

Éprouver de la tristesse, de la détresse est une situation tout à fait humaine et même courante. Cependant, **personne ne devrait rester seul face à sa détresse psychologique.**

Voici donc un **guide de ressources en santé mentale** que les parents qui éprouvent des difficultés peuvent consulter.

****Ces services sont gratuits.**

Aide immédiate

Tous ces services téléphoniques sont offerts 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

[Info Social 811](#)

Une ligne téléphonique du gouvernement du Québec, qui permet de rejoindre rapidement un intervenant psychosocial. Une évaluation sera complétée, puis l'intervenant peut orienter les personnes vers des ressources appropriées. Il s'agit simplement de composer le 811, de n'importe où au Québec.

[Ligne Parents](#)

Ce site fournit de l'écoute et du soutien professionnel aux parents, Il est possible d'envoyer un courriel, de clavarder avec un intervenant ou d'appeler le 1-800-361-5085.

[Prévention du suicide : 1-866-APPELLE](#)

Une ligne de prévention du suicide pour toute personne vivant de la détresse, de l'anxiété, de la dépression, des problèmes de dépendance ou une crise menant à de la désorganisation. Le numéro : 1-866-277-3553.

[SOS Violence conjugale](#)

La ressource à consulter si vous vivez une situation de violence conjugale ou si vous vous posez des questions par rapport à certains gestes ou événements. Le numéro à composer : 1-800-363-9010.



Nicole St-Pierre

Thérapeute en gestion des émotions
Coach en cohérence cardiaque

www.nicolestpierre.ca

514.994.5670
nstpierretherapeute@gmail.com

265 boul. Curé-Labelle
Ste-Thérèse, Qc
J7E 2X8

Tel-Aide

Une ligne téléphonique à contacter en priorité pour obtenir de l'écoute et de l'aide face à l'anxiété, au stress, aux problèmes de dépendance ou aux relations difficiles. Le numéro de téléphone : 514-935-1101. Selon la région où vous habitez, vous pouvez trouver d'autres centres d'écoute Tel-Aide sur cette page :

lignedecoute.ca/centres-decoute-telephonique-par-region.

Ressources en ligne

Anxiété Canada

Ce site internet offre de l'information validée scientifiquement sur l'anxiété chez les adultes, les jeunes et les enfants. Une application gratuite, MindShift TCC (traduite depuis peu en français), est aussi offerte afin d'apprendre à gérer son anxiété.

Mouvement Santé mentale Québec

Cet organisme regroupe les coordonnées d'une foule d'organismes en santé mentale, allant des troubles anxieux à la dépression et aux problèmes liés aux dépendances. Une liste de centres qui prennent directement les appels à l'aide est aussi disponible.

Première ressource

Une ressource qui permet aux parents de consulter lors des moments difficiles, pour toute question concernant les relations parents-enfants. Les parents peuvent obtenir de l'aide par courriel, par clavardage et par téléphone au 514-525-2573 ou 1-866-329-4223. Le service téléphonique est offert du lundi au vendredi de 9 h à 16 h 30.

Priorité Parents

Il s'agit d'un outil mis sur pied par la Fédération québécoise des organismes communautaires pour la famille, qui offre un soutien confidentiel aux parents. Il est possible de remplir un formulaire en ligne ou encore de laisser un message sur la boîte vocale au 1-844-397-2695.



Nicole St-Pierre

Thérapeute en gestion des émotions
Coach en cohérence cardiaque

www.nicolestpierre.ca

514.994.5670
nstpierretherapeute@gmail.com

265 boul. Curé-Labelle
Ste-Thérèse, Qc
J7E 2X8

[Revivre](#)

Un organisme qui offre des groupes d'entraide virtuels sur la dépression et sur d'autres problèmes de santé mentale, de même qu'une ligne d'écoute : 1-866-738-4873.

[Suicide.ca](#)

Toute pensée suicidaire est inquiétante et devrait être adressée. Ce site propose de communiquer directement avec un intervenant, mais procure également beaucoup d'information et d'aide tant pour ceux qui pensent au suicide que ceux qui s'inquiètent pour un proche. Un service de clavardage en direct est disponible du mercredi au dimanche de 16 h à 23 h.

Outils gouvernementaux

[Espace Mieux-Être Canada](#)

Un site du gouvernement fédéral qui propose une auto-évaluation de la santé mentale en ligne, avec les résultats disponibles en quelques minutes seulement. Des ressources, cours et applications autoguidées sont ensuite proposés pour soutenir les personnes dans leur cheminement vers le mieux-être.

[Santé mentale Québec](#)

Cette page du gouvernement du Québec fournit de l'information sur la santé mentale, incluant en contexte de la pandémie. Le site décrit également les maladies mentales ainsi que des manières de les prévenir et de vivre avec ces défis.

[Trousse Comment ça va?](#)

Mis sur pied par le Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Ouest-de-l'île-de-Montréal, cette trousse informative met bien en contexte ce qu'est la détresse psychologique et comment elle se vit.

Prenez soin de vous!



Nicole St-Pierre

Thérapeute en gestion des émotions
Coach en cohérence cardiaque

www.nicolestpierre.ca

514.994.5670
nstpierretherapeute@gmail.com

265 boul. Curé-Labelle
Ste-Thérèse, Qc
J7E 2X8