Ressource générale



### Centre antipoison du Québec

- **Téléphone** : 1 800 463-5060
- **Site web** : [ciuss-capitalenationale.gouv.qc.ca/antipoison/](http://ciuss-capitalenationale.gouv.qc.ca/antipoison/)
- 24 heures, 7 jours
- Français et anglais

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

## Ressource générale



### Centre d'écoute et d'intervention Face à Face

- **Téléphone** : 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

## Ressource générale



### Écoute Entraide

- **Téléphone** : 514 278-2130
- **Sans frais** : 1 855 365 4463
- **Site web** : [ecoute-entraide.org/](http://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

- **Téléphone** : 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

- **Téléphone** : 514 935-1101
- **Site web** : [telaidemontreal.org](http://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

- **Téléphone** : 514 493-4484
- **Site web** : [tel-ecoute.org](http://tel-ecoute.org)
- 7 jours de 10h à 22h
- Français et anglais

Lignes d'écoute téléphonique et de référencement



### Bureau de Consultation Jeunesse (BCJ)

- **Téléphone** : 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,

## Ressource générale

## Ressource générale

## Ressource générale

## Ressource pour les jeunes

# Ressources téléphoniques

## Ressource pour les jeunes



### Jeunesse j'écoute

- **Téléphone** : 1 800 668-6868
- **Site web** : [jeunessejecouta.ca](http://jeunessejecouta.ca)
- 24 heures, 7 jours
- Arabe, dari, français, anglais, mandarin, pashtoun, russe et ukrainien

Ligne d'aide et d'intervention confidentielle pour les jeunes de 5 à 29 ans,

## Ressource pour les jeunes



### Tel-Jeunes

- **Téléphone** : 1 800 263-2266
- **Site web** : [teljeunes.com/accueil](http://teljeunes.com/accueil)
- 7 jours de 6h à 22h30
- Français et anglais

Ligne d'écoute et d'intervention psychosociale pour les jeunes de 20 ans et moins

## Ressource pour les parents



### Grossesse-secours

- **Téléphone** : 514 271-0554
- **Site web** : [grossesse-secours.org](http://grossesse-secours.org)
- 7 jours de 9h à 21h
- Français et anglais

Ligne d'écoute confidentielle et pro-choix pour toute personne concernée par une grossesse, planifiée ou non: écoute, information et références.

## Ressource pour les parents



### LigneParents

- **Téléphone** : 1 800 361-5085
- **Site web** : [ligneparents.com/](http://ligneparents.com/)
- 24 heures, 7 jours
- Français et anglais

Ligne d'écoute et d'intervention pour les parents d'enfant de 20 ans et moins



### Première Ressource, aide aux parents

- **Téléphone** : 1 866 329-4223
- **Site web** : [premiereressource.com/fr](http://premiereressource.com/fr)
- Lundi au vendredi de 8h à 17h
- Français et anglais

Consultation professionnelle et confidentielle par téléphone, avec suivi possible pour les relations parents-enfants.

## Ressource pour les parents



### Groupe harmonie

- **Téléphone** : 514 939-2640
- **Site web** : [groupeharmonie.org/fr](http://groupeharmonie.org/fr)
- Lundi au vendredi 8h30 à 16h30
- Français et anglais

Soutien aux personnes de 55 ans et plus aux prises avec des problèmes de consommation d'alcool, de médicaments ou d'autres substances.

## Ressource pour les aînés et les proches aidants



### Ligne aide abus aînés

- **Téléphone** : 1 888 489-2287
- **Site web** : [aideabusaines.ca](http://aideabusaines.ca)
- Lundi au dimanche 8h à 20h
- Français et anglais

Ligne téléphonique pour personnes aînées victimes d'abus ou de maltraitance et pour adultes en situation de vulnérabilité.

## Ressource pour les aînés et les proches aidants



### Ligne Info-Fournisseurs Cvml

- **Téléphone** : 514 307-4636
- Lundi au vendredi de 9h à 17h
- Français et anglais

Ligne pour aider gratuitement les personnes de 50 ans et plus habitant sur le territoire du CIUSSS de l'Ouest de l'Île-de-Montréal à trouver des fournisseurs de services

## Ressource pour les aînés et les proches aidants

# Ressources téléphoniques



Ressource pour les aînés et les proches aidants



## Info-Aidant

- **Téléphone** : 1 855 852-7784
- **Site web** : [lappui.org](http://lappui.org)
- 7 jours de 8 h à 20h
- Français et anglais

Service téléphonique d'écoute, d'information et de références pour les proches aidants d'une personne de 50 ans et plus

Ressource pour les aînés et les proches aidants



## Tel-Aînés

- **Téléphone** : 514 353-2463
- **Site web** : [tel-ecoute.org](http://tel-ecoute.org)
- 7 jours de 10h à 22h
- Français

Ligne d'écoute téléphonique et de références pour les personnes aînées de 60 ans et plus

Ressource pour les personnes LGBTQ+



## Interligne - Votre espace pour LGBTQ+

- **Téléphone** : 514 866-0103
- **Site web** : [interligne.co](http://interligne.co)
- 24 heures, 7 jours
- Français et anglais

Ligne d'écoute pour les personnes gaies, lesbiennes, bisexuelles, trans et en questionnement, personnes qui s'intéressent aux questions relatives à l'orientation sexuelle et à l'identité de genre

Ressource pour les personnes LGBTQ+



## ATQ Aide aux trans du Québec

- **Téléphone** : 1 855 909-9038 #1
- **Site web** : [atq1980.org/](http://atq1980.org/)
- 24 heures, 7 jours
- Français

Ligne d'écoute et d'intervention pour les personnes trans, non-binaires et en questionnement.



## CAVAC Centre d'aide aux victimes d'actes criminels

- **Téléphone** : 514 277-9860
- **Site web** : [cavac.qc.ca/](http://cavac.qc.ca/)
- Lundi au vendredi de 9h à 17h
- Français, anglais et espagnol

Services confidentiels de première ligne adaptés à chacune des étapes du processus judiciaire.

Ressource pour la violence conjugale, l'agression sexuelle et tout acte criminel



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

- **Téléphone** : 514 933-9007
- **Site web** : [cvasm.org/fr](http://cvasm.org/fr)
- 24 heures, 7 jours
- Français et anglais

Information, accompagnement et références pour les procédures juridiques et policières pour les personnes de 18 ans et plus, victimes d'agression sexuelle survenue dans les 12 derniers mois, leurs proches

Ressource pour la violence conjugale, l'agression sexuelle et tout acte criminel



## SOS Violence Conjugale

- **Téléphone** : 1 800 363-9010
- **Site web** : [sosviolenceconjugale.ca/fr](http://sosviolenceconjugale.ca/fr)
- 24 heures, 7 jours
- Français, anglais, espagnol et arabe

Accueil, évaluation, information, sensibilisation, soutien et référence anonymes et confidentiels pour personnes victimes de violence conjugale, leurs proches, personnes auteures de violence, intervenants, personnes concernées par cette problématique

Ressource pour la violence conjugale, l'agression sexuelle et tout acte criminel



## Drogue Aide & Référence

- **Téléphone** : 514 527-2626
- **Site web** : [aidedrogue.ca](http://aidedrogue.ca)
- 24 heures, 7 jours
- Français et anglais

Service anonyme, confidentiel, bilingue et gratuit d'information, de référence et de soutien sur l'alcoolisme et les toxicomanies.

Ressource pour les dépendances

# Ressources téléphoniques



## Ressource pour les dépendances

### Jeu Aide & Référence

- **Téléphone** : 514 527-0140
- **Site web** : [aidejeu.ca](http://aidejeu.ca)
- 24 heures, 7 jours
- Français et anglais

Service téléphonique anonyme, confidentiel, bilingue et gratuit d'information, de référence et de soutien sur les problèmes de jeux de hasard et d'argent, ainsi que de cyberdépendance.

## Ressource pour la santé mentale et l'entourage

### ANEB - Anorexie & Boulimie Québec

- **Téléphone** : 514 630-0907
- **Site web** : [anebquebec.com](http://anebquebec.com)
- 7 jours de 8h à 3h
- Français et anglais

\* Ligne d'écoute et de référence pour les jeunes et adultes ayant des troubles alimentaires et leurs proches

## Ressource pour la santé mentale et l'entourage

### Arborescence

- **Téléphone** : 514 524-7131 poste 102
- **Site web** : [arborescence.quebec](http://arborescence.quebec)
- Lundi au vendredi de 9h à 17h
- Français et anglais

Ligne d'écoute et de références pour les parents, amis, proches aidants et proches des adultes vivant avec un problème de santé mentale, dans les différentes sphères de leur vie.

## Ressource pour la santé mentale et l'entourage

### Réseau Avant de craquer

- **Téléphone** : 1 855 272-7837
- **Site web** : [avantdecraquer.com](http://avantdecraquer.com)
- Lundi au vendredi de 8h30 à 16h
- Français

Ligne téléphonique de référence pour les personnes proches de personnes vivant avec une maladie mentale.

### Centre d'écoute le Havre

- **Téléphone** : 514 982-0333
- **Site web** : [le-havre.qc.ca](http://le-havre.qc.ca)
- Lundi au vendredi de 9h à 17h
- Français

Ligne d'écoute téléphonique, confidentielle, par des bénévoles formés à l'écoute active.

### Info-Social 811

- **Téléphone** : 8-1-1 option 2
- 24 heures, 7 jours
- Français et anglais

Service de consultation téléphonique gratuit et confidentiel qui permet de joindre rapidement un professionnel en intervention psychosociale en cas de problème psychosocial.

### Phobies-Zéro

- **Téléphone** : 1 866 922-0002
- **Site web** : [phobies-zero.qc.ca](http://phobies-zero.qc.ca)
- Lundi au vendredi 9h à 21h
- Français

Ligne téléphonique d'écoute pour les adultes et jeunes de 14 ans et plus vivant avec des troubles anxieux incluant le trouble obsessionnel-compulsif, leurs familles et proches

### REVIVRE

- **Téléphone** : 1 866 738-4873
- Lundi au vendredi de 9 h à 21 h
- Français

Ligne d'écoute, d'information et de références pour les personnes affectées, de près ou de loin, par les troubles anxieux, dépressifs ou bipolaires, ainsi qu'à leurs proches, qu'ils ont à leur disposition une ligne téléphonique.

Ressource pour la santé mentale et l'entourage

# Ressources téléphoniques



## Ressource pour la santé mentale et l'entourage



### Suicide Action Montréal

- **Téléphone** : 1 866 277-3553
- **Site web** : [suicideactionmontreal.org](http://suicideactionmontreal.org)
- 24 heures, 7 jours
- Français et anglais

Ligne d'intervention téléphonique confidentielle 24 heures pour les personnes suicidaires, leurs proches, les personnes endeuillées par le suicide et les intervenant.e.s

## Ressource pour le deuil



### 1 888 LE DEUIL

- **Téléphone** : 1 888 533-3845
- **Site web** : [tel-ecoute.org](http://tel-ecoute.org)
- 7 jours de 10h à 22h
- Français

Ligne d'écoute téléphonique pour toutes personnes ayant perdu un être cher.

## Ressource pour le deuil



### Deuil-Jeunesse

- **Téléphone** : 1 855 889-3666
- **Site web** : [deuil-jeunesse.com](http://deuil-jeunesse.com)
- Lundi au vendredi de 8h à 16h
- Français et anglais

Ligne d'écoute sans frais venant en aide aux jeunes et aux familles qui vivent la maladie grave, la disparition ou la mort d'un proche ou des pertes liées à la séparation parentale, l'abandon ou l'adoption.

## Ressource pour les nouveaux arrivants



### Centre d'écoute et de référence Multi-Écoute

- **Téléphone** : 514 378-3430
- **Site web** : [multiecoute.org](http://multiecoute.org)
- 24 heures, 7 jours
- Français et anglais

Ligne d'écoute confidentielle et anonyme pour toute personne ayant besoin d'aide et personnes immigrantes



### Sport'Aide

- **Téléphone** : 1 833 211-2433
- **Site web** : [sportaide.ca](http://sportaide.ca)
- 24 heures, 7 jours
- Français et anglais

Ligne d'orientation, écoute et soutien pour les jeunes sportifs victimes de violence en contexte sportif, parents, entraîneurs, organisations sportives, officiels et bénévoles ayant été témoins ou victimes de violence



### Stella

- **Téléphone** : 514 285-8889
- **Site web** : [chezstella.org](http://chezstella.org)
- Lundi, mercredi, jeudi et vendredi de 11h à 17h
- Français et anglais

Ligne d'écoute pour les travailleuses et ex-travailleuses du sexe

**Ressource pour la violence dans le sport**

**Ressource pour le travail du sexe**