

Ressources gratuites disponibles si vous avez besoin d'aide

Black Healing Center

Ce centre cherche à contrer le traumatisme qui accompagne l'expérience des Noir.e.s et la pauvreté qui est instaurée par le racisme systématique, en offrant des séances de thérapie gratuites et subventionnées, souvent inaccessibles aux Noir.e.s en raison de la stigmatisation de la santé mentale dans la communauté noire et l'incapacité de couvrir les dépenses.

<https://www.blackhealingcentre.com/?locale=fr>

CLSC (Centres locaux de services communautaires) au Québec – Accueil psychosocial

Vous aurez besoin d'une carte de la RAMQ pour accéder à ces services, qui sont gratuits. Demandez au CLSC le Service d'accueil psychosocial. Pour trouver les coordonnées d'un CLSC de votre quartier, communiquez avec le 8-1-1 (Info-Social) ou visitez : <https://sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/clsc/>

Info-Social 8-1-1

Service de consultation téléphonique gratuit et confidentiel pour joindre rapidement un professionnel en intervention psychosociale en cas de problème psychosocial. Le service est offert 24 heures par jour, 365 jours par année. Toute personne résidant au Québec peut appeler Info-Social 811 pour elle-même ou pour un proche. Une personne résidant au Québec ne peut appeler Info-Social 811 si elle se trouve à l'extérieur du Québec. / 8-1-1 / <https://www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/info-social-811>

LÉO

LÉO est une ligne de soutien psychologique pour les personnes engagées dans les coopératives et OBNL du Québec. Ce service de soutien offert par des professionnels(es) de Relief est gratuit, confidentiel et disponible rapidement. <https://www.leoquebec.org/>

Liste de professionnel.le.s racisé.e.s en santé mentale à Montréal (en anglais seulement)

<https://static1.squarespace.com/static/5c1d171aaa49a1cd370a7a39/t/603bd9c4d5c9360a363e1d4e/1614535109458/List+of+mental+health+professionals+of+color+in+Montreal.pdf>

Multi-Écoute Centre D'écoute :

Service d'écoute active à ceux qui sont dans le besoin, s'adressant aux participants en détresse, en difficulté ou ayant simplement besoin d'être écoutés. Service anonyme, confidentiel, gratuit et offert en plusieurs langues. / 514 737-3604 / <https://multiecoute.org/intervention-psychosociale/>

Podcast Therapy for black girls (en anglais seulement)

Espace en ligne dédié à encourager le bien-être mental des femmes et des filles noires. / <https://therapyforblackgirls.com/podcast/>

Suicide Action Montréal

Suicide Action Montréal a pour mission de prévenir le suicide et ses impacts en assurant l'accès à des services de qualité aux personnes suicidaires, à leur entourage et aux intervenants et intervenantes qui les côtoient. / 1-866-277-3553 / <https://suicideactionmontreal.org/>

Tel-Aide

Une ligne téléphonique d'urgence gratuite, anonyme et confidentielle pour les personnes particulièrement en détresse dans la région de Montréal, pour tous ceux qui souffrent de solitude ou de stress, qui sont émotionnellement en détresse ou en colère, ou qui ont simplement besoin de se confier à quelqu'un qui écoutera sans jugement. Guidé par l'école de pensée – de la psychologie humaniste – qui soutient que chaque personne a en elle les moyens de résoudre ses propres problèmes. / Montréal : 514 935-1101 / <https://telaidemontreal.org/>

The Lavender Collective

Effort communautaire dirigé par des Noirs, qui défend les besoins culturels liés à la santé mentale dans les communautés BIPOC (« Black, indigenous and people of color » / Noirs, Autochtones et personnes de couleur) par le biais de l'éducation, du réseau et du renforcement des ressources. <https://www.thelavendercollective.ca/>

There are free resources available if you need help (in alphabetical order):

Black Healing Center

This centre seeks to address the trauma that is inherent in the Black experience and the poverty created by systemic racism by providing free and subsidized therapy sessions that are often inaccessible to Black people due to the stigma of mental health in the Black community and the inability to pay.

<https://www.blackhealingcentre.com/?locale=en>

CLSC (Centres locaux de services communautaires) in Québec - Psychosocial support

You need a RAMQ card to access these services, which are free. Ask your CLSC about psychosocial services. To find a CLSC in your neighbourhood, call 8-1-1 (Info-Social) or visit: <https://sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/clsc/>

Info-Social 8-1-1

Free, confidential telephone helpline for quick access to a mental health professional in the event of a mental health problem. The service is available 24 hours a day, 365 days a year. Any Québec resident can call Info-Social 811 on behalf of themselves or a loved one. Québec residents cannot call Info-Social 811 if they are outside of Québec. / 8-1-1/
<https://www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/info-social-811>

LÉO

LÉO is a psychological support line for people involved in cooperatives and NPOs in Québec. This support service, provided by Relief professionals, is free, confidential and readily available. <https://www.leoquebec.org/>

List of mental health professionals of colour in Montréal

<https://static1.squarespace.com/static/5c1d171aaa49a1cd370a7a39/t/603bd9c4d5c9360a363e1d4e/1614535109458/List+of+mental+health+professionals+of+color+in+Montreal.pdf>

Multi-Écoute Centre D'écoute :

Active listening service for those in need, addressed to participants in distress, experiencing difficulty, or who just need to be listened to. Anonymous, confidential, free and offered in several languages / 514 737-3604 / <https://multiecoute.org/intervention-psychosociale/>

Podcast Therapy for Black Girls (in English only)

Online space devoted to encouraging the mental well-being of black women and girls.
<https://therapyforblackgirls.com/podcast/>

Suicide Action Montréal

Suicide Action Montréal's mission is to prevent suicide and its consequences by ensuring access to quality services for people at risk of suicide, their loved ones and family and caregivers who work with them / 1-866-277-3553 / <https://suicideactionmontreal.org/>

Tel-Aide

A free, anonymous and confidential hotline for people in distress in the Montréal area, for anyone suffering from loneliness or stress, emotional distress or anger, or who simply needs to confide in someone who will listen without judgment. Guided by the school of thought - humanistic psychology - which maintains that people have it within themselves the capacity to resolve their own problems / Montréal: 514 935-1101 / <https://telaidemontreal.org/>

The Lavender Collective

A community effort led by Black people, advocating for cultural needs related to mental health in BIPOC (Black, Indigenous and People of Colour) communities through education, networking and resource building.
<https://www.thelavendercollective.ca/>