

Ressources pour favoriser la santé mentale + des parents

Partout à Montréal

Tous les parents

Info-Social **FR | EN**

- Soutien téléphonique d'une professionnelle en cas de problème psychosocial et références. 
- Également pour obtenir des services psychosociaux en CLSC

» [811 option 2](#) | [Info-social](#)

Première ressource **FR | EN**

- Soutien téléphonique ou par clavardage
- Accompagnement sur divers sujets en lien avec 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

CAP santé mentale **FR**

- Boîte à outils disponible en ligne
- Ligne de référencement vers les organismes près de chez soi qui soutiennent les proches d'une personne vivant avec un trouble de santé mentale

» [1-855-272-7837](#) | [capsantementale.ca](#)

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](#) | [uneheurepoumoi.com](#)

Parents immigrants

Ligne Multi-Écoute **FR | EN | +**

- Soutien téléphonique et accompagnement personnalisé en plusieurs langues 

» [514-378-3430](#) | [multiecoute.org](#)

Collectif Bienvenue **FR | EN | +**

- Ressources en ligne pour les réfugiés et demandeurs d'asile 

» [welcomecollective.org](#)

Légende des services

FR en français

EN en anglais

+ en plusieurs langues

 en tout temps

 les ressources de la liste sont gratuites, sauf celles avec cet icône : abonnement/faible

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 (inquiets ou en deuil) 

» [1-866-277-3553](#) | [SMS : 535353](#) | [suicide.ca](#)



Futurs et nouveaux parents

Toi, moi et bébé **FR | EN**

- Ressources en ligne pour futurs et nouveaux parents

» [toimoibebe.ca](#)

Projet Grande Ourse **FR**

- Trousse de soutien « Le bien-être en période périnatale » à télécharger

» [trousse de soutien](#)



Les Relevailles de Montréal **FR**

- Soutien téléphonique
- 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 | EN**

- Ressources en ligne pour favoriser le développement des compétences personnelles et sociales des jeunes (5-17 ans)

» [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](#)

Tel-Jeunes Parents **FR | EN**

- Soutien téléphonique, clavardage et ressources en ligne pour les parents d'enfants âgés entre 12 et 20 ans.

» [1-800-361-5085](#) | [ligneparents.com](#)

Arborescence **FR**

- Soutien téléphonique
- 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](#)

AMI Qc - Pour clientèle anglophone de Montréal **EN**

- Ressources en ligne
- Groupes d'entraide, accompagnement personnalisé pour les proches d'une personne de 18 ans et + vivant avec un problème de santé mentale

» [514-486-1448](#) | [amiquebec.org](#)

Versión octubre 2024, pour intervenants seulement

En raison des multiples changements, certaines informations peuvent ne pas être à jour, mais sont rapidement corrigées dès notification. Veuillez noter que cet outil est mis à jour deux fois par année.

Québec 