

Les essentiels en termes d'organismes de première ligne



Organismes	Numéros de téléphone	Informations	Site Internet	Textos ou clavardage
	811, poste 2	INFO-SOCIAL est un service de consultation téléphonique, pour vous-même ou pour un proche, offert par des de travailleurs sociaux qualifiés. C'est un service d'aide confidentiel pour toutes situations psychosociales (<i>détresse, anxiété, violence, peine d'amour, problèmes de drogue ou d'alcool, relations conjugales, relations parents-enfants, sexualité, etc.</i>) incluant le soutien aux proches aidants.	www.cisss-lanaudiere.gouv.qc.ca	
	211	C'est un service confidentiel d'information et de référence gratuit. On vous dirigera vers les services essentiels de santé, les services sociocommunautaires ou les ressources publiques ou parapubliques.	www.211qc.ca	Clavardage disponible**
	1 800 263-2266	Un espace confidentiel pour les jeunes de 20 ans et moins qui cherchent : <ul style="list-style-type: none"> • Des informations justes; • Une oreille attentive; • Un espace sans jugement. 	www.teljeunes.com	514 600-1002 texto + clavardage disponible**
	1 800 361-5085	Soutien professionnel gratuit 24/7 <ul style="list-style-type: none"> • Appel; • Clavardage; • Échange par courriel. 	www.ligneparents.com	Clavardage disponible**
	1 866 APPELLE 1 866 277-3553	24/7 Intervenants qualifiés et compétents disponibles pour toutes personnes touchées de près ou de loin par le suicide.	www.cps-lanaudiere.org	
	450 582-2983	Leur mandat consiste à la prévention des toxicomanies, au repérage/détection et à l'intervention précoce.	www.uniatox.org	
	514 866-0103	Disponible 24/7 pour venir en aide, soutenir et informer toute personne concernée par les questions touchant la diversité sexuelle et la pluralité des genres. <ul style="list-style-type: none"> • Ligne d'écoute; • Texto; • Clavardage; • Courriel. 	www.interligne.co	514 866-0103 + clavardage disponible**

**Clavardage : en allant directement sur le site Internet qui vous intéresse.

Les essentiels en termes d'organismes de première ligne



Organismes	Numéros de téléphone	Informations	Site Internet	Textos ou clavardage
Programme d'aide aux employés (PAE)	N'hésitez pas à demander à votre employeur les informations afin de valider si vous avez un PAE ou non.	Souvent proposé par l'entremise de l'employeur, le PAE offre de multiples ressources afin d'appuyer l'employé, ainsi que les membres de sa famille. Le PAE est un service offert en toute confidentialité.		
 Ordre des travailleurs sociaux et des thérapeutes conjugaux et familiaux du Québec	514 731-3925 Sans frais : 1 888 731-9420	Les travailleurs sociaux aident les personnes et les communautés qui vivent des problèmes, qu'ils soient liés à des situations difficiles, de crise ou de la vie courante. Les thérapeutes conjugaux et familiaux sont des experts des difficultés conjugales, familiales et relationnelles. Ils traitent la souffrance psychologique des personnes en lien avec leurs relations significatives.	www.otstcfq.org	
 Ordre des psychoéducateurs et psychoéducatrices du Québec <i>Une présence qui fait la différence</i>	514 333-6601 Sans frais : 1 877 913-6601	Le psychoéducateur intervient auprès de personnes aux prises avec des difficultés d'adaptation se manifestant sur le plan comportemental dans leurs différents milieux de vie.	www.ordrepsed.qc.ca et la page Facebook : www.facebook.com/ordrepsed	
 Ordre des psychologues du Québec	1 800 561-1223	Le psychologue est un expert du comportement, des émotions et de la santé mentale. Il intervient auprès des personnes qui éprouvent de la détresse ou des difficultés psychologiques.	www.ordrepsy.qc.ca	
 Société de l'autisme Région Lanaudière	450 759-9788, poste 1	La SARL est un OBNL regroupant les familles de personnes présentant un trouble du spectre de l'autisme et toute autre personne intéressée à la cause. Plusieurs services sont offerts (accueil, écoute, référence, informations, etc.).	www.autisme-lanaudiere.org	
 Association Panda MRC Les Moulins	Panda de la MRC Les Moulins 450 654-1153	Une référence sur le trouble de déficit d'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH). Conférences, ateliers pour parents, enfants, adolescents, adultes.	Panda de la MRC Les Moulins www.pandamrcles-moulins.org	
 TDAH à géométrie variable	Panda de la MRC L'Assomption 450 582-0003	Ressources et outils.	Panda de la MRC L'Assomption www.tdahpanda.ca	

**Clavardage : en allant directement sur le site Internet qui vous intéresse.