

Aide-mémoire

En cas d'urgence : 911



INSTITUT UNIVERSITAIRE
DE CARDIOLOGIE
ET DE PNEUMOLOGIE
DE QUÉBEC
UNIVERSITÉ LAVAL

Quoi faire ?

- **Accueillez la personne** dans la difficulté qu'elle vous nomme.
- **Restez calme** : Vous n'avez pas besoin d'être un intervenant formé pour aborder le sujet.
- L'important est de **faire verbaliser la personne** pour qu'elle se sente accueillie sans jugement.
- **Prenez-la au sérieux**, faites preuve d'ouverture et dites-lui que vous vous inquiétez pour elle.



Info-Social (Service de consultation téléphonique confidentiel 24 h/24, 7 j/7. Vous pouvez téléphoner pour vous-même ou une autre personne, quel que soit votre âge)	811 (option 2)
Centre de crise de Québec (Services spécialisés en intervention de crise 24 h/24, 7 j/7)	(418) 688-4240
Centre de prévention du suicide (Intervention, suivi, groupe de soutien)	1 866-APPELLE
Urgence sociale – Centre Jeunesse de Québec (Protection des enfants)	(418) 661-3700
SOS violence conjugale (Services d'aide 24 h/24, 7 j/7 pour les victimes de violence conjugale)	1 800 363-9010
Ligne Aide Abus Aînés (Ligne téléphonique provinciale d'écoute et de référence spécialisée en matière de maltraitance envers les aînés)	1 888 489-2287
Tel-Jeunes (Services 24 h/24, 7 j/7. Il est possible d'échanger avec les intervenants par téléphone, par courriel, par clavardage ou par texto)	1 800 263-2266
Tel-Aide Québec (Service d'écoute téléphonique confidentiel de 9 h à minuit)	1 877 700-2433
Drogue : aide et référence (Service téléphonique 24 h/24, 7 j/7)	1 800 265-2626
Écoute Entraide (Organisme qui soutient les personnes aux prises avec de la souffrance émotionnelle)	1 885 365-4463
Jeu : aide et référence (Service téléphonique 24 h/24, 7 j/7)	1 800 461-0140
Phobies-Zéro (Service d'écoute téléphonique gratuit et confidentiel pour les personnes qui souffrent de troubles anxieux ainsi que leurs proches)	1 866 922-0002
Services communautaires et sociaux sur le territoire de la Capitale-Nationale (Service d'information et de référence sur les ressources communautaires disponibles près de chez vous)	211