

## DES LIGNES D'ÉCOUTE

### LA LIGNE D'ÉCOUTE

écoute  
entraide

Brisons l'isolement.

7 JOURS SUR 7 DE 8 HEURES À MINUIT

**514-278-2130**

### L'ASSOCIATION QUÉBÉCOISE POUR LA RÉADAPTATION PSYCHOSOCIALE OFFRE



7 JOURS SUR 7, DE 11 HEURES À 21 HEURES

Offerte par des pairs aidants certifiés, cette ligne s'adresse aux personnes vivant avec un trouble de santé mentale et **fréquentant déjà** les services de santé mentale du réseau public et communautaire.

UN FORUM DE DISCUSSION EST ACCESSIBLE À TRAVERS LE SITE INTERNET DE L'AQRP :  
<https://aqrp-sm.us6.list-manage.com/track/click?u=18099e6f89117acc1b620252d&id=909c5d1985&e=7f163fe291>

### Besoin de parler?

tel.  
aide

**514 935-1101** 24/7

### SUICIDE ACTION MONTRÉAL

UNE LIGNE DE VIE **1-866-277-3553**

En détresse, inquiet, endeuillé; nous sommes là **24/7.**

**Vous pouvez également vous référer au centre d'écoute téléphonique** de votre région en consultant l'annuaire de l'Association des Centres d'Écoute Téléphonique du Québec <https://www.acetdq.org/centres-ecoute>.