

# RESSOURCES D'AIDE PSYCHOSOCIALE

## ADULTE ET MILIEUX DE TRAVAIL

DIRECTION DE SANTÉ PUBLIQUE – SERVICE SANTÉ AU TRAVAIL

JUILLET 2025

### Ligne Info-Social

(24/7)

811, option 2

Programme d'aide aux employés (PAE)  
de votre milieu

Téléphone :

Site internet :

Répertoire des services sociaux de  
proximité

Téléphone : 211

[211quebecregions.ca](http://211quebecregions.ca)



### Prévention du suicide

1 866 APPELLE (277-3553)

Texto : 535353

Clavardage : [suicide.ca](http://suicide.ca)



### Centre de prévention du suicide Haute-Yamaska Brome-Missisquoi

450 375-4252

[cpshybmc.ca](http://cpshybmc.ca)



### Centres de crise par région

[Liste des centres de crise - RESICO](http://Liste des centres de crise - RESICO)

24/7



### Jeu : aide et référence

1 800 461-0140

Clavardage : [aidejeu.ca](http://aidejeu.ca)



### Alcooliques anonymes

1 866-LIGNEAA (544-6322)

[aa-quebec.org/aaqc\\_wp/](http://aa-quebec.org/aaqc_wp/)



### Ligne Parents

1 800 361-5085

[www.teljeunes.com/fr/parents](http://www.teljeunes.com/fr/parents)



### JEVI Centre de prévention du suicide-Estrie

819 564-1354

[www.jevi.qc.ca](http://www.jevi.qc.ca)



### Drogue : aide et référence

1 800 265-2626

Clavardage : [aidedrogue.ca](http://aidedrogue.ca)



### Narcotiques anonymes

1 855 LIGNENA (544-6362)

[Narcotiques Anonymes Québec](http://Narcotiques Anonymes Québec)



### L'Appui- aide aux proches aidants

514-789-2460

[www.lappui.org/fr](http://www.lappui.org/fr)



**Info-aide violence sexuelle**

1 888 933-9007

[infoaideviolencesexuelle.ca](http://infoaideviolencesexuelle.ca)**Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel des Rivières (Haute-Yamaska Brome-Missisquoi)**

450 375-3338

[CALACS des rivières](http://CALACS des rivières)**Cap santé mentale** (pour les proches de personnes vivant avec un problème de santé mentale)

1 855 272-7837

[capsantementale.ca](http://capsantementale.ca)**Autisme Estrie**

819 822-3918

[www.autisme-estrie.com](http://www.autisme-estrie.com)**Organismes d'aide aux hommes en difficulté**[www.quebec.ca/aide-hommes-en-difficulte](http://www.quebec.ca/aide-hommes-en-difficulte)**À cœur d'homme**

1 877 660-7799

[Réseau d'aide aux hommes pour une société sans violence - À Coeur d'Homme](http://Réseau d'aide aux hommes pour une société sans violence - À Coeur d'Homme)**Aller mieux à ma façon**[allermieuxamafacon.ca](http://allermieuxamafacon.ca)**Trouver son CLSC**[www.santeestrie.qc.ca/soins-services/pour-tous/clsc](http://www.santeestrie.qc.ca/soins-services/pour-tous/clsc)**Soutien aux victimes de violence conjugale et à leur entourage**

1 800 363-9010

Texto : 438 601-1211

Clavardage : [sosviolenceconjugale.ca](http://sosviolenceconjugale.ca)

24/7

**Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel – Aggression Estrie CALACS**

1 877 563-0793

[Aggression Estrie CALACS](http://Aggression Estrie CALACS)**Groupe d'aide et d'information sur le harcèlement au travail**

514 526-0789

[gaihst.qc.ca](http://gaihst.qc.ca)**TDAH Estrie**

1 888 392-2993

[TDAH Estrie](http://TDAH Estrie)**Interligne**

Soutien 24/7 communauté LGBTQ+

1 888-505-1010

[interligne.co](http://interligne.co)**Centre d'aide aux victimes d'actes criminels (CAVAC)**

1 866 532-2822

[cavac.qc.ca](http://cavac.qc.ca)**Ligne d'écoute pour Autochtones**

1 855 242-3310

Clavardage : [espoirpourlemieuxetre.ca](http://espoirpourlemieuxetre.ca)

24/7

**Applications mobiles en soutien à la santé mentale et au mieux-être**[AppSanteMentale](http://AppSanteMentale)

Adapté par : APPR-Risques psychosociaux du CIUSSS de l'Estrie-CHUS Source : Liste de ressources d'aide psychosociale CISSS de Laval