



# Liste de ressources



**Voici une liste de ressources fiables pour de l'aide psychosociale au besoin.**

## Numéros de téléphone

- # 211 : La référence #1 pour connaître les ressources communautaires dans son secteur: <https://211.ca/fr/>
- #811, option2 - info-sociale: Pour parler à un travailleur ou une travailleuse sociale rapidement
- Appeler l'accueil psychosocial du CLSC de votre quartier : <https://www.indexsante.ca/clsc/>

## État de crise

- [TRACOM](#), # 514-483-3033 centre de crise à but non lucratif
- [A crisis textline](#), # 741-741, open 24-7.
- [Les centres de prévention du suicide du Québec](#), 1 866 APPELLE (277-3553)

## Évaluation de votre santé mentale et premier pas vers l'amélioration de votre état

- [Espace mieux-être Canada](#) a été financé par le gouvernement du Canada pour répondre à la hausse fulgurante de cas de détresse mentale causée par la pandémie de COVID-19. Leur site offre un outil d'auto-évaluation qui vous aidera à cibler vos besoins.
- [Aller mieux](#) Outil gratuit qui permet d'identifier les moyens pour aller mieux et prendre soin de soi
- [Mouvement santé mentale](#) Trucs et astuces pour améliorer sa santé mentale

## Informations et astuces en lien avec la santé mentale

- [Mouvement Santé mentale Québec](#) Promotion, soutien et outils en santé mentale
- [Revivre](#) Association québécoise de soutien aux personnes souffrant de troubles anxieux, dépressifs ou bipolaires
- [AQRP - Association québécoise pour la réadaptation psychosociale](#) Regroupement d'acteurs engagés dans la réadaptation psychosociale et le rétablissement en santé mentale
- [Association canadienne pour la santé mentale - ACSM - Filiale de Montréal](#) Promotion et prévention en santé mentale au Canada
- [Centre de recherche - Institut universitaire en santé mentale de Montréal](#)
- [CAMH](#) Index de définitions sur la santé mentale et la dépendance
- [Association québécoise de prévention du suicide \(AQPS\)](#) Informations pratiques pour aider les personnes qui pensent au suicide, les proches et les endeuillés ainsi qu'un service d'intervention par clavardage.

## Ressources pour les parents

- [CEIME](#) Services sur mesure et soutien aux familles
- [Fondation Jasmin Roy](#) Elle a pour mission de lutter contre l'intimidation, la discrimination et la violence faites aux enfants en milieu scolaire
- [Tel-jeunes](#) 24 heures, 7 jours - confidentiel et gratuit - 1 800 263-2266, Texto: 514 600-1002, Teljeunes.com, Instagram : @tel.jeunes
- [Jeunesse, J'écoute](#) Service d'intervention professionnelle, d'information, de ressources et un service de soutien bénévole par texto aux jeunes, en français et en anglais.

## Ressources en lien avec les violences à caractère sexuel

- [SOS Violence Conjugale](#), 1-800-363-9010
- [Info-aide Violence sexuelle](#), 1-888-933-9007
- [Centre d'Aide pour les victimes actes criminels \(CAVAC\)](#), 1-866-532-2822
- [Guide d'information à l'intention des victimes d'agression sexuelle](#), voir la Coordonnatrice à la Vie étudiante pour une version papier

