

Vous-mêmes ou un de vos proches traversez une période difficile. N'hésitez pas à aller chercher de l'aide.

JEUNESSE ET PARENTS

Jeunesse j'écoute	1 800 668-6868
Tel-jeunes	1 800 263-2266
Ligne parents (7j/7, 8 h à minuit)	1 800 361-5085
Première ressource-aide aux parents	1 866 329-4223
(lun.-mar. 8 h à 21 h – mer. à ven. 8 h à 17 h)	

VIOLENCE CONJUGALE

Ligne d'écoute SOS violence conjugale	1 800 363-9010
(24h/24 7j/7)	
Amos, Maison Mikana	819 732-9161
Rouyn-Noranda, Alternatives pour elles	819 797-1754
Val-d'Or, Maison d'hébergement Le Nid	819 825-2776
Abitibi-Ouest, Centre de Femmes l'Érige	819 333-9706
(poste 2)	
Témiscamingue, Maison d'Hébergement	
l'Équinoxe	819 622-7001
Clavardage 24/7	819 629-7756

IDÉES SUICIDAIRES

Ligne d'intervention en prévention du suicide de l'Abitibi-Témiscamingue	1 866 277-3553
Clavardage	suicide.ca ou Textez au 535353
Centres de prévention du suicide	
Amos	819 732-5473
Rouyn-Noranda	819 764-5099
Val-d'Or	819 825-7159
Malartic	819 757-6645
La Sarre	819 339-3356
Témiscamingue	819 622-7777
Senneterre	819 737-2785

DÉPENDANCES

Ligne d'écoute Drogue aide et référence	1 800 265-2626
Ligne d'écoute Jeu aide et référence	1 800 461-0140
ou aidejeu.ca	
Dépendants Affectifs Anonymes	1 877 621-4744
Alcoolique Anonyme Québec	1 866 544-6322

AINÉS

Info-aidants Appui-proche aidants	1 855 852-7784
Service d'écoute et de soutien pour les proches aidants d'ainés (7 j/7, 8 h à 20 h)	
Ligne aide, maltraitance, adultes aînés	1 888 489-2287
(7j/7, 8 h à 20 h)	

AUTRES LIGNES D'AIDE ET D'ÉCOUTE

Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être	1 855 242-3310
(24h/24, 7 j/7 pour toutes personnes issues des Premières Nations et Inuit)	
Pour clavardage	www.espoirpourlemieuxetre.ca
Cap Santé mentale	1 855 272-7837
Pour les proches de personnes ayant des problèmes de santé mentale	
Phobies-zéro (stress, panique, anxiété, TAC, TOC)	1 866 922-0002
(lun. au vend. de 9 h à 21 h)	
Relief	1 866 738-4873
Soutien pour tr. anxieux, dépressif et bipolaire et les proches (lun. au ven. de 9 h à 17 h)	
Ligne Écoute entraide	1 855 365-4463
(7j/7 de 8 h à 22 h)	
Groupe IMAGE Entraide masculine	1 888 707-2666
ANEB (Anorexie et boulimie Québec)	1 800 630-0907
Ligne d'écoute (8 h à 3 h am)	
Ligne-ressource provinciale pour les victimes d'agression sexuelle	1 888 933-9007
Sport'Aide	1 833 211-2433
Par téléphone ou SMS 24/7. Écoute, orientation et accompagnement pour du sport sans violence	
POUR LES PERSONNES DE LA DIVERSITÉ SEXUELLE ET LA PLURALITÉ DES GENRES (LGBTQ+)	
Interligne	1 888 505-1010
24/7 ligne d'écoute, clavardage et texto	
Aide aux trans du Québec-ATQ	1 855 909-9038
Ligne d'écoute 24/7 (option 1)	
DEUIL	
Tel-Écoute, ligne le deuil	1 888 533-3845
Pour les personnes endeuillées de 18 ans+, 7 j/7 de 9 h à 21 h	
Deuil jeunesse	1 855 889-3666
24/7 pour tous les âges	



Le service de l'AAOR (Accueil, analyse, orientation et référence) représente la porte d'entrée principale de Santé Québec Abitibi-Témiscamingue, pour les demandes de nature psychosociale ou psychologique.

En tout temps (24 h/24, 7 j/7), un intervenant du Service Info-Social 811, option 2, est disponible pour vous écouter, vous conseiller et vous orienter vers le bon service.

Amos

☎ 819 732-3271

Barraute

☎ 819 734-6571

La Sarre

☎ 819 333-2311

Malartic

☎ 819 825-5858

Rouyn-Noranda

☎ 819 762-5599

Senneterre

☎ 819 825-5858

Témiscaming-Kipawa

☎ 819 627-3385, poste 1260

Val-d'Or

☎ 819 825-5858

Ville-Marie

☎ 819 629-2420, poste 4222

