

# Ressources pour favoriser la santé mentale positive des parents

## En cas de crise

### Centre de prévention du suicide de Montréal (CPSM) FR | EN

- Ligne d'intervention téléphonique, textos et clavardage pour personnes suicidaires et leurs proches inquiets ou en deuil [1-866-277-3553](tel:1-866-277-3553) | SMS : [535353](tel:535353) | CPSM / [Suicide.ca](https://www.cpsm.org)



### SOS violence conjugale

- Ligne d'intervention téléphonique, textos et clavardage pour personnes victimes de violence conjugale et leurs proches [1-800-363-9010](tel:1-800-363-9010) | [438-601-1211](tel:438-601-1211) | [SOSviolenceconjugale.ca](https://www.sosviolenceconjugale.ca)



### Regroupement des services d'intervention de crise du Québec (RESICQ) FR

- Application mobile conçue pour les adultes en détresse et leurs proches. Donne un accès rapide à une liste de ressources disponibles [Application CRISE](https://www.resicq.ca) | [www.resicq.ca](https://www.resicq.ca)



### Association canadienne pour la santé mentale FR | EN

- Centre d'écoute téléphonique lorsqu'on vit une période difficile ou de détresse psychologique [418-529-1899](tel:418-529-1899) | [acsmquebec.org](https://www.acsmquebec.org)



## Tous les parents

### Info social 811

- Consultation téléphonique en cas de problème psychosocial et références. Également pour obtenir des services psychosociaux en CLSC [811 option 2](tel:811) | [infosocial.ca](https://www.infosocial.ca)

FR | EN



### Première ressource

- Consultation téléphonique ou par clavardage pour toutes questions sur l'éducation et les relations parent-enfant
- Ateliers pour parents, avec abonnement seulement [514-525-2573](tel:514-525-2573) | [consultation@premiereressource.com](mailto:consultation@premiereressource.com) | [premiereressource.com](https://www.premiereressource.com)

FR | EN

### Tel-Aide Montréal

- Ligne d'écoute active par des bénévoles [514-935-1101](tel:514-935-1101) | [telaidemontreal.org](https://www.telaidemontreal.org)

FR | EN



### Écoute entre aide

- Ligne téléphonique et de référence offert par des bénévoles
- Groupe d'entraide pour tous et groupe d'entraide pour les hommes en présence [514-278-2130](tel:514-278-2130) | [ecouteentraide.org](https://www.ecouteentraide.org)

FR

### Centre multi-écoute

- Service de soutien psychosocial en plusieurs langues [514-378-3430](tel:514-378-3430) | [multiecoute.org](https://www.multiecoute.org)

FR | EN | +



### Halte-ami

- Service d'écoute et de référence offert par des bénévoles [438-796-8701](tel:438-796-8701) | [halte-ami.ca](https://www.halte-ami.ca)

FR | EN | +

### Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être

- Ligne d'écoute, de référence et clavardage pour les personnes des Premières Nations, Inuit et Métis [1-855-242-3310](tel:1-855-242-3310) | [espoirpourlemieuxetre.ca](https://www.espoirpourlemieuxetre.ca)

FR | EN | +



### Interligne

- Ligne téléphonique, textos et de clavardage pour personnes concernées par la diversité sexuelle et la pluralité des genres ainsi que leur entourage [1-888-505-1010](tel:1-888-505-1010) | [aide@interligne.co](mailto:aide@interligne.co) | [interligne.co](https://www.interligne.co)

FR | EN



### Répit « Une Heure pour Moi »

- Services de répit à domicile et en virtuel pour les parents dont les enfants (0 à 17 ans) vivent avec un problème de santé mentale diagnostiqué ou en cours d'évaluation, sur abonnement seulement
- Suivi individualisé et groupes de soutien pour parents et proches, en présentiel ou virtuel, sur abonnement seulement [514-640-6030](tel:514-640-6030) | [uneheurepournoi.com](https://www.uneheurepournoi.com)

FR

### CAP santé mentale

- Ligne de référencement vers un organisme près de chez soi qui soutient les proches d'une personne vivant avec des enjeux de santé mentale [1-855-272-7837](tel:1-855-272-7837) | [capsantementale.ca](https://www.capsantementale.ca)

FR

### Deuil-Jeunesse

- Ligne téléphonique pour toutes personnes en situation de deuil, de maladie grave, de disparition, etc.
- Rencontres de soutien [1-855-889-3666](tel:1-855-889-3666) | [deuil-jeunesse.com](https://www.deuil-jeunesse.com)

FR | EN

### Leucan

- Accompagnement des familles ayant reçu un diagnostic de cancer pédiatrique par des services adaptés à leurs besoins [514 731-3696](tel:514-731-3696) | [leucan.qc.ca](https://www.leucan.qc.ca)

FR | EN

### L'accompagnateur

- Ressources, outils et informations pratiques pour soutenir les proches de personnes en situation de handicap [accompagnateur.org](https://www.accompagnateur.org)

FR | EN | +

## Autosoins

### Test qui fait du bien

- Test à compléter en ligne pour obtenir des conseils simples, face à différentes situations [testquifaitdubien.com](https://www.testquifaitdubien.com)

FR | EN

### Aller mieux à ma façon

- Outil de soutien à l'autogestion qui permet d'identifier des moyens pour aller mieux et prendre soin de votre santé [allermieuxamafaçon.ca](https://www.allermieuxamafaçon.ca)

FR | EN

## Futurs et nouveaux parents

### Les Relevailles de Montréal

- Soutien téléphonique pour les personnes enceintes et parents d'enfant de 0 à 2 ans
- Accompagnement personnalisé, avec abonnement seulement [514-640-6741](tel:514-640-6741) | [relevailles.com](https://www.relevailles.com)

FR

### Prema-Québec

- Ligne d'écoute pour les parents en contexte de prématurité
- Multitude de services et d'outils pour aider l'adaptation à la parentalité en contexte de prématurité [450-651-4909](tel:450-651-4909) | [premaquebec.ca](https://www.premaquebec.ca)

FR | EN

### Parents orphelins

- Soutien téléphonique pour parents vivant un deuil périnatal [514-686-4880](tel:514-686-4880) | [parentsorphelins.org](https://www.parentsorphelins.org)

FR | EN



### Grossesse secours

- Ligne d'écoute et clavardage pour la personne enceinte et son entourage, pour une grossesse planifiée ou non, ainsi que l'adoption
- Rencontres individuelles [514-271-0554](tel:514-271-0554) | [grossesse-secours.org](https://www.grossesse-secours.org)

FR | EN

## Autosoins

### Toi, moi et bébé

- Programme en ligne pour futurs et nouveaux parents [toimoibebe.ca](https://www.toimoibebe.ca)

FR | EN

### Projet Grande Ourse

- Trousse de soutien « Le bien-être en période périnatale » à télécharger [projetgrandeourse](https://www.projetgrandeourse.ca) : [santementaledesparents.ca](https://www.santementaledesparents.ca)

FR

### Feuilleton bien-être des futurs et nouveaux parents

- Feuilleton pour outiller le parent à prendre soin de lui dans ce nouveau rôle [feuilleton\\_bien-etre-des-futurs-et-nouveaux-parents](https://www.feuilleton_bien-etre-des-futurs-et-nouveaux-parents)

FR

# Ressources pour favoriser la santé mentale positive des parents

## La santé mentale de son enfant et adolescent

### Tel-Jeune parents

FR | EN

- Soutien téléphonique et clavardage pour les parents d'enfants âgés entre 12 et 20 ans
- Informations en ligne  
[1-800-361-5085 | ligneparents.com](https://ligneparents.com)

### Hors-Piste

FR

- Ateliers et outils pour accompagner les parents au sujet de l'anxiété chez leur enfant (6-17 ans) [S'inscrire : hors-piste.com](https://hors-piste.com)

### Sites d'informations

#### Ça se cultive

FR | EN

- Répertoire d'outils pour favoriser le développement des compétences personnelles et sociales des jeunes (5-17 ans)  
[casecognitive.ca](https://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](https://fondationjeunesentete.org)

## Pour aller plus loin

### Ressources d'aide et de soutien en santé mentale

#### Gouvernement du Québec

- Site web pour trouver un service d'aide et de soutien en santé mentale selon ses besoins  
[quebec.ca/sante/sante-mentale](https://quebec.ca/sante/sante-mentale)

### Collection d'applications mobiles en santé mentale et mieux-être

- Site web pour trouver des applications mobiles en santé mentale utiles et sûres, choisies avec soin par des experts et des patients qui les ont testées [appsantementale.ca](https://appsantementale.ca)

### Nousparents

- Site web pour soutenir et encourager les parents à se faire confiance et à reconnaître leurs bonnes pratiques en matière d'éducation, en offrant du contenu sur la parentalité ainsi qu'un répertoire de ressources et d'outils utiles [Nousparents.ca](https://nousparents.ca)

### Collectif Bienvenue

- Ressources en ligne pour personnes en demande d'asile et réfugiées [welcomecollective.zendesk.com](https://welcomecollective.zendesk.com)

## Ressources près de chez soi

### 211

- Site web pour trouver des services communautaires et sociaux à proximité de son domicile  
[211qc.ca](https://211qc.ca)

### Trouver un CLSC - Répertoire des ressources en santé et services sociaux

- Saisir son code postal pour trouver son CLSC de quartier  
[sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/clsc](https://sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/clsc)

### Fédération québécoise des organismes communautaires Familles

- Site web pour trouver un organisme communautaire familles près de son domicile [fqocf.org](https://fqocf.org)

**Légende** FR Français EN Anglais  Autres langues  en tout temps



Équipe de proximité PEFC, DRSP

Version juin 2025, 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.

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
du Centre-Sud-  
de-l'Île-de-Montréal

Québec 