

June 2026

NUMÉROS UTILES EN UN COUP D'ŒIL

- URGENCES – 911
- INFO-SANTÉ / INFO-SOCIAL – 811
- LIGNE D'INTERVENTION EN CAS DE CRISE SUICIDAIRE – 9-8-8
- CENTRES D'ASSISTANCE ET D'ACCOMPAGNEMENT AUX PLAINTES (CAAP) – 1 877 767-2227
- CENTRES D'AIDE AUX VICTIMES D'ACTES CRIMINELS (CAVAC) – 1 866 532-2822
- CURATEUR PUBLIC DU QUÉBEC – 1 844 LECURATEUR (532-8728)
- INFO-AIDANT – 1 855 852-7784
- LIGNE D'AIDE EN ALPHABÉTISATION – 1 888 521-8181
- LIGNE AIDE MALTRAITANCE ADULTES AÎNÉS – 1 888 489-2287
- PROJET GENÈSE – 514 738-2036
- SUICIDE ACTION MONTRÉAL – 1 866 APPELLE (277-3553)
- TEL-AIDE MONTRÉAL – 514 935-1101
- TEL-AIDE QUÉBEC – 418 686-2433
- TEL-AÎNÉS – 514 353-2463
- TRIBUNAL ADMINISTRATIF DU LOGEMENT (TAL)
 - Montréal, Laval et Longueuil : 514 873-2245
 - Ailleurs au Québec : 1 800 683-2245

JURIDIQUE

- PLAINTES CONCERNANT LES SERVICES DU GOUVERNEMENT DU QUÉBEC – 1 800 463-5070
 - INFORMATION EN DROIT CRIMINEL – 1 888 954-9447
 - COMMISSION DES DROITS DE LA PERSONNE ET DES DROITS DE LA JEUNESSE – 1 800 361-6477
 - SI VOUS AVEZ ÉTÉ ARRÊTÉ(E) – 1 866 666-0011
 - URGENCE EN MATIÈRE D'IMMIGRATION – 1 866 954-3525
 - NORMES DU TRAVAIL, ÉQUITÉ SALARIALE ET SANTÉ ET SÉCURITÉ DU TRAVAIL (CNESST) – 1 844 838-0809
 - INFORMATION PROPRIÉTAIRE-LOCATAIRE – 1 844 227-3790 (*consultation de cinq minutes*)
 - PRÉPARATION À LA COUR DES PETITES CRÉANCES – 1 844 227-3781
 - URGENCE – JEUNES CONTREVENANTS – 514 954-3500
-

911 – SERVICE D'URGENCE

Au Québec, le **911** est le numéro d'urgence à trois chiffres permettant d'obtenir une assistance immédiate des services policiers, du service de sécurité incendie, des services préhospitaliers d'urgence (Urgences-santé, selon la région) et d'autres services essentiels de sécurité publique. Le service est offert **24 heures sur 24, 7 jours sur 7**, et doit être utilisé uniquement dans les situations mettant une vie en danger ou lorsqu'un crime est en cours.

811 INFO-SANTÉ / INFO-SOCIAL

<https://www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/info-sante-811>

Info-Santé et Info-Social 811 est un service gratuit et confidentiel, offert **24 heures sur 24, 7 jours sur 7**, à toute personne résidant au Québec.

- **Option 1 – Info-Santé** : Des infirmières et infirmiers répondent à vos questions de santé, vous conseillent et vous orientent vers les ressources les plus appropriées selon votre situation.
- **Option 2 – Info-Social** : Des intervenantes et intervenants psychosociaux offrent du soutien pour les difficultés d'ordre psychologique, émotionnel, familial ou social et peuvent vous diriger vers les ressources communautaires ou les services de santé appropriés.

COALITION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE DES PERSONNES ÂGÉES (CCSMPA)

<https://ccsmh.ca/fr/>

1-888-214-7080, poste 102

La Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées (CCSMPA) fait la promotion de la santé mentale des personnes âgées en élaborant des lignes directrices fondées sur les données probantes, des outils éducatifs et des ressources destinés aux professionnels de la santé, aux proches aidants, aux personnes âgées et à leur entourage.

Elle offre également de l'information et du soutien concernant la santé mentale des personnes âgées et le vieillissement en santé.

Il est possible de communiquer avec la Coalition par téléphone ou par courriel à info@ccsmh.ca.

CENTRES D'ASSISTANCE ET D'ACCOMPAGNEMENT AUX PLAINTES (CAAP)

<https://fcaap.ca/les-caap/>

1-877-767-2227

Toute personne qui reçoit des soins ou des services dans un établissement du réseau de la santé et des services sociaux possède des droits.

Si vous estimez que vos droits n'ont pas été respectés, vous pouvez exprimer votre insatisfaction et déposer une plainte.

Les **CAAP** sont des organismes communautaires régionaux mandatés par le ministre de la Santé pour vous informer, vous soutenir et vous accompagner, à votre demande, tout au long du processus de plainte.

CENTRES D'AIDE AUX VICTIMES D'ACTES CRIMINELS (CAVAC)

<https://cavac.qc.ca/>

1-866-532-2822

Les CAVAC offrent gratuitement des services confidentiels aux personnes victimes d'un acte criminel ainsi qu'à leurs proches.

Il n'est pas nécessaire d'avoir porté plainte à la police pour bénéficier de leurs services.

Vous pouvez communiquer avec un CAVAC en composant le **1-866-532-2822**.

CURATEUR PUBLIC DU QUÉBEC

<https://www.quebec.ca/gouvernement/ministeres-et-organismes/curateur-public>

1 844 LECURATEUR (532-8728)

Le Curateur public du Québec veille à la protection des personnes inaptes en s'assurant que leurs droits sont respectés, que leur autonomie est préservée et que leurs volontés, leurs préférences et leur intérêt sont pris en considération.

Le Curateur public offre également des services aux personnes bénéficiant d'une mesure d'assistance ainsi qu'aux personnes qui les assistent.

INFO-AIDANT

<https://www.lappui.org/>

1-855-852-7784

Info-aidant est une ligne professionnelle, gratuite et confidentielle destinée aux personnes proches aidantes d'aînés, à leur famille et à leurs proches, ainsi qu'aux intervenants et professionnels du réseau de la santé et des services sociaux.

Le service est offert **du lundi au vendredi, de 8 h à 20 h**, en français et en anglais.

LIGNE AIDE MALTRAITANCE ADULTES ÂÎNÉS

<https://lignemaltraitance.ca/>

1-888-489-2287

La Ligne Aide Maltraitance Adultes Âînés est un service provincial d'écoute, de soutien, d'information et de référence spécialisé en matière de maltraitance.

Elle s'adresse au grand public, aux personnes concernées ainsi qu'aux professionnels et aux intervenants œuvrant auprès des personnes en situation de maltraitance.

Les services sont offerts **en français et en anglais**. Un service d'interprétation est également disponible pour certaines autres langues.

Les heures d'ouverture sont **de 8 h à 20 h, sept jours sur sept**.

PROJET GENÈSE

<https://genese.qc.ca/>

514-738-2036

Projet Genèse est un organisme communautaire sans but lucratif qui accompagne les résidents du quartier dans la recherche de solutions à diverses difficultés, notamment en matière de logement, de sécurité du revenu, d'accès aux soins de santé et d'accès aux programmes gouvernementaux.

SERVICES PUBLICS ET PRIVÉS DESTINÉS À LA POPULATION D'EXPRESSION ANGLAISE DU QUÉBEC

<https://www.quebec.ca/sante/systeme-et-services-de-sante/droits-recours-et-plaintes/services-population-expression-anglaise>

Cette ressource du gouvernement du Québec fournit de l'information sur les services publics et privés accessibles en anglais partout au Québec, notamment dans les domaines de la santé et des services sociaux.

SUICIDE ACTION MONTRÉAL

<https://suicide.ca/>

1-866-APPELLE (277-3553)

Vous êtes inquiet pour une personne de votre entourage?

Par texto : 535353

Parlez à un intervenant : 1-866-277-3553

Des services d'intervention, d'écoute, de soutien et de référence sont offerts aux personnes en détresse, à leurs proches et aux personnes endeuillées par suicide.

TEL-AIDE MONTRÉAL

<https://telaidemontreal.org/>

514-935-1101

SANS FRAIS : 1-877-935-1101

Tel-Aide Montréal offre un service gratuit d'écoute active à toute personne qui ressent le besoin de parler. Des bénévoles formés sont à l'écoute, sans jugement, dans le respect de l'anonymat et de la confidentialité.

La ligne d'écoute est accessible **24 heures sur 24, 7 jours sur 7**, afin de soutenir votre bien-être émotionnel et psychologique. N'hésitez pas à communiquer avec le service lorsque vous avez besoin d'une oreille attentive.

TEL-AIDE QUÉBEC

<https://www.telaide.qc.ca/>

418-686-2433

SANS FRAIS : 1-877-700-2433

Tel-Aide Québec offre un service d'écoute inconditionnel et accueillant qui permet de réfléchir à voix haute, de mieux se comprendre et de voir plus clair, sans crainte d'être jugé, blâmé ou rejeté.

Le service est universel, anonyme et confidentiel.

Il est offert **de 9 h à minuit** pour les personnes de la Capitale-Nationale, de Charlevoix, de Portneuf, du Bas-Saint-Laurent et de la Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine.

TEL-AÎNÉS

<https://tel-ecoute.org/programme-tel-aines/>

514-353-2463

Tel-Aînés offre un service gratuit, confidentiel et anonyme d'écoute et de référence visant à favoriser le bien-être des personnes âgées à toutes les étapes du vieillissement.

Le service est accessible **sept jours sur sept, de 10 h à 22 h**, pour une écoute ponctuelle ou pour obtenir des références adaptées à vos besoins.

RÉGIME D'EXAMEN DES PLAINTES DU RÉSEAU DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX

<https://www.quebec.ca/sante/systeme-et-services-de-sante/droits-recours-et-plaintes/regime-d-examen-des-plaintes>

Le commissaire aux plaintes et à la qualité des services reçoit et examine les plaintes concernant les soins et les services reçus dans le réseau de la santé et des services sociaux.

Toute personne qui utilise les services du réseau et qui estime que ses droits n'ont pas été respectés ou qui est insatisfaite des soins ou des services reçus peut exprimer son insatisfaction ou déposer une plainte.

TRIBUNAL ADMINISTRATIF DU LOGEMENT (TAL)

Montréal, Laval et Longueuil : 514-873-2245

Ailleurs au Québec : 1-800-683-2245

Le Tribunal administratif du logement est un tribunal administratif spécialisé qui exerce une compétence exclusive en matière de bail résidentiel au Québec. Il entend les demandes relatives aux baux de logement et veille à l'application des droits et des obligations des locateurs et des locataires.

Afin de favoriser des relations harmonieuses entre les parties, le Tribunal a une double mission : informer le public sur les droits et obligations en matière de logement locatif et offrir des recours lorsque l'une des parties ne respecte pas ses obligations.
