

Tous les parents

Info-Social FR | EN  
Soutien téléphonique d'un.e professionnel.le en cas de problème psychosocial et références
» **811 option 2**

LigneParents FR 
Soutien téléphonique, clavardage et ressources en ligne pour les parents
» **1-800-361-5085** | ligneparents.com

Première ressource FR | EN 
Soutien téléphonique et accompagnement sur divers sujets en lien à la parentalité
» **514-525-2573** | premiereressource.com

Test qui fait du bien FR | EN 
Test à compléter en ligne pour obtenir des conseils simples face à différentes situations
» testquifaitdubien.com



Toute la famille

Avant de craquer FR 
Ligne d'écoute téléphonique et ressources en ligne pour les proches d'une personne vivant avec un problème de santé mentale
» **1-855-272-7837** | avantdecraquer.com

Répit « Une Heure pour Moi » FR 
Services de répit à domicile pour les parents dont les enfants (0 à 17 ans) vivent avec un problème de santé mentale diagnostiqué ou en cours d'évaluation
» **514-640-6030** | uneheurepournoi.com

Parents immigrants

Ligne Multi-Écoute FR | EN | + 
Soutien téléphonique et accompagnement personnalisé en plusieurs langues
» **514-737-3604** | multiecoutte.org

Collectif Bienvenu FR | EN | + 
Ressources en ligne pour les réfugiés et demandeurs d'asile
» welcomecollective.org



En cas de crise

Centre de prévention du suicide de Montréal (CPSM) FR | EN  
Ligne d'intervention téléphonique et clavardage pour personnes suicidaires ou leurs proches
» **1-866-277-3553** | SMS : **535353** | suicide.ca



Futurs et nouveaux parents

Toi, moi et bébé FR 
Soutien téléphonique et en ligne pour les futurs parents
» **514-293-4240** | toimoibebe.ca

Projet Grande Ourse FR 
Trousse de soutien « Le bien-être en période périnatale » à télécharger
» chusj.org



Les Relevailles de Montréal FR 
Soutien téléphonique, groupes d'entraide et accompagnement personnalisé pour les personnes enceintes et parents d'enfants de 0 à 2 ans
» **514-640-6741** | relevailles.com



Parents d'ados

La santé mentale positive, ça se cultive ! FR 
Ressources en ligne pour favoriser le développement des compétences personnelles et sociales des jeunes
» casecognitive.ca



Jeunes en tête FR | EN 
Trousse de soutien en ligne destinée aux familles pour prévenir la détresse psychologique chez les jeunes de 11 à 18 ans
» fondationjeunesentete.org

Arborescence FR 
Soutien téléphonique, groupes d'entraide, accompagnement personnalisé et ressources en ligne pour les proches d'une personne de 12 ans et + vivant avec un problème de santé mentale
» **514-524-7131** | arborescence.quebec

Légende des services

- FR en français
- EN en anglais
- + en plusieurs langues
-  gratuits
-  en tout temps
-  abonnement/faible coût