

Soutien immédiat, lignes d'écoute - Accompagnement professionnel ou bénévole

Si vous avez besoin d'un soutien urgent pour votre santé physique, appelez le 911.

Si vous vivez une situation de détresse psychologique urgente, appelez le 811 option 2

<https://www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/info-social-811>

OU

Si vous avez des idées suicidaires, appelez l'Association Québécoise de prévention du suicide

Téléphone sans frais 1 866 277-3353

Site web <https://suicide.ca/fr>

Centre de prévention du suicide de Montréal

Il est possible de discuter avec un intervenant en prévention du suicide

Téléphone sans frais 1 866 277-3553

Texte 535353

Courriel suicide.ca

Site web <https://cpsmontreal.ca/>

N.B. Les proches d'une personne suicidaire peuvent également avoir recours à ces services afin d'obtenir des informations, de l'aide et du soutien.

Si un soutien est nécessaire, contactez une Ligne d'écoute.

TEL-ÉCOUTE (LIGNE LE DEUIL, TEL-ÉCOUTE ET TEL-AÎNÉS)

Tel-Écoute est un centre d'écoute offrant des services d'écoute et de référence gratuits et confidentiels si vous avez besoin de ventiler vos émotions et briser l'isolement.

Ligne Le deuil 1 888 533-3845
Tel-Écoute (18-59 ans) 514 493-4484 ou 1 877 559-4095
Tel-Aînés (60 ans et plus) 514 353-2463 ou 1 877 353-2460

TEL-AIDE

Cet organisme a pour mission de contribuer activement à l'amélioration du bien-être mental des personnes par l'écoute active. Ce service est gratuit et confidentiel.

Tel-Aide Montréal : Montréal, Laval, Lanaudière, Laurentides, Montérégie :

Téléphone 514 935-1101
Site web <https://telaidemontreal.org/>

Tel-Aide Québec : Capitale-Nationale, Charlevoix, Portneuf, Bas St-Laurent, Gaspésie/Iles-de-la-Madeleine :

Téléphone sans frais 1 877 700-2433
Site web <https://www.telaide.qc.ca/>

Tel-Aide Région du Suroît :

Téléphone 450 377-0060
Téléphone sans frais 1 855 377-0600
Site web <https://telaideregiondusuroit.com/>

Tel-Aide Outaouais : Gatineau, Ottawa :

Gatineau 819 775-3223
Ottawa 613 741-6433
Téléphone sans frais 1 800 567-9699
Site web <https://telaideoutaouais.ca/>

Tel-Aide Saguenay/Lac-St-Jean/Côte Nord :

Téléphone sans frais 1 888 600-2433
Site web <https://tel-aide-saguenay-lac-saint-jean.org/>

TEL-JEUNES

Ce service gratuit et confidentiel, destiné aux adolescents, vise à : 1) pour prendre soin de leur santé mentale (ex. émotions intenses, anxiété, déprime, pensées suicidaires); 2) recevoir de l'information et 3) demander de l'aide (ex. services gratuits). Examinez aussi les options sur le site web, car il est possible d'avoir des échanges entre ados ou avec un(e) intervenant(e).

Téléphone sans frais 1 800 263-2266
Site web <https://www.teljeunes.com/fr/jeunes/sante-mentale>

TEL-JEUNES/PARENTS D'ADOS

Comme parents, pour vous écouter, pour réfléchir à votre situation ou pour faire connaître les services et ressources disponibles pour votre adolescent.

Téléphone sans frais 1 800 361-5085
Site web <https://www.teljeunes.com/fr/parents>

ÉCOUTE ENTRAIDE

Service d'écoute et d'entraide offert gratuitement partout au Québec à des personnes qui éprouvent de la souffrance émotionnelle.

Téléphone sans frais 1 855 365-4463
Téléphone 514 278-2130
Site web <https://www.ecoute-entraide.org/>

FÉDÉRATION DU MOUVEMENT ALBATROS DU QUÉBEC

Les accompagnants bénévoles d'Albatros proposent un service gratuit et confidentiel auprès de ceux et celles qui ont perdu un être cher. Ils sont formés selon l'approche de Jean Monbourquette intégrant les dimensions psychologiques et spirituelles de l'être humain. Les services offerts : rencontre de suivi individualisé ou dans un groupe de soutien ou accompagnement téléphonique.

Téléphone sans frais 1 866 375-8533
Site web <https://mouvementalbatros.org/services/accompagnement-au-deuil/>