



## LISTE DES CENTRES D'ÉCOUTE



*Spécial Lignes d'écoute pour tout vos besoins*

*Par Bonnes Nouvelles de Saint Jérôme juin 2020*

*Par Bonnes Nouvelles de Saint Jérôme juin 2020*

# Jeunes et adolescents

## ✓ ALLO PROF

Aide aux devoirs pour les élèves

**1-888-776-4455 [www.alloprof.qc.ca](http://www.alloprof.qc.ca)**



## ✓ Ami-e du Quartier

**450-431-1424 [www.lamieduquartier.com](http://www.lamieduquartier.com)**

Intervention, aide aux devoirs quartier Notre-Dame

L'Entre-Nous offre du soutien communautaire en logement social dans le quartier Notre-Dame. Une multitude de services sont offerts aux familles et aux enfants.



# *Lignes d'écoute pour Adolescents*

## ✓ TÉL-JEUNES

**Tél. : 1-800-263-2266 TEXTO : 514-600-1002**

**Quand tu as besoin de parler**



Tu n'as pas à nous dire ton nom. C'est confidentiel.  
Pour tous les jeunes de 20 ans et moins du Québec.

## ✓ JEUNESSE J'ÉCOUTE

**1-800-668-6868**

### Notre promesse

Jeunesse, J'écoute est toujours là pour toi. Peu importe le sujet que tu souhaites aborder, on est là pour t'écouter.  
Sans jugement, en toute intimité, 24/7.

[EN SAVOIR PLUS](#)

### Besoin d'aide maintenant?

Entamez une conversation confidentielle avec une personne réelle en qui vous pouvez avoir confiance.

 **1-800-668-6868**

# *Lignes d'écoute Adultes*

## ✓ TEL AIDE

**514 935-1101**



### **NOUS SOMMES À L'ÉCOUTE**

Vous vivez de la solitude, de l'angoisse, du stress au travail, des relations difficiles ? Vous souffrez de dépendances, subissez de la violence ou vivez des pertes dans votre vie ?

## ✓ LE FAUBOURG

**1 866 APPELLE (277-3553)**



Nous avons pour mission de prévenir le suicide et ses répercussions en assurant l'accès à des services de qualité aux personnes suicidaires, à leurs proches et aux personnes endeuillées à la suite d'un suicide.

Nous desservons la population des Laurentides.



✓ **Phobies-zéro**

**1-866-922-0002 [www.phobies-zero.qc.ca](http://www.phobies-zero.qc.ca)**

Groupes d'entraide pour les personnes, jeunes et adultes qui souffrent de troubles anxieux incluant le trouble obsessionnel-compulsif. Ces services s'adressent également à la famille et aux proches.

✓ **Ligne parents**

**1-800-361-5085**



**Soutien professionnel gratuit 24h/7!**

**Nouveauté!**

La situation actuelle peut être plus difficile à vivre pour certaines familles. Dès maintenant, Ligne Parents et la Fédération québécoise des organismes communautaires Famille (FQOCF) unissent leurs forces pour créer **Priorité Parents**. Grâce à ce projet, Ligne Parents propose à certains parents de bénéficier d'un accompagnement personnalisé offert par un intervenant d'un organisme communautaire Famille.

## ✓ Violences Conjugales

**SOS violence conjugale 1-800-363-9010**



Au service de l'ensemble de la population du Québec depuis 1987, SOS violence conjugale offre des services **d'accueil, d'évaluation, d'information, de sensibilisation, de soutien et de référence bilingues, gratuits, anonymes et confidentiels 24h sur 24 – sept jours sur sept** aux victimes de violence conjugale et à l'ensemble des personnes concernées par cette problématique. SOS violence conjugale souhaite ainsi contribuer à améliorer la sécurité de toutes les victimes de violence conjugale. Ces services sont disponibles par téléphone, par ATS pour personnes sourdes ou encore par courriel.

✓ **AA Alcoolique anonyme**

**450-438-5799 [www.aa-quebec.org](http://www.aa-quebec.org)**



# Aide pour les personnes ayant une dépendance à l'alcool

Comme toute autre maladie, l'alcoolisme affecte toutes sortes de gens. Ainsi, les hommes et les femmes chez les AA proviennent de toutes les races et nationalités, de toutes les religions et d'aucune d'entre elles. Ils sont riches et pauvres et ordinaires. Ils font tous les métiers, avocats et femmes au foyer, enseignants et routiers, serveuses et membres du clergé.



✓ **Al-Anon**

**450-436-1880 [www.al-anon.alateen.org](http://www.al-anon.alateen.org)**

Les membres Al-Anon sont des gens comme vous qui sont préoccupés par la consommation d'alcool d'une autre personne. Les membres de la famille ont l'occasion d'apprendre des expériences d'autres personnes qui ont fait face à des problèmes semblables.

Par ailleurs, les adolescents se rassemblent ici ensemble pour partager leurs expériences afin de trouver des moyens efficaces de faire face à leurs problèmes.



✓ **OUTREMANGEURS ANONYME**

**1-877-509-1939 [www.outremangeurs.org](http://www.outremangeurs.org)**

An advertisement for Outremangeurs Anonymes. It features a dark blue background. On the left, the text "VOTRE FAÇON DE MANGER VOUS ACCABLE-T-ELLE ?" is written in large, white, bold letters. A silver fork is positioned horizontally across the middle, with its tines pointing towards the left. On the right side of the fork, there is a white rectangular box containing the text "VOUS N'ÊTES PAS SEUL. Nous avons cessé de manger compulsivement et vous le pouvez aussi." Below this box, the logo for "OUTREMANGEURS ANONYMES" is displayed, consisting of a stylized 'O' and the organization's name in white capital letters.

Outremangeurs Anonymes est une association d'hommes et de femmes qui partagent leur expérience personnelle, leur force et leur espoir dans le but de se rétablir de la compulsion alimentaire (besoin pressant et irrésistible de manger de façon déraisonnable)

✓ **Centre de réadaptation en dépendance des Laurentides**  
**Centre André Boudreault**

**450-432-1118**



Les services en dépendance visent à prévenir, réduire et traiter les problèmes liés à l'alcool, les drogues, les médicaments ou les jeux de hasard, d'argent et Internet. Ces services s'adressent aux personnes :

Qui se préoccupe de ses habitudes de consommation, de jeu ou d'utilisation d'Internet; Qui se questionne sur les impacts liés à la dépendance (manque d'énergie, problèmes relationnels, baisse de rendement au travail, changement dans l'état de santé, etc.); Qui veut faire le point sur l'état de sa consommation, ses habitudes de jeu ou d'utilisation d'Internet; Qui croit avoir perdu le contrôle; Qui veut recevoir de l'information pour faire des choix éclairés; Qui souhaite développer des moyens pour modifier ses habitudes, les problèmes qui y sont reliés, ou pour les prévenir.

✓ **Interligne**

**1-888-505-1010**



Interligne est un centre de première ligne en matière d'aide et de renseignements à l'intention des personnes concernées par la diversité sexuelle et la pluralité des genres. Ici on parle de toutes les orientations sexuelles !

Que signifie le terme allosexuel, altersexuel ou *queer*?

Est-ce que la bisexualité est une transition vers l'homosexualité?

Comment puis-je parvenir à accepter mon orientation sexuelle?

À quel âge découvre-t-on son orientation ?



Tel-Aînés :

514 353-2463



*Lignes d'écoute  
3e âge et aidants*



Tel-Aînés offre différents services d'écoute et de référence gratuits et confidentiels qui ont pour objectif d'aider les personnes aînées à rompre leur isolement et à exprimer leurs émotions dans les différentes étapes du vieillissement. Tel-Aînés dispense des services ponctuels et réguliers pour mieux répondre aux besoins de la population de 60 ans et plus, qui vivent différents deuils physiques et émotionnels et qui voient leur réseau se rétrécir au fil des années. Une présence attentive et réconfortante peut faire une grande différence et contribuer au mieux-être. L'objectif poursuivi par Tel-Aînés est de permettre à chaque personne d'exprimer et/ou de ventiler ses émotions ou les situations vécues et, le cas échéant, l'amener vers des pistes de réflexion ou vers ses propres solutions à son rythme

**INFO-AIDANT**  
**1 855 852-7784**  
ÉCOUTE-INFORMATION-RÉFÉRENCES

✓ **Ligne Info-Aidant :**

**1 855 8LAPPUI (1 855 852-7784)**

Info-aidant est un service téléphonique professionnel, confidentiel et gratuit qui s'adresse aux proches aidants d'aînés et à leur entourage, aux intervenants et aux professionnels de la santé.





Le saviez-vous ?

COVID-19 : des ressources pour vous accompagner

Ligne provinciale COVID-19

Si la COVID-19 vous inquiète ou si vous présentez des symptômes comme de la toux ou de la fièvre, vous pouvez contacter ce numéro sans frais.

Téléphone : **1 877 644-4545**

**ON RESTE À LA MAISON  
ET ON SAUVE DES VIES !**

Toussez dans votre coude

Jetez vos mouchoirs

Lavez vos mains

Gardez vos distances  
2 mètres

Restez à la maison

Québec.ca/coronavirus

418/450/514/819 ou  
1 877 644-4545

Votre gouvernement

Québec