

Ressources en santé mentale : Québec

Nom	Contact	Information	Lieu	Type de ressource	Type de soutien	Public cible	Adultes (18+)	Enfants (0-12)	Jeunes (13-17)	Familles	Langue(s)
Association des centres d'écoute téléphonique du Québec	lignedecoute.ca/centres-decoute-telephonique-par-region	Aide les gens du Québec à trouver le numéro du centre d'appels de leur région.	Québec	Outil de navigation	Soutien au bien-être	Population générale	Oui	Oui	Oui	—	Français
Centre de Prévention du Suicide de Québec	1-866-277-3553	Une ligne d'assistance 24h/24 et 7j/7 pour les personnes ayant des pensées suicidaires.	Québec	Téléphone	Soutien de crise	Population générale	Oui	—	Oui	—	Anglais, français
Connexions en santé mentale des Noirs Montréal	bmhcmtil.ca	Favorise la guérison grâce à une éducation culturellement compétente et à des activités communautaires.	Québec	Service en ligne et service en personne	Soutien au bien-être	Population Noire	Oui	—	Oui	—	Anglais
Interligne	1-888-505-1010	Appelez ou envoyez un SMS pour obtenir une assistance et des informations 24 heures sur 24 pour la communauté LGBTQ+.	Québec	Téléphone (appel ou SMS)	Soutien au bien-être	LGBTQ2SIA+	Oui	—	Oui	—	Anglais, français
L'Association canadienne pour la santé mentale Québec	quebec.acsm.ca	L'ACSM Québec est un organisme qui offre de nombreuses ressources, services et projets en santé mentale.	Québec	Centre de ressources	Soutien au bien-être	Population générale	Oui	Oui	Oui	Oui	Anglais, français
Le JAG	lejag.org	Offre des conseils individuels, des groupes de soutien et des ateliers pour toutes les personnes LGBTQ+ de la Montérégie.	Québec	Service en ligne et service en personne	Soutien au bien-être	LGBTQ2SIA+	Oui	—	Oui	—	Français
Mouvement	mouvementsmq.ca	Offre des formations,	Québec	Service en	Soutien au	Population	Oui	—	Oui	—	Français

Ressources en santé mentale : Québec

Santé Mentale
Québec

des ateliers, et d'autres
ressources pour le
Québec.

[ligne et
service en
personne](#)

[bien-être](#)

[générale](#)

Muslim Food
Bank : Conseils
ASPIRE

[muslimfoodbank.com/
aspirecounselling](https://muslimfoodbank.com/aspirecounselling)

Conseils culturellement
informés et abordables
(non gratuits) pour la
communauté
musulmane du Québec.

[Québec](#)

[Service en
ligne](#)

[Conseils](#)

[Musulmans](#)

[Oui](#)

—

[Oui](#)

—

[Anglais](#)

Ometz

[ometz.ca/trouvez+de+
laide/familles+adoles
cents+et+individus/lan
qid=2](https://ometz.ca/trouvez+de+laide/familles+adolescents+et+individus/lanqid=2)

Fournit des services de
santé mentale, y
compris des conseils,
des interventions en cas
de crise et des groupes
de soutien à la
communauté juive de
Montréal.

[Québec](#)

[Service en
ligne](#)

[Soutien au
bien-être](#)

[Population
juive](#)

[Oui](#)

[Oui](#)

[Oui](#)

[Oui](#)

[Anglais,
français](#)