AIDE-MÉMOIRE À GARDER PRÈS DE SOI

Ressources d’urgence en santé mentale

Au frigo, dans votre portefeuille ou en photo dans votre téléphone. Appeler n’est pas exagérer : les personnes qui répondent sont là pour ça.

MAINTENANT, 24 HEURES SUR 24

Danger immédiat Police, ambulance, pompiers	**911**
Ligne québécoise de prévention du suicide Appel, texto au 535353 ou clavardage sur suicide.ca. Pour vous ou pour un·e proche.	**1 866 APPELLE** 1 866 277-3553
Ligne d’aide en cas de crise suicidaire Appel ou texto, partout au Canada. Au Québec, elle vous dirige vers le 1 866 APPELLE.	**9-8-8**
Info-Social Une intervenante ou un intervenant psychosocial, gratuitement	**811** option 2
SOS violence conjugale Écoute, information, hébergement · texto au 438 601-1211	**1 800 363-9010**
Info-aide violence sexuelle Écoute et orientation, gratuites et confidentielles	**1 888 933-9007**

POUR PARLER, ÊTRE ÉCOUTÉ·E

Écoute Entraide Détresse, isolement, anxiété	**514 278-2130**
Relief, ligne d’écoute Anxiété, dépression, bipolarité	**1 866 738-4873**
Jeunesse, J’écoute Jeunes de 5 à 29 ans · texto PARLER au 686868	**1 800 668-6868**
Espoir pour le mieux-être Premières Nations, Inuit et Métis	**1 855 242-3310**

MES CONTACTS À MOI

Mon programme d’aide aux employé·es (PAE) _____

Mon ou ma médecin, ma clinique _____

Ma personne de confiance _____

Ma personne de confiance (2) _____

✂ Découpez et gardez dans votre portefeuille

En détresse?

Prévention du suicide	**1 866 APPELLE**
Texto	**535353**
Canada, appel ou texto	**9-8-8**
Info-Social	**811, option 2**
Danger immédiat	**911**

Ma personne de confiance : _____

En détresse?

Prévention du suicide	**1 866 APPELLE**
Texto	**535353**
Canada, appel ou texto	**9-8-8**
Info-Social	**811, option 2**
Danger immédiat	**911**

Ma personne de confiance : _____

Offert gratuitement par danielhlanteigne.com/outils-sante-mentale · Vous pouvez l’imprimer et le distribuer librement · Novembre 2026