

RÉPERTOIRE DES RESSOURCES TÉLÉPHONIQUES 24/7

TROC 02

Mise à jour : 9 décembre 2020

LIGNES TÉLÉPHONIQUES				
ORGANISME	SUJET	SERVICE	HORAIRE	NUMÉRO
Gouvernement du Québec, Gouvernement du Canada, Centraide	Services communautaires, sociaux et gouvernementaux	Informations et références	À partir de la mi-décembre 7/7 8h à 18h (à terme 24/7)	211
Bell, Telus, Télébec, etc.	Annuaire téléphonique des particuliers et des entreprises	Recherche coordonnées	24/7	411
Ministères des transports du Québec	Information publique sur les déplacements routiers	Conditions routières	24/7	511
Ministère de la santé et des services sociaux du Québec	Consultation téléphonique Info-Santé (option 1) Joindre rapidement une infirmière en cas de problème de santé non urgent ou Info-Social (option 2) joindre rapidement un professionnel en intervention psychosociale	Info-santé / Info-social	24/7	811
CSMO-ÉSAC	Ligne d'écoute pour les bénévoles, travailleurs et travailleuses CSMO-ÉSAC	Écoute et soutien	-	1 855 768-7LEO
Pandémie SLSJ Ligne d'informations population et partenaires	COVID-19	Informations et références	7/7 de 8h à 20h	1-833-704-0533
Ligne-ressource provinciale sur l'agression sexuelle	Aggression sexuelle	Écoute et soutien	24 / 7	1 888-933-9007



Petits frères - Ligne soutien aînés 75+ souffrant d'isolement	Aînés (briser l'isolement)	Écoute, réconfort	Chaîne d'appels	1-877-805-1955
Info-Cancer	Cancer	Informations, soutien et références	Lun - ven 9h à 17h	1 800-363-0063
Fondation du cancer du sein	Cancer du sein	Écoute et soutien	Lun - ven 9h à 17h	1 877-990-7171, poste 250
Clinique d'assistance juridique COVID-19	Droits COVID-19	Conseils juridiques	Lun – ven 8h30 à 16h30	1-866-699-9729
Gouvernement	COVID-19	Dénonciation d'un rassemblement	-	310-4141
Ligne Info-COVID (provinciale)	COVID-19	Questions	-	1 877-644-4545
Échec au crime	Crime	Dénonciation et informations	-	1 800-711-1800
Service de crise du Québec	Crise	Service de crise	24 / 7	1 833-456-4566
Association en défenses des droits en santé mentale au QC	Défense de droits en santé mentale	Écoute et informations	Lun - ven 8h à 16h	1 866-523-3443
Centre de protection de la jeunesse	Dénonciation / protection	Protection de la jeunesse	-	418 543-4853
Drogue, aide et référence	Dépendance à la drogue	Soutien, informations et références	24 / 7	1-800-265-2526
Narcotique anonyme (NA)	Dépendance à la drogue	Écoute et orientation	24 / 7	1 800-879-0333
Alcoolique anonyme (AA)	Dépendance à l'alcool	Écoute et orientation	24 / 7	1 866-376-6279
Jeu aide et références	Dépendance au jeu	Écoute et orientation	24 / 7	1 800-461-0140
J'arrête	Dépendance au tabac	Écoute et soutien	Lun - ven 8h à 20h	1 866-527-7383
Déprimé anonyme (DA)	Dépression / Anxiété	Écoute et soutien	8h à minuit	1 855-278-2130
Revivre	Dépression, troubles	Écoute, soutien et références	Lun - ven 9h à 17h	1 866-738-4873
Ligne d'écoute Le DEUIL	Deuil	Écoute et soutien	10 à 22h	1 888-533-3845
Deuil Jeunesse	Deuil	Aide	-	1-855-889-3666



Centre de justice de proximité du Saguenay	Droits	Informations juridiques générales	Lun - ven 8h30 à 16h30	418 412-7722
Clinique juridique LGBTQ+	Droits	Aide juridique	mar de 17h à 21h	1 888-970-2720
Juripop	Droits juridiques aux victimes de violence conjugale	Assistance juridique, appui	Lun - jeu 9h à 21h Ven 9h à 16h Sam – dim 13h à 19h	1-844-312-9009
Tel-Aide SLSJ	Écoute	Écoute et références	24 / 7	418-695-AIDE (2433), 1-888-600-2433
Inform'l	Familles	Informations juridiques d'ordre familiales	Lun - ven 9h à 16h30	1 877-443-8221
Association de la Fibromyalgie	Fibromyalgie	Écoute et références	-	1 888-928-1261
Association des grands-parents	Grands-parents	Écoute et soutien	-	1 866-745-6110
Grossesse-Secours	Grossesse	Informations et soutien	Lun - ven 9h à 17h	1 877-271-0555
S.O.S Grossesse	Grossesse	Accueil, écoute, information	9h à 21h	1-877-662-9666
Info-Herpès	Herpès	Informations et soutien	Lun et mar 9h à 17h	1 844-847-4242
Hommes Québec	Hommes	Orientation et références	-	1 877-908-4545
Services de soutien aux hommes victimes de violence sexuelle	hommes victimes de violence sexuelle	Soutien et références	24 / 7	1 866-887-0015
Interligne / Gai Écoute	Homosexualité, diversité sexuelle et pluralité des genres	Écoute et soutien	24 / 7	1 888-505-1010
Jeunesse J'écoute	Jeunesse	Écoute et soutien	24 / 7	1 800-668-6868
Tel-Jeunes	Jeunesse	Écoute et soutien	24 / 7	1 800-263-2266



Allo prof	Jeunesse	Soutien aux devoirs	Lun - jeu 9h à 20 Ven 9h à 17h	1 888-776-4455
Ligne Aide Abus Aînés	Maltraitance envers les aînés	Écoute et références	8h à 20h	1 888-489-2287
Première ressource, aide aux parents	Parents	Consultations, soutien aux parents	Lun - Ven 9 h à 16h30	1-866-329-4223
Assistance parent	Parents	Écoute et soutien	24 / 7	1 888-603-9100
La ligne parent	Parents	Écoute et soutien	24 / 7	1 800-361-5085
Allo Prof Parents	Parents	Soutien aux parents	Lun - jeu 9h à 20 Ven 9h à 17h	1 855-527-1277
Ligne info - Parkinson	Parkinson	Informations et références	Lun - ven 8h30 à 16h30	1 800-720-1307
Écoute-Entraide	Périodes difficiles	Écoute et soutien	8h à minuit	1 855-365-4463
Centre Antipoison	Poison	Amoisonnement	24 / 7	1 800-463-5060
Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être	Premières Nations	Écoute et soutien	24 / 7	1 855-242-3310
Ligne Pair Aidants J'Écoute	Proches aidants / santé mentale	Écoute et soutien	11h à 21h	1 800-425-9301
Service info-aidant	Proches aidants d'aînés	Écoute, soutien et références	-	1 855-852-7784
Avant de craquer	Proches d'une personne atteinte de santé mentale	Écoute et soutien	-	1 855-272-7837
Drogue et alcool aide et référence	Proches d'une personne ayant une dépendance	Écoute et orientation	24 / 7	1 800-265-2626
Gouvernement	Programmes fédéraux - Assurance Emploi régulière	Informations et demandes	-	1 800-808-6352



Gouvernement	Programmes fédéraux - assurance Emploi spéciale maladie	Informations et demandes	-	1 833-381-2725
Gouvernement	Programmes fédéraux - Prestation canadienne d'urgence (PCU)	Demandes		1 800-959-2041 1 800 959-2019
Gouvernement	Programmes fédéraux - Prestation canadienne d'urgence (PCU)	Informations (avec un agent)	-	1 800-959-7383
Gouvernement	Programmes fédéraux - Prestation canadienne d'urgence (PCU)	Informations avec réponses automatisées	-	1 833-966-2099
Gouvernement	Programmes fédéraux - Prestation supplémentaire d'assurance emploi	Informations et demandes	-	1 800-561-7923
Association canadienne pour la santé mentale	Santé mentale	Écoute et références	9h à 3h	418 529-1899
Pairs Aidants J'Écoute (AQRP)	Santé mentale	Écoute, partage et soutien	11h à 21h	1-800-425-9301
Psychologues en ligne	Santé mentale	Écoute, soutien et références	Lun - ven 8h30 à 16h30	1 514-499-0399
Ordre des psychologues du Québec	Santé mentale	Références	Lun - ven 8h30 à 16h30	1 800-561-1223
Sext'info	Sexualité	Informations	Texto (délai de 24 h)	1 514-400-9301
Prévention du suicide	Suicide	Écoute, aide et références	24 / 7	1-866-APPELLE (277-3553)
Lemien	SIDA	Écoute et soutien	-	1 800-463-3764 418 693-8983
Portail VIH / SIDA du Québec	SIDA	Soutien et informations	Lun - ven 8h30 à 16h	1 877-767-8245



Centres d'écoute du Québec / Tel-Aide	Solitude / Tristesse / Stress / conflits / etc.	Écoute et soutien	24 / 7	1 888-600-2433 418 695-2433
Ligne d'urgence canadienne contre la traite des personnes	Traite des personnes	Questions	24 / 7	1 833-900-1010
Aide aux trans du Québec	Transidentitaires / Proches	Écoute et soutien	24 / 7	1 855-909-9038
Anorexie et boulimie Québec	Troubles alimentaires (Boulimie et anorexie) / Proches	Écoute et soutien	8h à 3h (am)	1 800-630-0907
Phobies-Zéro	Troubles obsessionnels / Phobies / Proches / Crises d'anxiété	Écoute et soutien	Lun - ven 9h à 21h	1 866-922-0002
SOS violence conjugale	Violence conjugale	Soutien, références et informations	24 / 7	1 800-363-9010
Sport Aide	Violence dans le sport	Écoute et soutien	24 / 7	1 833-211-2433

