

# BESOIN DE PARLER ? ON VOUS ÉCOUTE.

## LIGNES D'ÉCOUTE ET SOUTIEN contexte covid-19

Pour autres ressources, veuillez consulter :

<https://www.211qc.ca/soutien-psycho-social/lignes-ecoute-lignes-aide>

<b>Adultes-général</b>	
<b>TEL-AIDE MONTRÉAL</b> Service d' <u>écoute</u> téléphonique gratuit, anonyme et confidentiel, en français et en anglais par bénévoles formés. 24hrs/24 mais plus de disponibilités entre 7h00 à 23h00. 7j *Contexte de Covid-19, plus de bénévoles en français.	<b>514 935 1101</b>
<b>TEL-ÉCOUTE</b> <u>Écoute</u> et orientation par bénévoles formés. Gratuit et confidentiel. 10 h à 22 h, 365 j.	<b>514 493 4484</b>
<b>ÉCOUTE-ENTRAIDE</b> Service d' <u>écoute</u> téléphonique gratuit, anonyme et confidentiel par des bénévoles formés. 8h00 à minuit, 7j.	<b>514 278-2130</b>
<b>PRACOM</b> *Écoute téléphonique temporaire par intervenantEs mise sur pied dans le cadre du contexte du Covid-19, pour adultes Lundi au jeudi 9h00 à 20h00 Vendredi 9h00 à 16h00	<b>514-527-6766</b>
<b>PRO-GAM</b> *Nouveau dans le cadre du contexte du Covid-19 1 à 3 rencontres de télé-psychothérapie <u>gratuites</u> aux adultes de Montréal (français et anglais) qui vivent des tensions conjugales et familiales durant les mesures d'urgence.	<b>514-270-8462</b> <b>info@pro-gam.ca</b>
<b>SERVICE DE PSYCHOTHÉRAPIE-CENTRE ST-PIERRE</b> *un service temporaire d'écoute/soutien téléphonique ponctuel par des psychothérapeutes, <b>GRATUIT</b> , auprès des personnes et des couples du Grand Montréal. Lundi 9h00 à 13h00 : français, anglais, espagnol Lundi 13h00 à 17h00 français, espagnol Mardi 9h00 à 13h00 : français Mardi 13h00 à 17h00 : français, anglais, arabe Mercredi 9h00 à 13h00 : français, anglais Mercredi 13h00 à 17h00 : français Jeudi : 9h00 à 13h00 français, anglais Jeudi 13h00 à 17h00 : français, anglais, espagnol, portugais, polonais Vendredi 9h00 à 17h00 : français	<b>514-315-3656</b>

# BESOIN DE PARLER ?

# ON VOUS ÉCOUTE.

<b>PAIRS-AIDANTS J'ÉCOUTE (AQRP)</b> *Nouveau dans le cadre du Covid-19 Écoute téléphonique et de soutien par des pairs-aidants certifiés en santé mentale à l'ensemble de la population, mais aussi aux personnes qui vivent un trouble mental et qui ressentent le besoin de parler avec quelqu'un qui comprend. 7j, 11h00 à 21h. Français, anglais.	<b>1-800-425-9301</b>
<b>CITRAC-Corporation internationale des thérapeutes en relation d'aide du Canada</b> *Nouveau dans le cadre du contexte du Covid-19 Service de psychothérapie gratuite par téléphone ou vidéoconférence. Jusqu'à 3 séances gratuites.	<b>covid_aide@citrac.ca</b>
<b>GROUPES DE SOUTIEN COVID 19 EN LIGNE</b> sessions d'une heure avec brefs commentaires d'ouverture d'un thérapeute de Mindspace ou d'un enseignant de la pleine conscience, suivis d'une discussion animée pour explorer comment gérer les diverses difficultés émotionnelles et psychologiques qui surviennent en réponse à cet événement.	<a href="https://www.mindspacewellbeing.com/fr/programmes/groupe-de-soutien-covid-19-en-ligne-fr/">https://www.mindspacewellbeing.com/fr/programmes/groupe-de-soutien-covid-19-en-ligne-fr/</a>
<b>AinéEs et proches aidants d'aînéEs</b>	
<b>TEL-AÎNÉS MONTRÉAL- 60 ans et plus et proches aidants</b> Services d'écoute et références par bénévoles formés. Gratuit et confidentiel. 10h à 22h, 365j.	<b>514 353 2463</b>
<b>LIGNE AIDE ABUS AÎNÉS</b> IntervenantEs spécialisés. Abus, intimidation maltraitance. Aide aux <u>personnes âgées</u> qui <u>subissent</u> ou aux personnes qui sont <u>témoins</u> (proches, voisins, intervenantEs, commerçants, etc.) Français, anglais. on peut laisser message confidentiel si en attente ou attendre en ligne. 8h00 à 20h00, 7j	<b>1 888 489 2287</b>
<b>Parents</b>	
<b>LIGNE-PARENTS</b> Soutien par intervenantEs par téléphone : 24hrs/ 24, 365 j.; par clavardage en direct : 2h du matin et 22h30 et par courriel Beaucoup d'infos sur leur site internet	<b>1 800 361 5085</b>
<b>PREMIÈRE RESSOURCE</b> Soutien par intervenantEs par téléphone, clavardage et courriel (non urgent) pour parents et les jeunes Lundi au vendredi 9h00 à 16h30, septembre à juin	<b>514-525-2573</b>

# BESOIN DE PARLER ? ON VOUS ÉCOUTE.

<b>Enfants et Jeunes</b>	
<b>TEL-JEUNES</b> Soutien par intervenantEs, 24h, 365j, par téléphone, texto, clavardage, courriel	<b>1-800-263-2266</b> <b>Texto : 514-600-1002</b>
<b>JEUNESSE J'ÉCOUTE</b> Soutien par intervenantEs, 24h, 365j, par téléphone, texto ou clavardage. Français et anglais. *Beaucoup d'infos sur leur site internet dont sur Covid-19	<b>1-800-668-6868</b>
<b>JAMAIS SEUL/NEVER ALONE :</b> Un service d'information et d'aiguillage créé par <u>Head &amp; Hand</u> pour soutenir les jeunes de Montréal lors de l'écllosion de COVID-19. Pour toute personne ayant besoin d'informations ou de ressources basée à Montréal peut accéder à la conversation par appel, texte ou message instantané. Les opérateurs de chatline (qui sont des bénévoles) peuvent fournir des réponses aux questions courantes et vous orienter vers des ressources pour d'autres types d'assistance. Ne peuvent pas fournir de conseils médicaux ou autres. Actuellement, du lundi au vendredi, de 16 h 00 à 19 h 00.	<a href="https://fr.covidchatmtl.com/?fbclid=IwAR2M90YSsKe-0jZmDTmkAY5S7KkyARm4A-tOFCPzhhu1oka_6K0YydQYhc">https://fr.covidchatmtl.com/?fbclid=IwAR2M90YSsKe-0jZmDTmkAY5S7KkyARm4A-tOFCPzhhu1oka_6K0YydQYhc</a> <b>français : 438-700-3352</b> <b>anglais : 438-799-8315</b>

<b>Situations de crise</b>	
<b>SOS Violence conjugale</b> Soutien téléphonique par intervenantes français, anglais, par ATS pour personnes sourdes ou encore par courriel. anonyme 24hrs/ 24, 7 jours victimes de violence conjugale et à l'ensemble des personnes concernées par cette problématique	<b>1-800-363-9010</b>
<b>CENTRES DE CRISE</b> L'Intervention téléphonique par des intervenantEs, en service 24/7, permet de désamorcer la crise et d'accueillir les émotions (peur, colère, anxiété, etc.)	<b>Sud-Ouest : Centre L'Autre Maison</b> <b>(514) 768-7225</b> <b>Centre-Sud : Centre de crise Le Transit</b> <b>(514) 282-7753</b>
<b>SUICIDE-ACTION MONTRÉAL</b> Services par intervenantEs aux <u>personnes suicidaires</u> , à leur <u>entourage</u> , aux proches, aux personnes endeuillées, aux organismes	<b>1 866 277 3553</b>

# BESOIN DE PARLER ? ON VOUS ÉCOUTE.

touchées par le suicide (post-vention), aux intervenantEs et aux sentinelles.

24/7

## Autres

### TEL ÉCOUTE : LE DEUIL

**Le deuil : En parler pour mieux le vivre**

Ligne d'écoute gratuite qui s'adresse à toutes les personnes vivant un deuil à la suite du décès d'un proche.

**1 888 LE DEUIL**

**1 888 (533 3845)**

### INFO-AIDANT (LIGNE D'INFORMATION)

Service téléphonique et par courriel professionnel, confidentiel et gratuit offert par l'Appui et qui s'adresse aux proches aidants d'aînés et à leur entourage, aux intervenants et aux professionnels de la santé. Écoute, infos et références. Français, anglais.

Lundi au vendredi, 8h00 à 20h.

**1 855 852-7784**