

Si vous vivez une situation d'urgence, nous vous invitons à contacter les organismes suivants:

ONTARIO :

Ligne de soutien en situation de crise et en prévention du suicide 24/24

Ottawa : [613-722-6914](tel:613-722-6914)

Ontario : [1 866-996-0991](tel:1-866-996-0991)

www.crisisline.ca

TAO Tel-Aide Outaouais/Ottawa, ligne d'écoute

Outaouais : [819-775-3223](tel:819-775-3223)

Ottawa et les environs : [613-741-6433](tel:613-741-6433)

Sans frais : [1 800-567-9699](tel:1-800-567-9699)

<https://telaideoutaouais.ca>

Fem'aide, ligne de soutien provinciale francophone pour les femmes touchées par la violence 24/24

[1-877-336-2433](tel:1-877-336-2433)

<http://www.femaide.ca>

Allô J'écoute, ligne de soutien pour étudiants au postsecondaire

Sans frais : [1 866-925-5454](tel:1-866-925-5454)

Par texto : ALLOJECOUTEON au 686868 (en anglais: GOOD2TALKON au 686868)

www.allojecoute.ca

Counseling On Connecte

Prise de rendez-vous en ligne et consultation ponctuelle avec un intervenant dans un délai de 24h

www.counsellingconnect.org/fr-ca

QUÉBEC :

Ligne d'intervention de crise et de prévention du suicide 24/24

[1 866-APPELLE : 1 866-277-3553](tel:1-866-APPELLE)

Par Texto : [1 855-957-5353](tel:1-855-957-5353)

Par clavardage : <https://suicide.ca/fr/clavarder-avec-un-intervenant>

Centre de santé et de services sociaux de l'Outaouais (CISSSO)

Sans frais : 811, option 2

<https://cisss-outaouais.gouv.qc.ca/obtenir-un-service/obtenir-des-soins-dans-ma-communaute/811-besoin-aide/>

TAO Tel-Aide Outaouais/Ottawa, ligne d'écoute

Outaouais : [819-775-3223](tel:819-775-3223)

Ottawa et les environs : 613-741-6433

Sans frais : 1 800-567-9699

<https://telaideoutaouais.ca>

SOS violence conjugale 24/7

Sans frais : 1-800-363-9010

Par Texto : 438-601-1211

Par Clavardage : <https://www.resourceconnect.com/sosvc/chat>