

# 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)  
Texto 535353  
Clavardage [Suicide.ca](https://www.suicide.ca)

### SOS violence conjugale

1 800 363-9010

### Info-Social

811 option 2

## RESSOURCES VILLE DE MONTRÉAL

### Programme d'aide aux employés (PAE)

514 723-AIDE (2433)

### Violence conjugale

[infoviolenceconjugale@montreal.ca](mailto:infoviolenceconjugale@montreal.ca)  
[liste des personnes alliées contre la VC](#)

## LIGNES D'ÉCOUTE

### Tel-Aide (18 ans +)

Mtl : 514-935-1101  
1 877 700-2433

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

1 800 361-5085

### Tel-Jeunes (jusqu'à 18 ans)

1 800-263-2266  
Texto : 514 600-1002

### 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

### ATQ (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 offrant services multilingues)

514 378-3430

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

1 866 738-4873

### CAP santé mentale (ressources pour composer avec un proche vivant un problème de santé mentale)

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

### Centre de ressources pour hommes de Montréal (accueil, suivi individuel, groupes et ateliers)

### Appui proches aidants (ressources, écoute, conseils et formations)

1 855 852-7784