

## Liste de ressources psychosociales et santé

---

### PÉRINATALITÉ :

#### **Ma Grossesse**

<https://magrossesse.safir.ctip.ssss.gouv.qc.ca/fr>

#### **S.O.S. Grossesse**

418 682-6222 / 1 877 662-9666

<https://sosgrossesse.ca/fr>

Service d'écoute téléphonique, d'accueil et d'information pour toute question touchant la grossesse, la contraception et la sexualité.

#### **Relevailles Québec**

418 688-3301

<https://www.relevaillesquebec.com/>

Aide à domicile, groupe d'entraide en dépression post-partum, café-rencontre, massage bébé, soutien.

#### **Réseau des Centres de ressources périnatales**

418 336-3316

<https://www.rcrpq.com/>

Site Web pour connaître le CRP de votre région afin d'obtenir des services tels que: cours prénatals, accompagnement à la naissance, relevailles, soutien à l'allaitement et ateliers variés

#### **Informations sur la grossesse**

Encyclopédie sur le développement du jeune enfant

<http://www.enfant-encyclopedie.com/grossesse>

### PARENTALITÉ :

#### **LigneParents**

1 800 361-5085

[www.ligneparents.com](http://www.ligneparents.com)

Soutien téléphonique pour parents d'enfants de 0-20 an, 24 heures par jour, 7 jours par semaine.

**Première ressource, aide aux parents**

514 525-2573 / 1 866 329-4223

<https://premiereresource.com/fr>

Service téléphonique de consultation professionnel gratuit pour les parents, offert de septembre à juin.

**RePère**

514 381-3511

<https://www.repere.org/>

Programme d'aide et de soutien pour les pères.

**Centre québécois de ressources à la petite enfance**

450 376-3702 / 514 369-0234 / 1 877 369-0234

<http://www.cqrpe.qc.ca/>

Nombreux renseignements sur les groupes d'entraide, les associations du domaine de la santé, les livres suggérés pour les parents, les sites Web pour les parents, etc.

**Fédération canadienne des services de garde à l'enfance**

613 729-5289 / 1 800 858-1412

<https://cccf-fcsgc.ca/>

Idées sur une foule de sujets d'intérêt pour les familles (sorties, activités, soins, trucs, etc.).

**Fédération des associations de familles monoparentales et recomposées du Québec**

514 729-6666

<http://www.fafmrq.org/>

Organisme de défense des droits et des intérêts des familles monoparentales et recomposées du Québec.

**Avant tout les enfants**

514 593-4303 / 1 800 361-8453

<https://www.avanttoutlesenfants.ca/?lang=fr>

Organisme offrant tout une gamme de services dont une ligne d'écoute téléphonique, des conseils juridiques professionnels, une banque de données contenant plus de 2 000 ressources communautaires et des sessions d'information.

**CAA Québec – sièges d'auto pour enfants**

<https://www.caaquebec.com/fr/sur-la-route/services/verification-de-sieges-dauto-pour-enfants/>

Site qui donne des conseils sur l'installation sécuritaire des sièges d'auto pour enfants ainsi que des adresses de garages qui offrent le service de vérification et d'installation des sièges

**Préma-Québec**

<http://www.premaquebec.ca/fr/>

Pour les parents de bébés nés prématurément, l'organisme est là pour vous accompagner et prendre soin de vous, tout doucement et le temps qu'il faut, jusqu'au retour à une vie normale.

**Coalition des familles LGBT+**

<https://www.familleslgbt.org/publications.php?lang=fr>

Organisme communautaire de défense de droits qui vise la reconnaissance sociale et légale des familles issues de la diversité sexuelle et de la pluralité des genres. Ressources éducatives pour les familles LGBT+.

**ALLAITEMENT :****Association québécoise des consultantes en lactation diplômées de l'IBLCE**

514 990-0262

<https://www.ibclc.qc.ca/fr/>

Pour obtenir la liste des consultantes en allaitement (sur le site Web seulement).

**Ligue La Leche**

1 866 255-2483

<https://allaitement.ca/>

Soutien téléphonique par des monitrices reconnues. Vente de livres et accessoires d'allaitement.

**Nourri-Source**

514 948-9877 / 1 866 948-5160

<https://nourri-source.org/>

Soutien téléphonique par jumelage avec une marraine d'allaitement; les demandes de jumelage peuvent être faites par téléphone. Pour les autres activités en lien avec l'allaitement, consultez le site Web.

SANTÉ MENTALE :

### **Suicide Action Montréal (SAM)**

Les services de SAM s'adressent aux personnes suicidaires, à leurs proches, aux personnes endeuillées par suicide et aux intervenants de la communauté.

1-866-277-3553 (Sans frais)

<http://www.suicideactionmontreal.org/>

### **Services de crises du Canada**

Nous offrons un service national, disponible au niveau régional, à toute personne qui pense au suicide ou qui a subi une perte par suicide. Le Service canadien de prévention du suicide (SCPS) est disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, par téléphone sans frais, SMS ou chat.

1-833-456-4566 (Ligne de crise)

<http://www.crisisservicescanada.ca/fr>

### **Le Centre d'Aide 24/7 (24/7)**

Service d'intervention offrant une aide gratuite et confidentielle 24 heures par jour / 7 jours par semaine. Offrir aux personnes et à leurs proches qui vivent une situation de crise et de détresse, des services d'accueil, d'aide, de soutien et d'accompagnement visant à désamorcer la crise et à amorcer un processus de résolution de problème. 819-595-9999

<http://www.centredaide247.ca>

### **Ordre des psychologues du Québec**

<https://www.ordrepsy.qc.ca/>

Ordre professionnel des psychologues du Québec qui favorise l'accès aux services de psychologues ou psychothérapeutes services payants et généralement couverts par les assurances collectives.

### **Ordre des sexologues du Québec**

<https://opsq.org/>

Ordre professionnel des sexologues du Québec qui favorise l'accès aux services de sexologues compétents par la publication du tableau des membres et d'un bottin de sexologues. Services payants pouvant être couverts par les assurances collectives.

### **Drogue: aide et référence**

514 527-2626 / 1 800 265-2626

<http://www.drogue-aidereference.qc.ca/www/index.php?locale=fr-CA>

Soutien, information et référence aux personnes concernées par la toxicomanie, et ce, à travers tout le Québec.

**Centre Interligne inc.**

Un centre d'aide, d'écoute téléphonique et de renseignements à l'intention des personnes concernées ou intéressées par les questions relatives à l'orientation sexuelle.  
more

514-866-0103

<http://www.interligne.co>

**Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être des Premières Nations et des Inuits**

Les services sont fournis en cri, en ojibwa, en inuktitut, en anglais et en français. Les gens peuvent s'informer sur la disponibilité des services dans la langue de leur choix. 1-855-242-3310

<https://www.sac-isc.gc.ca/fra/1576089278958/>

**SANTÉ GÉNÉRALE :****Info-Santé / Info-Social**

Partout au Québec à l'exception de la région du Grand Nord (Terres-Cries-de-la-Baie-James et Nunavik): 811

<https://www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/info-sante-811/>

Conseils santé et d'ordre psychosocial donné par un infirmier ou une infirmière 24 heures par jour, 7 jours par semaine.

**Ligne j'Arrête**

1 866 527-7383

<https://quebecsanstabac.ca/jarrete/>

Information et soutien à l'arrêt tabagique.

**Centre antipoison du Québec**

1 800 463-5060

<https://www.ciusss-capitalnationale.gouv.qc.ca/centre-antipoison-du-quebec/capq-accueil>

Explications sur ce qu'il faut faire en cas d'empoisonnement et dépliants à télécharger.

**SOCIAL :****211: Ressources sociales et communautaires**

211

<https://www.211qc.ca/>

Service multilingue qui répertorie et dirige vers les ressources socio-communautaires dans les régions du Québec, incluant des ressources financières.

**SOS Violence conjugale**

514 873-9010 / 1 800 363-9010

<https://sosviolenceconjugale.ca/fr>

Service téléphonique bilingue et accessible  
24 heures par jour, 7 jours par semaine.

**Banques alimentaires du Québec**

<https://www.banquesalimentaires.org/>

Répertoire des organismes d'aide alimentaire à travers  
le Québec.

**Fondation Olo**

<https://fondationolo.ca/>

Aide alimentaire aux femmes enceintes ayant un faible revenu