

# Lignes d'écoute et de soutien

La période particulière que nous traversons en ce moment sollicite grandement notre capacité d'adaptation afin de pouvoir composer avec l'incertitude et la nouveauté que génère la COVID-19. À des niveaux variables, nous sommes tous susceptibles de ressentir de l'agitation, de la fatigue, du découragement, voire de la détresse. Si c'est le cas, il ne faut surtout pas hésiter à aller chercher le soutien nécessaire, que ce soit par l'entremise du programme d'aide aux employées et employés ou encore des lignes d'écoute.

## Situations générales

- Numéro d'appel d'urgence (24/24, 7/7) : 911
- Info-Santé, un service de consultation téléphonique (24/24, 7/7) : 811
- Tel-Aide, un service d'écoute téléphonique anonyme et confidentiel en français et en anglais (24/24, 7/7) : 1 877 700-2433 (Capitale-Nationale et Bas-Saint-Laurent) et 514 935-1101 (Montréal)
- Information et référence vers les services communautaires, publics et parapublics (24/24, 7/7) : 211
- Ligne d'information sur le coronavirus (COVID-19) : 1 877 644-4545 (sans frais)
- Centre d'écoute et de référence Multi-écoute, service offert en français, en anglais, en arabe, en espagnol, en persan et en russe (du lundi au vendredi, de 9 h à 12 h et de 13 h à 17 h) : 514 737-3604 (Montréal)
- Centre d'écoute et d'intervention Face à face, service offert en français et en anglais (du lundi au vendredi de 9 h à 17 h) : 514 934-4546 (Montréal)
- Centre d'écoute Le Havre (du lundi au vendredi de 9 h à 17 h) : 514 982-0333 (Montréal)
- Expression, un service d'écoute active confidentiel dans la MRC des Appalaches (24/24, 7/7) : 418 338-5522

## Situations de crise (24 h/24, 7 j/7)

- Centre de crise de Québec : 418 688-4240

## Suicide (24 h/24, 7 j/7)

- Centre de prévention du suicide : 1 866 APPELLE (1 866 277-3553, sans frais) ou 418 683-4588
- Suicide Action Montréal : 1 866 277-3553 (sans frais)

## Troubles de santé mentale

- La Boussole, soutien téléphonique offert aux proches d'une personne atteinte de troubles de santé mentale (24/24, 7/7) : 418 523-1502
- Allume.org : auto-évaluation de sa santé mentale (anxiété, dépression, colère, détresse et idées suicidaires)
- Avantdecaquer.com, un regroupement d'organismes voués au mieux-être de l'entourage d'une personne atteinte d'une maladie mentale : 1 855 272-7837 (sans frais)
- Écoute-entraide (isolement, anxiété, dépression, etc.), soutien téléphonique offert 7 jours sur 7 de 8 h à 22 h : 1 844 294-2130 (sans frais)
- Anorexie et boulimie Québec, soutien téléphonique offert tous les jours de 8 h à 3 h : 514 630-0907 (Montréal) (en ligne : <https://anebquebec.com/>)
- Déprimés anonymes, un service de soutien téléphonique : 514 278-2130 (Montréal)
- Phobies-zero.qc.ca, soutien téléphonique offert aux personnes qui souffrent de détresse psychologique ainsi qu'à la famille et aux proches qui veulent les comprendre et les aider (lundi au vendredi de 9 h à 21 h) : 1 866 922-0002 (sans frais)
- Revivre.org (anxiété, dépression et bipolarité), soutien téléphonique offert du lundi au vendredi de 9 h à 17 h : 1 866 738-4873 (sans frais) (en ligne : <https://www.revivre.org/jai-besoin-daide/>)
- Association canadienne pour la santé mentale, soutien téléphonique offert 7 jours sur 7 de 10 h à 22 h : 418 529-1899
- Cercle polaire, une ligne d'intervention et d'information de jour du lundi au vendredi : 418 623-4636
- SAISM, un service d'aide et d'information en santé mentale : 418 529-1899
- APOGÉE (Association pour parents et amis de la personne ayant un problème de santé mentale) : 819 771-6488

## Deuil

- Ligne d'écoute sur le deuil, 7 jours sur 7 de 10 h à 22 h : 1 888 533-3845 (sans frais)
- Deuil jeunesse : 418 624-3666 ou 1 855 889-3666 (sans frais)

## Dépendances

- Alcooliques anonymes : aa-quebec.org
  - Soutien téléphonique :
    - Québec : 418 529-0015 ou 418 529-0016
    - Charlevoix et Côte-Nord : 1 866 376-6279 (sans frais)
    - Mauricie : 819 376-6279
    - Saguenay–Lac-Saint-Jean : 1 866 376-6279 (sans frais) ou 418 549-2183

- Joueurs anonymes : 418 871-0131
- Ligne d'écoute sur l'alcool et la drogue (24/24, 7/7) : 1 800 265-2626 (sans frais)
- Ligne d'écoute sur les jeux (24/24, 7/7) : 1 800 461-0140 (sans frais)
- Narcotiques anonymes (24/24, 7/7) : 1 855 544-6362 (sans frais)
- Cocaïnomanes anonymes : 514 527-9999 (Montréal)

## Centre de ressource pour hommes

- Autonhommie.org, un service de soutien téléphonique : 418 648-6480 ou 1 855 648-6464 (sans frais)

## Actes criminels et violence conjugale

- CAVAC, un service de soutien téléphonique : 1 866 532-2822 (sans frais)
- Fede.qc.ca (Fédération des maisons d'hébergement pour femmes)
- SOS violence conjugale, un service de soutien téléphonique (24/24, 7/7) : 1 800 363-9010 (sans frais)
- Ligne-ressource provinciale sur l'agression sexuelle (24/24, 7/7) : 1 888 933-9007 (sans-frais)
- PRO-GAM, un organisme d'intervention, de formation, de recherche et de prévention sur la violence conjugale et familiale : 514 270-8462 (Montréal)
- Ligne-ressource provinciale pour les victimes d'agression sexuelle (24/24, 7/7) : 1 888 933-9007 (sans frais)
- Viol secours (24/24, 7/7) : 418 522-2130

## Lignes d'aide pour parents

- Soutien téléphonique (24/24, 7/7) : 1 800 361-5085 (sans frais)
- Entraide parents, soutien téléphonique offert du lundi au jeudi de 9 h à 16 h : 418 684-0050

## Lignes d'aide pour adolescentes et adolescents

- Tel-jeunes (de 5 à 20 ans), un service de soutien téléphonique (24/24, 7/7) : 1 800 263-2266 (sans frais) (en ligne : <https://www.teljeunes.com/Tel-jeunes>)
- Jeunesse j'écoute, service offert en français et en anglais (24/24, 7/7) : 1 800 668-6868 (sans frais) (par texto : 686868)
- SOS Grossesse, service offert 7 jours sur 7 de 9 h à 21 h : 418 682-6222 ou 1 877 662-9666 (sans frais)

## Lignes d'aide pour aînés

- Tel-Aînés : 514 353-2463 (Montréal) ([www.tel-ecoute.org/programme-tel-aines](http://www.tel-ecoute.org/programme-tel-aines))
- Centre d'écoute Montérégie – Briser l'isolement chez les aînés, service offert du lundi au vendredi de 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h : 450 658-8509
- Info-Aidant, service offert du lundi au vendredi de 8 h à 20 h : 855 852-7784
- Ligne aide abus aînés, service offert 7 jours sur 7 de 8 h à 20 h : 1 888 489-2287 (sans frais)

## Lignes d'écoute LGBTQ

- Gai écoute, un service de soutien téléphonique : 1 888 505-1010 (sans frais)
- Interligne, service offert aux personnes concernées par la diversité sexuelle et la pluralité des genres (24/24, 7/7) : 514 866-0103 (Montréal) ou 1 888 505-1010 (sans frais) ([www.interligne.co](http://www.interligne.co))
- Aide aux trans du Québec (24/24, 7/7) : 1 855 909-9038 (sans frais)

## Lignes d'écoute par région ou secteur (24 h/24, 7 j/7)

- Tel-Aide :
  - Montréal : 514 935-1101 ([www.telaide.org](http://www.telaide.org))
  - Outaouais (Gatineau-Ottawa) : 819 775-3223 ou 613 741-6433 ou 1 800 567-9699 (sans frais) ([www.telaideoutaouais.ca](http://www.telaideoutaouais.ca))
  - Capitale-Nationale : 418-686-2433 ou 1 877 700-2433 (sans frais) ([www.telaide.qc.ca](http://www.telaide.qc.ca))
  - Salaberry-de-Valleyfield : 450 377-0600 ou 1 855 377-0600 (sans frais) ([www.telaideregiondusuroit.com](http://www.telaideregiondusuroit.com))
  - Saguenay–Lac-Saint-Jean : 418 695-2433 ou 1 888 600-2433 (sans frais) ([www.tel-aide-saguenay-lac-saint-jean.org](http://www.tel-aide-saguenay-lac-saint-jean.org))
- Tel-Écoute :
  - Montréal : 514 493-4484 ([www.tel-ecoute.org](http://www.tel-ecoute.org))
  - Littoral de Lévis : 418 838-4095 ou 1 877 559-4095 (sans frais) ([www.benevoleenaction.com](http://www.benevoleenaction.com))
  - Louiseville : 819 228-9633
  - Trois-Rivières : 819 376-4242