**Ressources plus spécifique pour Parc-Extension (confirmés ouverts pendant le COVID19, il y en a d’autres bien sûr)**

* CLSC Parc-Extension

Urgence psychosociale: 514- 273-9591

* Aide mutuel Parc-Extension : 514-560-3340 (voir l’image à la fin de ce document)
* PDF avec toutes les ressources ouvertes de Parc-Extension :

Voir dans ce courriel, dans la pièce jointe. Il y a de l’aide alimentaire, accès aux soins, accès à l’information, droit, droit du logement, emploi, finance et fond d’urgence, gardiennage, immigration, initiative citoyenne, jeunes, soutien aux aînés, soutien spirituel, bénévolat.

**Ressources générales:**

**Pour que les jeunes s’expriment :**

* [Tel-jeunes](https://www.teljeunes.com/Accueil) : 1 800 263-2266 ou 514 600-1002 (texto) et clavardage (teljeunes.com)
* [Jeunesse, J’écoute](https://jeunessejecoute.ca/) : 1 800 668-6868 (texto) et clavardage (jeunessejecoute.ca), l’application «toujours à l'écoute!»

**Pour des problématiques plus spécifiques :**

* [Suicide Action Montréal](https://suicideactionmontreal.org/) : 1 866 277-3553
* [Regroupement québécois des CALACS](http://www.rqcalacs.qc.ca/) (Centres d’aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel) : 514 529-5252
* [SOS violence conjugale](http://www.sosviolenceconjugale.ca/) : 514 271-0554
* [Drogue : aide et référence](http://www.drogue-aidereference.qc.ca/www/index.php?locale=fr-CA) : 1 800 265-2626
* CAFE Crise Ado Famille Enfance. L’équipe Crise-Ado-Famille-Enfance (CAFE) propose un suivi intensif pour rétablir l’équilibre dans les familles avec des enfants âgés de 5 à 17 ans. Il vise à désamorcer une crise individuelle ou familiale, éviter une rupture relationnelle ou un geste violent. Elle répond dans un délai de 2 heures de 14 h à 21 h 365 jours par année. Pour les contacter : 811 ou passer par le CLSC du quartier.

**Problématiques liées à la COVID19 (anxiété, questions) :**

* Pour les élèves : PDF disponible sur le site de la CSDM : [https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2019/19-210- 15W.pdf](https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2019/19-210-%2015W.pdf)

Le PDF regroupe des symptômes possibles chez l’enfant et des solutions pour le parent.

**« Quand est-il nécessaire de chercher de l’aide ? Malgré toutes vos tentatives auprès de votre enfant pour le réconforter et le rassurer, si vous ne remarquez aucune amélioration ou si vous constatez que les réactions négatives persistent ou s’intensifient, n’hésitez pas à consulter les ressources identifiées ci-après : »**

-Ligne d’information du gouvernement du Québec destinée à la population sur la COVID-19 : 1 877 644-4545

- CLSC Parc-Extension 514-273-9591

- Service de consultation téléphonique psychosociale Info-Social 811

- Ligne d’information du gouvernement du Canada destinée à la population sur la COVID-19 : 1-833-784-4397

- Écrire un courriel à Marie Nault-Turbide, psychoéducatrice, qui vous aidera à trouver l’aide appropriée : naultturbide.m@csdm.qc.ca

* Pour les parents : Ligne d’information du gouvernement du Québec destinée à la population sur la COVID-19 : 1 877 644-4545

Le pharmacien et le médecin peuvent être des ressources parfois oubliées.

Ligne d’information du gouvernement du Canada destinée à la population sur la COVID-19 : 1-833-784-4397

Page Web d’information sur le coronavirus (COVID-19) du gouvernement du Québec : https://www.quebec.ca/sante/ problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/

Page web du Ministère de la Santé et des Services sociaux: [www.msss.gouv.qc.ca](http://www.msss.gouv.qc.ca)

PDF disponible sur le site de la CSDM :

**Lignes de recherche de services :**

* Ligne [211 Grand Montréal](https://www.211qc.ca/) – Répertoire de ressources par thème pour tous les quartiers de Montréal (ex. : itinérance, santé mentale, jeunesse, éducation, etc.) : 211
* Ligne [Info-Social 811](https://www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/info-social-811/) – Accès à un intervenant social en ligne lors d’une crise familiale : 811

Il y a aussi un service de consultation téléphonique psychosociale.

* [LigneParents](https://www.ligneparents.com/LigneParents) : 1 800 361-5085

**Pour des problématiques sur les réseaux sociaux ou internet**

* Cyberaide.ca 1866-658-9022 (si l’on est victime de cyberintimidation)
* Aidezmoisvp.ca (site internet, si l’on perd le contrôle d’une photo mise sur internet).
* Jeu : Aide et référence 514 527-0140 (24h/24) ou aide en ligne (Si l’on a une dépendance au jeu vidéo) <http://www.jeu-aidereference.qc.ca/www2/Article/238/fr/aide-en-ligne>

