

VOUS AVEZ BESOIN D'UN SOUTIEN PSYCHOSOCIAL ?



De nombreuses ressources existent pour vous accompagner.

INFO-SOCIAL 811

Service de consultation téléphonique **gratuit** et **confidentiel**, 24 heures par jour, 365 jours par année.

Faites le 811, si vous vivez de l'anxiété, un deuil, des difficultés dans votre famille ou dans votre couple, si vous avez des inquiétudes pour un proche, ou des questions concernant d'autres situations ou comportements qui vous causent des inquiétudes.

TEL-JEUNES

Ligne d'écoute 24 heures par jour, 365 jours par année, pour les jeunes de 20 ans et moins. Les services sont **gratuits** et **confidentiels**.

- Téléphone : 1 800 263-2266
- Texto : 514 600-1002
- Clavardage : www.teljeunes.com

LIGNEPARENTS

Ligne d'écoute 365 jours par année pour les parents. Les services sont **gratuits** et **confidentiels**.

- Téléphone (24 heures par jour) : 1 800 361-5085
- Clavardage (entre 2 h et 22 h 30) : www.ligneparents.com



JEU ET DROGUE : AIDE ET RÉFÉRENCES

Services téléphoniques de soutien, d'information et de référence sur le jeu excessif et la consommation de substances psychoactives, **gratuits, bilingues, anonymes et confidentiels**, 24 heures par jour, 7 jours par semaine.

- Jeu : aide et référence :
514 527-0140 ou **1 800 461-0140**
- Drogue : aide et référence :
514 527-2626 ou **1 800 265-2626**

1 866 APPELLE (277-3553)

Service téléphonique en prévention du suicide, **gratuit**, 24 heures par jour, 7 jours par semaine. En composant le **1 866 277-3553**, vous serez immédiatement dirigé vers une ressource de votre région formée pour vous aider.

Pour qui ? Toute personne qui pense au suicide, l'entourage de la personne suicidaire et les personnes endeuillées par le suicide.



Demandez de l'aide quand vous vous sentez dépassé par les événements. Ce n'est pas un signe de faiblesse, c'est vous montrer assez fort pour prendre les moyens de vous aider.

**Pour découvrir d'autres ressources, consultez :
[Québec.ca/allermieux](https://quebec.ca/allermieux)**

Santé
et Services sociaux

Québec 