

*Pour le soutien psychologique qui n'est pas offert dans Chertsey ou en Matawinie*

---

## **Services de soutien**

### **Ligne parents**

(24/7) stress et anxiété, relation familiale ou tout autre défi lié à la parentalité

[www.ligneparents.com/LigneParents](http://www.ligneparents.com/LigneParents)

1 800 361-5085

### **Naître et grandir**

La référence pour les parents

<https://naitreetgrandir.com>

### **SOS - Violence conjugale**

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

1 800 363-9010

### **Maltraitance envers les aînés**

[www.aideabusaines.ca](http://www.aideabusaines.ca)

Ligne Aide Abus Aînés 1 888 489-ABUS (2287)

### **Tel-Aînés**

<https://tel-ecoute.org/contact-version-2/>

Par téléphone : 514 353-2463

### **Centre de prévention du suicide de Lanaudière**

Besoin d'aide pour vous ou pour un proche? Disponibles 24/7.

<https://cps-lanaudiere.org/>

1 866 APPELLE (277-3553)

### **Info-Social 811**

[www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/info-social-811](http://www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/info-social-811)

Par téléphone : 811

### **Tel-Aide**

[www.telaide.org](http://www.telaide.org)

Par téléphone : 514 935-1101

### **Tel-jeunes**

[www.teljeunes.com/Tel-jeunes](http://www.teljeunes.com/Tel-jeunes)

Par téléphone : 1 800 263-2266

Par texto : 514 600-1002

### **Jeunesse, J'écoute**

<https://jeunessejecoute.ca/information/nous-sommes-la-pour-toi-pendant-lepidemie-du-covid-19>

Par téléphone : 1 800-668-6868

T'as besoin d'aide tout de suite? Texte PARLER au 686868