

# RESSOURCES POUR ALLER MIEUX

Vous traversez une période difficile? Vous avez besoin de soutien?

## AIDE URGENTE 24/7

### [Centre de prévention du suicide](#)

1-866-APPELLE (277-3553)

### [SOS violence conjugale](#)

1 800 363-9010

### [Info-Social](#)

811

## PROGRAMME D'AIDE AUX EMPLOYÉS (PAE)

### [Conseils et soutien professionnel](#)

514-723-AIDE (2433)

## LIGNES D'ÉCOUTE

### [Tel-Aide](#) (18 ans +)

Mtl : 514-935-1101

1-877-700-2433

### [Écoute entraide](#)

1-855-EN LIGNE (365-4463)

### [LigneParents](#) (parents d'enfants de 0 à 18 ans)

1-800-361-5085

### [Tel-Jeunes](#) (jusqu'à 18 ans)

1-800-263-2266

Texto : 516-600-1002

### [Jeunesse, j'écoute](#) (jusqu'à 18 ans)

1-800-668-6868

Texto : 686868

### [Interligne](#) (pour personnes concernées par la diversité sexuelle et la pluralité des genres)

1-888-505-1010

### [ATO](#) (aide aux trans du Québec)

1-855-909-9038, poste 1

## DÉPENDANCES

### [Drogues : aide et référence](#)

1-800-265-2626

### [Jeu : aide et référence](#)

1-800-461-0140

### [Répertoire des ressources en dépendances](#)

## SERVICES DE RÉFÉRENCE

### [Centre de référence du Grand Montréal](#)

211

### [Regroupement des services d'intervention de crise du Québec](#) (pour trouver un centre de crise)

### [Organismes d'aide pour les hommes](#)

## RESSOURCES SPÉCIALISÉES

### [Multi-Écoute](#) (centre multiculturel, services psychosociaux en plusieurs langues)

514-378-3430

### [Relief](#) (anxiété, dépression et trouble bipolaire)

1-866-738-4873

### [Centre des femmes de Montréal](#) (difficultés personnelles et familiales)

### [Aller mieux à ma façon](#) (outil de soutien à l'autogestion pour retrouver l'équilibre)

### [Allume.org](#) (conseils et ressources pour hommes)