

**LIGNES TÉLÉPHONIQUES DE CRISE  
POUR LES MEMBRES DE LA  
SECTION LOCALE 4070 PAR VILLE  
D'ESCALE**



Mis á jour OCTOBRE 14, 2020

Canada		2
Niveau National		2
Colombie Britannique		2
Île de Vancouver		2
Alberta		3
Saskatchewan		3
Manitoba		3
Ontario		3
Québec		4
Nouveau-Brunswick		4
Terre-Neuve & Labrador		4
Territoires du Nord-Ouest	4	
Nouvelle Écosse		4
Île du Prince Edouard		4
Yukon		5
ÉTATS-UNIS		5
INTERNATIONAL		6
RESSOURCES DE SANTÉ MENTALE EN LIGNE / AUTRES RESSOURCES		7



# Canada

## Niveau National

**Canada Suicide Prevention Service (CSPS)** – Français & Anglais: 1-833-456-4566

Envoyer un message au 45645 sept jour par semaine de 16:00 à 00:00 ET, partout au Canada quand vous ne vous sentez pas bien, dépressive, en panique, anxieux ou suicidaire et un travailleur du CSPS vous répondra et continuera de vous envoyer des messages. Ceci est un service gratuit pour les personnes ayant besoin d'un support supplémentaire..

**1-800-784-2433:** Pour les personnes qui ont/qui connaissent quelqu'un qui a des pensées suicidaires. Ce service est disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 et en plus de 140 langues.

**Trans LifeLine:** 1-877-330-6366

**First Nation and Inuit Hope for Wellness 24/7 Help Line:** 1-855-242-3310

## Colombie Britannique

**310-Mental Health (310-6789)** pas besoin de rentrer le code régional : pour les personnes qui voudraient un support émotionnel, des renseignements et ressources spécifiques à la santé mentale.

**YVR:** 604-951-8855

**YXS:** 250-563-1214 ou 1-888-562-1214

**YLW:** 1-888-353-2273

**YXJ:** 250-563-1214 ou 1-888-562-1214

**YKA:** 604-951-8855 ou 1-877-820-7444

**YYF:** 1-833-456-4566

**YXT:** 250-563-1214 or 1-877-562-1214

## Île de Vancouver

**YYJ/YCD/YQQ:** 1-888-494-3888

**Chat de Crise:** [www.viccrisis.ca](http://www.viccrisis.ca) (from 18:00 – 22:00 PT, sept jours par semaine)

**Text de Crise:** 250-800-3806



## Alberta

**YYC:** 403-266-4357

**Chat de Crise:** <https://www.distresscentre.com/>

**YEG:** 780-482-4357

**Chat de Crise:** <https://edmonton.cmha.ca/online-crisis-chat/> (heures limitée)

**YQU:** 1-877-303-2642

**YMM:** 780-743-4357

## Saskatchewan

**YQR:** 306-757-0127 ou 306-525-5333

**YXE:** 306-933-6200

## Manitoba

**YWG:** 204-786-8686 ou 1-888-322-3019

**YBR:** 204-725-4411 ou 1-888-379-7699

## Ontario

**YYZ:** 416-408-4357 ou 416-929-5200

Mississauga: 905-459-7777 (Support Linguistique Disponible Lundi-vendredi 10:00 – 22:00 ET:  
Cantonais, Mandarin, Portugais, Espagnol, Hindou, Punjabi, et Urdu)

**YHM:** 905-972-8338 ou 1-844-972-8338

**YKF:** 519-821-3582 ou 1-844-437-3247

**YXU:** 519-601-8055 ou 1-844-360-8055

**YOW:** 613-722-6914

**YQT:** 807-346-8282 ou 1-888-269-3100

**YQG:** 519-973-4435



## Québec

**YUL:** 1-866-277-3553 (1-866-APPELLE) ou 514-278-2130

**Gatineau:** 819-595-9999

**YQB:** 418-683-4588

## Nouveau-Brunswick

**YFC:** 1-800-667-5005

**YQM:** 1-800-667-5005

**YDF:** 1-888-737-4668

## Terre-Neuve & Labrador

**YQX:** 709-737-4668 ou 1-888-737-4668

**YYT:** 709-737-4668 ou 1-888-737-4668

## Territoires du Nord-Ouest

**YZF:** 1-866-223-7775

## Nouvelle Écosse

**YQY:** 1-888-429-8167

**YHZ:** 902-429-8167

## Île du Prince Édouard

**YYG:** 1-800-218-2885



## Yukon

**YXY:** 1-800-563-0808

# ÉTATS-UNIS

**LAX:** 1-800-854-7771 ou 1-800-273-8255

**Texte de Crise:** 741741

**Chat de Crise:** <http://didihirsch.org/chat>

**PSP:** 1-800-273-8244 ou 714-991-6412

**Chat de Crise:** <https://didihirsch.org/chat>

**SFO:** 415-781-0500 ou 1-800-273-8255

**Chat de Crise:** Envoyez 'mylife' à 741741

**MIA:** 305-358-4357

**MCO:** 727-791-3131 ou 407-425-2624

**TPA:** 813-964-1964

**HNL:** 808-832-3100 or 1-800-753-6879

**OGG:** 1-800-753-6879

**KOA:** 1-800-753-6879

**LIH:** 1-800-753-6879

**BOS:** 877-870-4673

**Texte de Crise:** 877-870-4673

**LAS:** 775-784-8090 ou 1-800-273-8255

**Texte de Crise:** Envoyez 'care' à 839863

**JFK/LGA:** 1-888-692-9355

**Chat de Crise:** <https://nycwell.cityofnewyork.us/en/get-help-now/chat-with-a-counselor-now/>

**Texte de Crise:** Envoyez 'WELL' à 65173



# INTERNATIONAL

**CUN:** (55) 5259-8121

**HUX:** (55) 5259-8121

**PVR:** (55) 5259-8121

**BGI:** 246-429-9999

**NAS:** (242) 322-2763 ou (242) 422-2763

**POS:** 868-645-2800

**LIR:** (506) 253-5439

**CDG:** +33 01 45 39 4000 **ou** +33 01 46 21 4646 (15:00-23:00)

**DUB:** +353 1800 247 247

**Texte de Crise:** Envoyez '3TS' à 50808

**FCO:** +39 800 860 022

**MAD:** +34 966 421 434 ou +34 902 88 35 35 (Lundi au Vendredi 19:00 - 22:00)

**GLA:** +44 116 123 or +44 0800 83 85 87 (Lundi au Jeudi 18:00 - 02:00, Vendredi au Lundi 18:00 - 06:00)

**Texte de Crise:** Envoyez 'SHOUT' à 85258

**LGW:** +44 0 8457 90 90 90 ou +44 0161 236 8000

**Texte de Crise:** Envoyez 'SHOUT' à 85258

**MAN:** +44 0800 953 0285

**Texte de Crise:** Envoyez 'SHOUT' à 85258



# RESSOURCES DE SANTÉ MENTALE EN LIGNE / AUTRES RESSOURCES

**Anxiety Canada** - <https://www.anxietycanada.com/>

**Here to Help** <https://www.heretohelp.bc.ca/>

Ressources pour vous aider vous-même/aider les autres ayant des difficultés - anonyme et confidentiel.

**Canadian Mental Health Association – Dépression, Anxiété, Alcool et Autres drogues.**

<https://vancouver-fraser.cmha.bc.ca/document-category/alcohol-and-other-drugs/>

**Bounce Back** <https://bouncebackbc.ca/>

Un programme désigné à aider les adultes et les adolescents de plus de 15 ans. Le but principal, les aider à gérer leurs humeurs, les dépressions, l'anxiété, le stress et les inquiétudes. En ligne ou au téléphone avec un coach, vous aurez accès aux outils qui vous aideront à retrouver un certain bien-être.

**Babylon by Telus Health** [www.babylonhealth.com/download-app](http://www.babylonhealth.com/download-app)

Une application que vous pouvez télécharger et qui vous donnera accès à une discussion vidéo avec un thérapeute.

**EMental Health / ESanté Mentale – (FR)** <https://www.esantementale.ca/>

(EN) <https://www.ementalhealth.ca/>

**Santé Montréal - (FR)** <https://santemontreal.qc.ca/population/>

(EN) <https://santemontreal.qc.ca/en/public/>

## **Youth service jeunesse**

Communiquez avec la ligne d'accueil au 613-562-3004 durant les heures de bureau, du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30.

Ligne de crise 24/7 - 613 260-2360 ou 1 877 377-7775 (numéro sans frais pour l'Est de l'Ontario)

Pour les résidents d'Ottawa et de l'Est de l'Ontario: Service de clavardage de crise. Heures : 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

