


QUELQUES RESSOURCES UTILES ET GRATUITES

Certaines des ressources présentées ici offrent des services d'intervention et d'autres de l'information sur des thèmes entourant la santé mentale. La majorité s'adresse à des personnes de tout âge, sauf indication contraire (par exemple, certaines sont destinées spécifiquement à des adolescents et jeunes adultes). Pour toute situation d'urgence, contactez le 9-1-1 pour recevoir de l'aide.

Source : <https://lapproche.ugo.ca/ressources/>

Dernière mise à jour : février 2020

 <p>Québec</p> <p>Dossier Santé mentale</p> <p>www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-mentale/</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Site officiel du gouvernement du Québec • Offre des conseils et de l'information en matière de santé mentale • À lire le sous-dossier sur la Maladie mentale • Liste de ressources de soins et de services disponible en ligne • Guide pratique sur les droits en santé mentale : réponses aux questions des membres de l'entourage de la personne ayant des problèmes de santé mentale disponible en ligne
<p>INFO-SOCIAL</p> <p>INFO-SANTÉ</p> <p>8-1-1</p> <p>www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Service gratuit et confidentiel • 24 heures / 7 jours, en anglais ou français • Info-Social : un professionnel en intervention psychosociale en cas de problème psychosocial (anxiété, suicide, inquiétudes pour un proche, violence, relation difficile, deuil, sexualité, dépendance, etc.) • Info-Santé : une infirmière en cas de problème de santé non urgent (grippe, fièvre, gastro-entérite, etc.) • Intervenant qui répond aux questions et qui donne des conseils éclairés

TEL-JEUNES

Tél. : 1-800-263-2266

Texte : 514-600-1002

www.teljeunes.com

- Service personnalisé, gratuit et confidentiel pour les jeunes : téléphone, texto ou clavardage en ligne
- 24 heures / 7 jours, en anglais ou français
- Possibilité de parler avec le même intervenant
- Pour n'importe quel sujet (amour, sexualité, amis, famille, drogues, école, etc.)
- Articles et témoignages pertinents disponibles en ligne

Jeunesse, J'écoute

Tél. : 1-800-668-6868

Texte TEXTO : 686868

www.jeunessejecoute.ca

- Service personnalisé, gratuit et confidentiel pour les jeunes : téléphone, texto ou clavardage en ligne
- 24 heures / 7 jours, en anglais ou français
- Sur n'importe quel sujet (amour, sexualité, amis, famille, drogues, école, etc.)
- [Carte interactive pour trouver une ou des ressources proches de chez vous](#)
- Application de clavardage [iOS](#) ou [Android](#) aussi disponible : « Toujours à l'écoute »



1-855-CRAQUER (272-7837)

www.avantdecraquer.com

- Fédération d'organismes offrant des services aux proches de personnes atteintes d'une maladie mentale
- À travers la province du Québec
- Ressources et activités disponibles en fonction de chaque organisme



www.ranq.qc.ca/obtenir-aide

- Regroupement d'associations, de groupes et d'organismes locaux et régionaux qui offre du soutien aux proches aidants
- À travers la province du Québec
- [Informations sur la loi sur les normes du travail pour les proches aidants disponibles en ligne](#)

amiquébec

Agir contre la maladie mentale
Action on mental illness

1-877-303-0264

<http://www.amiquebec.org>

- Organisme communautaire situé à Montréal qui vient en aide aux membres de l'entourage d'une personne atteinte d'un trouble mental
- Offre des services de soutien, de formation, d'information et d'action sociale (certains sont bilingues, mais la plupart sont en anglais)
- Bibliothèque de ressources disponible



<http://www.mouvementsmq.ca>

- Regroupement d'organismes communautaires ayant un mandat en promotion et prévention en santé mentale
- À travers la province du Québec
- Fiches d'informations, outils et ressources disponibles en ligne



Centre for Addiction and Mental Health
Centre de toxicomanie et de santé mentale

<http://www.camh.ca/fr/info-sante>

- Site web du plus grand hôpital d'enseignement au Canada et l'un des plus importants centres de recherche au monde en santé mentale
- Différents dossiers sur la santé publique, dont celui sur la santé mentale
- Fiches d'informations, outils et ressources disponibles en ligne

Prévention du suicide

1-866-APPELLE (277-3553)

www.besoinaide.ca

- Service confidentiel 24 heures / 7 jours
- Appel directement acheminé vers le centre de prévention du suicide de votre région
- Intervenants formés

Centres de crise du Québec

<http://www.centredecrise.ca/listecentres>

- Centres confidentiels et gratuits 24 heures / 7 jours
- Intervenants formés
- Pour toutes personnes éprouvant de la détresse psychologique (anxiété, peur, colère, etc.)
- Via le lien, accès au numéro de téléphone du centre de crise le plus près de chez vous



1-866-738-4873

Courriel
revivre@revivre.org

<http://www.revivre.org/jai-besoin-daide>

- Organisme communautaire situé à Montréal, pour toute personne étant touchée par les troubles anxieux, la dépression ou le trouble bipolaire
- Service confidentiel, lundi au vendredi de 9 h à 17 h
- Intervenants formés
- [Ateliers, groupes d'entraide et forum en ligne disponible](#)
- Via le lien, la demande et l'aide se transmettent par courriel

Inter- ligne.

Parlons de
diversité sexuelle
et de genre

Tél. : 1-888-505-1010

Texte : 1 888 505-1010

<http://www.interligne.co>

- Centre de première ligne en matière d'aide et de renseignements à l'intention des personnes concernées par la diversité sexuelle et la pluralité des genres
- Discussion confidentielle, via le téléphone, courriel, clavardage en ligne
- 24 heures / 7 jours
- Intervenants formés
- Anciennement Gai-Écoute



1-800-363-9010

<http://www.sosviolenceconjugale.ca>

- Offre des services d'accueil, d'évaluation, d'information, de sensibilisation, de soutien et de référence aux victimes de violence conjugale et à l'ensemble des personnes concernées par cette problématique
- Services bilingues, anonymes et confidentiels 24 heures / 7 jours
- Appel confidentiel avec un intervenant formé
- Capsules d'informations et foire aux questions disponibles en ligne
- Aperçu du travail des intervenants du centre

Pour les étudiants du Cégep et de l'université

Se référer à son établissement

- Pour obtenir un soutien psychologique individualisé, vous pouvez vous référer aux services psychologiques de votre établissement, au sein de votre « Centre d'aide aux étudiants », « Carrefour d'aide aux étudiants », ou « Services aux étudiants »
- Propre à chaque établissement



Guide "When your parent has a mental illness"

<http://www.copmi.net.au/find-resources/resource-library/item/when-your-parent-has-a-mental-illness>

- Guide destiné aux adolescents (12 à 15 ans et plus) ayant un parent atteint d'un trouble mental
- Offre de l'information, des conseils et des témoignages de jeunes
- Disponible par le réseau Australien COPMI (The Children of Parents with a Mental Illness) (www.copmi.net.au)
- [Consultation d'un aperçu disponible en ligne](#)
- En anglais
- Version francophone du guide et adapté par le [LaPProche](#) bientôt disponible



Documentaire et ressources

www.iamstillyourchild.com

- Documentaire de Megan Durnford sur la réalité de jeunes ayant un parent atteint d'un trouble mental
- Informations, ressources et témoignages de jeunes disponibles en ligne
- En anglais
- [Guide de discussion en communauté disponible](#)
- [Voir la Bande-annonce](#)



Série de livres " Could my parent
be/have"

www.teenmentalhealth.org/product/parent-behave/

- Série de 6 livres conçus pour aider les adolescents et les jeunes (12 à 25 ans) ayant un parent atteint d'un trouble mental (2014)
- Chaque livre traite d'un trouble mental : dépression, dépendances, schizophrénie, bipolarité, trouble alimentaire et trouble anxieux
- Produit par TeenMentalHealth.org
- En anglais
- [Consultation en ligne gratuite disponible](#)

jack.org
young leaders revolutionizing mental health

<http://www.jack.org>

- Organisation caritative canadienne qui forme de jeunes leaders afin qu'ils militent pour une meilleure santé mentale dans leurs communautés
- Trois programmes : les Présentations Jack, les Sections Jack et les Sommets nationaux et régionaux Jack
- Possibilité de participer à des événements et/ou d'en organiser un en recevant un conférencier, par exemple
- Aperçu du travail des jeunes leaders canadiens