

Outils et ressources de santé mentale

En cas d'urgence :

- 911 (24/24 - 7/7)
- Suicide Action Montréal (SAM) (24/24 - 7/7) : 1 866 277-3553

Signalement en cas d'abus et/ou de négligence :

- La DPJ par région au Québec :
www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/aide-et-soutien/faire-un-signalement-au-dpj/coordonnees-du-dpj/
- Pour la population francophone à Montréal : 514 896-3100
- Pour la population anglophone à Montréal, voici les coordonnées de Batshaw : 514 935-6196, www.batshaw.qc.ca/en/need-help/report
- Pour la Capitale-Nationale : 418 661-3700 ou 1 800 463-4834

Ressource au public pour des difficultés sociales ou des difficultés en lien avec la santé mentale :

- CLSC du quartier

Ressources téléphoniques offrant du soutien et des références :

- Service Info-Social (24/24 - 7/7) : 811 - option 2. Pour les personnes ayant une difficulté psychosociale et leurs proches. Des intervenants sociaux qualifiés conseillent, répondent aux questions et, au besoin, orientent vers la ressources adéquate. <https://santemontreal.qc.ca/population/services/info-sante-et-info-social-811/>
- Tel-Aide (24/24 - 7/7) : 514 935-1101
- Tel-Jeunes (24/24 - 7/7) : 1 800 263-2266. Ligne d'écoute destinée aux jeunes. L'organisme offre la possibilité (de 8h à 22h30) de discussion par message texte (514 600-1002), en ligne (<https://www.teljeunes.com/Tel-jeunes/Comment-nous-aidons/Comment-ca-marche>) ou par courriel (<https://www.teljeunes.com/Tel-jeunes/Ecris-nous>).
- Tel-Jeunes (Ligne Parents) (24/24 - 7/7) : 1 800 361-5085
- Jeunesse, J'écoute (24/24 - 7/7) : 1 800 668-6868. L'organisme offre aussi la possibilité d'avoir une conversation par texto ou clavardage en direct, voir leur site : <https://jeunessejecoute.ca/>
- Sport'Aide : 1 833 211-2433. Ligne destinée à la communauté sportive.

Services en psychologie :

- Les services en psychologie de l'école où vous étudiez.
- L'Ordre des Psychologues du Québec, rubrique « trouver de l'aide » : <https://www.ordrepsy.qc.ca/trouver-de-aide>

Organismes offrant des services en psychologie à tarifs réduits :

- Centre d'aide de Bordeaux. 514 374-3445.
6777, rue de Bordeaux, Montréal <https://centredaidedebordeaux.com/>
- Centre de psychothérapie et de formation Desjardins. 514 549-1627.
1290, rue Van Horne, Outremont. <https://cpfdesjardins.com>
- Centre St-Pierre. 514 524-3561.
1212, rue Panet, Montréal. <https://www.centrestpierre.org/le-service-de-psychotherapie>
- Le Levier. 514 273-7365.
435, rue Beaubien Est, bureau 130, Montréal. <https://lelevier.ca/>
- Institut Argyle. 514 931-5629.
4150, rue Ste-Catherine Ouest, Bureau 328, Westmount. <https://argyleinstitute.org/fr/>
- À deux mains. 514 481-0277.
3465 avenue Benny, Notre-Dame-de-Grâce. <https://headandhands.ca/programs-services/>

Ressources en santé mentale pour Personnes Autochtones, Noires et De Couleurs :

- Enquête Nationale sur les femmes et les filles autochtones disparues et assassinées
Assistance émotionnelle : 1-844-413-6649 - (24/24 - 7/7), ligne de soutien offrant un support pour tous celles et ceux qui ont besoin d'une assistance émotionnelle suite à un enlèvement d'enfant autochtone ou un féminicide sur une personne autochtone :
<https://www.mmiwg-ffada.ca/fr/>
- Black Health Alliance : <https://blackhealthalliance.ca/about/>
- Caribbean African Canadian Social Services : <https://cafcan.org/>
- Centre de ressources Multiculturelle en Santé Mentale :
<https://multiculturalmentalhealth.ca/fr/usagers/>
- My Mental Health Matter : ressource visant la promotion de la santé mentale auprès des jeunes issus de cultures diverses : <https://www.mymentalhealth-matters.com/>
- La Génération Lavande : La Génération Lavande est un effort communautaire dirigé par des Noirs qui milite pour les besoins culturellement pertinents liés à la santé mentale dans les communautés du PANDC (Personnes Autochtone Noires et De Couleurs), grâce à l'éducation, au réseau et au renforcement des ressources :
<https://www.thelavendercollective.ca/>
- Multi-Écoute : 514-737-3604 ou 514-378-3430 (Ligne d'urgence 24/24 - 7/7),
<http://multiecouste.org/>. Écoute et suivis psychosociaux pour les personnes issus de l'immigration et les réfugiés. Services accessibles en plusieurs langues notamment persan, arabe, espagnol, anglais, français, russe, turc, kurde, tadjik, ourdou, dari, allemand, roumain, russe.
- Vicky : <https://www.allovicky.com/prendre-rdv> (seulement sur rendez-vous). Ligne de soutien développée par un collectif afroféministe avec des services disponibles en anglais, français, créole haïtien et Wolof.
- Black Healing Centre : <https://www.blackhealingcentre.com/about?locale=fr>
- My Mental Health Matters : <https://www.mymentalhealth-matters.com/>
Liste de professionnel·les en santé mentale, issu·es des minorités visibles :
<https://www.mymentalhealth-matters.com/liste-de-therapeutes-de-couleur>
- Hike Mtl : <https://www.hikemtl.com/>

- When the Village Meditates : <https://fr.whenthevillagemeditates.com/>

Sites web et applications mobiles pour pratiquer la présence à soi

- Open : Meditation & Breathwork :
https://apps.apple.com/us/app/open-inc/id1482725254?ign-itscg=30200&ign-itsct=apps_bo
[X](#)
- Headspace : <https://www.headspace.com/fr>
- How We Feel : <https://apps.apple.com/us/app/how-we-feel/id156270638>