

Biblio-Aidants

RÉPERTOIRE DES RESSOURCES LOCALES

*Bibliothèque de Québec*

# SANTÉ MENTALE

DOCUMENTATION À L'INTENTION DES PROCHES AIDANTS





**BIBLIOAIDANTS<sup>MD</sup>**

**BIEN INFORMÉS.  
MIEUX AIDER.**

Au Québec, on estime que plus d'un million d'adultes sont proches aidants. Comme vous, ils cherchent de l'information sur les façons de soutenir et d'assister leurs proches le mieux possible. Le programme provincial Biblio-Aidants a été développé par l'Association des bibliothèques publiques du Québec pour répondre à ce besoin.

Ce Répertoire des ressources locales a été développé par votre bibliothèque. Il est complémentaire au cahier provincial portant sur le même sujet. Chaque cahier Biblio-Aidants contient une liste d'organismes pouvant vous aider, une sélection de sites Web pertinents ainsi que des suggestions de lecture. Il existe 15 cahiers thématiques différents, disponibles gratuitement sur [biblioaidants.ca](http://biblioaidants.ca) :

- **AÎNÉS ET VIEILLISSEMENT**
- **CANCER**
- **DÉFICIENCE INTELLECTUELLE**
- **DEUIL**
- **DIABÈTE**
- **INCAPACITÉS PHYSIQUES (INCLUANT DÉFICIENCES AUDITIVES ET VISUELLES)**
- **MALADIE D'ALZHEIMER**
- **MALADIE DE PARKINSON**
- **MALADIES DU CŒUR ET ACCIDENTS VASCULAIRES CÉRÉBRAUX (AVC)**
- **MALADIES PULMONAIRES**
- **PROCHES AIDANTS**
- **SANTÉ MENTALE**
- **SCLÉROSE EN PLAQUES**
- **SOINS PALLIATIFS**
- **TROUBLES DU SPECTRE DE L'AUTISME**

Votre bibliothèque possède plusieurs ouvrages de la sélection Biblio-Aidants pouvant vous aider à bien vous informer sur la condition de vos proches. N'hésitez pas à les emprunter.

*Biblio-Aidants<sup>MD</sup> est une marque de commerce enregistrée à l'Office de la propriété intellectuelle du Canada.*

## **ARCHIPEL D'ENTRAIDE**

Apporter un support aux citoyens et à la communauté, favoriser des pratiques d'entraide et offrir des services adaptés à une clientèle marginalisée et souffrant de problématiques multiples (santé mentale, toxicomanie, itinérance, etc.).

- Téléphone : 418 649-9145
- Courriel : [info.archipel@bellnet.ca](mailto:info.archipel@bellnet.ca)

## **ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE – RÉGION DE QUÉBEC**

Cette association fait la promotion de la santé mentale, de la prévention concernant la maladie mentale et réalise des activités de soutien auprès de la population.

- Téléphone : 418 529-1979
- Courriel : [info@acsmquebec.org](mailto:info@acsmquebec.org)
- Site Web : <http://www.acsmquebec.org>

## **ASSOCIATION DES PERSONNES HANDICAPÉES DE CHARLESBOURG**

Favorise l'intégration des personnes adultes vivant avec un handicap physique, intellectuel, sensoriel et/ou une problématique de santé mentale, à l'ensemble de la population de l'arrondissement Charlesbourg de la Ville de Québec.

- Téléphone : 418 626-8686
- Courriel : [aphcdg@hotmail.fr](mailto:aphcdg@hotmail.fr)
- Site Web : <http://www.aphcharlesbourg.com>

## **ASSOCIATION DES PERSONNES UTILISATRICES DES SERVICES DE SANTÉ MENTALE DE LA RÉGION DE QUÉBEC (APUR)**

L'APUR défend et promeut les intérêts des personnes utilisatrices de services de santé mentale de la région de Québec (incluant les secteurs de Charlevoix et Portneuf) et représente ces dernières auprès du public et des autorités.

- Téléphone : 418-634-0248
- Courriel : [apur@apurquebec.org](mailto:apur@apurquebec.org)
- Site Web : <http://www.apurquebec.org>

## ASSOCIATION PANDA CAPITALE-NATIONALE

L'Association soutient, encourage et outille les parents concernés par le TDA/H de leurs enfants et les adultes atteints. Elle sensibilise l'entourage, la communauté et la société à la réalité vécue par les personnes atteintes de ce trouble de santé.

- Téléphone : 418-407-6507
- Courriel : [pandacapitalenationale@videotron.ca](mailto:pandacapitalenationale@videotron.ca)
- Site Web : <http://www.pandacapitale.org>

## ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE PRÉVENTION DU SUICIDE (AQPS)

L'Association québécoise de prévention du suicide réunit les organisations et les citoyens qui souhaitent voir diminuer significativement le nombre de décès par suicide au Québec.

- Téléphone : 1 866 277-3553
- Site Web : <http://www.aqps.info>

## ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DU SYNDROME DE LA TOURETTE

Soutient, informe et valorise les personnes atteintes du syndrome de la Tourette ainsi que les personnes qui vivent et qui interviennent auprès d'elles. Sensibilise la population à cette problématique.

- Téléphone : 418-841-1274
- Courriel : [aqst.quebec@gmail.com](mailto:aqst.quebec@gmail.com)
- Site Web : <http://www.aqst.com>

## ATELIER DE LA MEZZANINE

Lieu d'apprentissage, de production et d'expérimentation en arts visuels aux créateurs ayant ou ayant eu des problèmes de santé mentale.

- Téléphone : 418-691-3690
- Courriel : [info@atelierdelamezzanine.com](mailto:info@atelierdelamezzanine.com)
- Site Web : <http://www.atelierdelamezzanine.com>

## AUTO-PSY – RÉGION DE QUÉBEC

Se consacre à la promotion et à la défense des droits individuels et collectifs en santé mentale (accueil, référence, aide, ateliers, activités, etc.).

- Téléphone : Accueil : 418-529-1556 Aide : 418-529-1978 Sans frais: 1 888 529-1978
- Courriel : [auto-psy@videotron.ca](mailto:auto-psy@videotron.ca)
- Site Web : <http://www.auto-psy.com>

## LA BOUSSOLE

La Boussole regroupe et soutient les membres de la famille et de l'entourage d'une personne qui présente des manifestations cliniques reliées à un trouble de santé mentale, et leur offre une gamme de services afin de les aider, de les informer et de les outiller en vue d'améliorer leur qualité de vie.

- Téléphone : 418 523-1502
- Courriel : [laboussole@bellnet.ca](mailto:laboussole@bellnet.ca)
- Site Web : <http://www.laboussole.ca>

## CENTRE DE JOUR FEU VERT

Feu Vert est un centre de jour dont le rôle est de fournir un support individuel et de groupe à des personnes qui vivent des problèmes en santé mentale et de les aider à passer à travers les étapes difficiles de la vie. Il offre des ateliers éducatifs, culturels, récréatifs et sociaux.

- Téléphone : 418 525-9977
- Courriel : [cdjfeuvert@videotron.ca](mailto:cdjfeuvert@videotron.ca)

## CENTRE DE JOUR L'ENVOL

Le Centre de jour L'Envol soutient les adultes ayant un problème de santé mentale en favorisant l'intégration sociale. Il offre des ateliers éducatifs, culturels, récréatifs et sociaux aidant à retrouver dynamisme et joie de vivre.

- Téléphone : 418 622-8780
- Courriel : [cdjlenvolinc@videotron.ca](mailto:cdjlenvolinc@videotron.ca)

## CENTRE D'ENTRAIDE ÉMOTIONS

Il s'agit d'un groupe d'entraide pour les personnes vivant ou ayant vécu un trouble de santé mentale.

- Téléphone : 418 682-6070
- Courriel : [emotions@qc.aira.com](mailto:emotions@qc.aira.com)
- Site Web : <http://www.entraide-emotions.org>

## CENTRE DE PRÉVENTION DU SUICIDE DE QUÉBEC

Ce centre offre des services professionnels et spécialisés afin de promouvoir la prévention et l'intervention auprès des personnes suicidaires, de leurs proches et des personnes endeuillées par suicide.

- Téléphone : 1 866 277-3553
- Courriel : [accueil@cpsquebec.ca](mailto:accueil@cpsquebec.ca)
- Site Web : <http://www.cpsquebec.ca>

## CENTRE SOCIAL DE LA CROIX BLANCHE DE QUÉBEC

Aide à la réinsertion sociale des personnes ayant des problèmes de santé mentale en offrant des ateliers artistiques, culturels, de développement personnel, récréatifs et sociaux.

- Téléphone : 418 683-3677
- Courriel : [centresocialdelacroixblanche@videotron.ca](mailto:centresocialdelacroixblanche@videotron.ca)
- Site Web : <http://centresocialdelacroixblanche.org>

## CERCLE POLAIRE

Offre des mesures de soutien, d'information et d'accompagnement aux membres de l'entourage de personnes vivant ou ayant vécu un problème de santé mentale, avec ou sans diagnostic médical.

- Téléphone : 418 623-4636
- Courriel : [info@cerclepolaire.com](mailto:info@cerclepolaire.com)
- Site Web : <http://www.cerclepolaire.com>

## COMITÉ DES USAGERS ADULTES – SANTÉ MENTALE

Écoute, informe et accompagne les utilisateurs des services de santé et services sociaux en santé mentale. Promeut l'amélioration de leurs conditions de vie et défend leurs droits et intérêts.

- Téléphone : 418-529-6571, poste 27046
- Courriel : [info@cdu-csssvc.com](mailto:info@cdu-csssvc.com)
- Site Web : <http://www.asm.cdu-csssvc.com>

## L'ÉQUILIBRE

Offre aux personnes ayant un trouble de l'humeur ou présentant des symptômes dépressifs divers services leur permettant de briser l'isolement, de mieux accepter de vivre avec la maladie et de diminuer les répercussions négatives de celle-ci sur les personnes ainsi que sur leur entourage.

- Téléphone : 418-522-0551
- Courriel : [info@lequilibre.ca](mailto:info@lequilibre.ca)
- Site Web : <http://www.lequilibre.org>

## ÉQUITRAVAIL

Favorise l'intégration, la réintégration et le maintien sur le marché du travail des personnes qui rencontrent des obstacles en raison d'un problème de santé mentale, de limitations intellectuelles ou d'un trouble du spectre de l'autisme (TSA).

- Téléphone : 418 529-5557
- Courriel : [equi@equitravail.com](mailto:equi@equitravail.com)
- Site Web : <http://www.equitravail.com>

## FÉDÉRATION DES FAMILLES ET AMIS DE LA PERSONNE ATTEINTE DE MALADIE MENTALE (FFAPAMM)

Regroupe, représente, soutient et mobilise des organismes qui œuvrent à briser l'isolement et à actualiser le potentiel des membres de l'entourage qui accompagnent un proche atteint de maladie mentale.

- Téléphone : 418-687-0474
- Courriel : [info@ffapamm.com](mailto:info@ffapamm.com)
- Site Web : <http://www.ffapamm.com>

## FOLIE / CULTURE

Sensibilisation, information et promotion dans le domaine de la santé mentale, élargissant la notion de santé mentale et augmentant la tolérance du public face à des manifestations déviantes ou perçues comme telles.

- Téléphone : 418-649-0999
- Courriel : [fc@folieculture.org](mailto:fc@folieculture.org)
- Site Web : <http://folieculture.org>

## MAISON DES ADULTES

L'établissement d'enseignement offre une formation en intégration sociale aux personnes atteintes de déficience intellectuelle, de problèmes de santé mentale et aux personnes âgées.

- Téléphone : 418 622-7825
- Courriel : [madultes@csdps.qc.ca](mailto:madultes@csdps.qc.ca)
- Site Web : <http://www.maisondesadultes.csdps.qc.ca>

## ODYSSÉE BLEUE

Offre à la personne ayant des problématiques de santé mentale des moyens et des activités favorisant son intégration optimale comme citoyen(ne). Promeut le potentiel, les intérêts et les droits de la personne à partir de son milieu de vie, par la mise en place de différents projets et services.

- Téléphone : 418-667-6444
- Courriel : [lodyseebleue@hotmail.fr](mailto:lodyseebleue@hotmail.fr)

## ORGANISATION COMMUNAUTAIRE D'ÉCOUTE ET D'AIDE NATURELLE (OCÉAN)

Le but de cette organisation est de favoriser l'autonomie fonctionnelle et sociale des personnes ayant un problème de santé mentale ou de désorganisation de vie.

- Téléphone : 418 522--3352 ou 418 522-3283 (intervention)
- Courriel : [info@org-ocean.com](mailto:info@org-ocean.com)
- Site Web : <http://org-ocean.com>

## ORGANISATION POUR LA SANTÉ MENTALE OEUVRANT À LA SENSIBILISATION ET À L'ENTRAIDE (OSMOSE)

Favorise la sensibilisation et l'entraide pour une meilleure intégration personnelle et sociale de ses membres vivant ou ayant vécu une problématique de santé mentale.

- Téléphone : 418 624-8504
- Courriel : [osmose\\_1@videotron.ca](mailto:osmose_1@videotron.ca)
- Site Web : <http://osmose1.com>

## OUTREMANGEURS ANONYMES

Association de personnes qui partagent leur expérience personnelle, leur force et leur espoir dans le but de se rétablir de la compulsions alimentaires.

- Téléphone : 418-871-8240
- Courriel : [secretariat@oaquebec.org](mailto:secretariat@oaquebec.org)
- Site Web : <http://www.oaquebec.org>

## PARENTS-ESPOIR

Soutient et accompagne les personnes vivant ou ayant vécu un problème de santé mentale dans l'exercice de leur rôle de parents.

- Téléphone : 418 522-7167
- Courriel : [parents-espoir@videotron.ca](mailto:parents-espoir@videotron.ca)
- Site Web : <http://parents-espoir.ca>

## LE PAVOIS

Le Pavois vise le soutien et l'accompagnement des personnes ayant un problème de santé mentale dans l'actualisation de leurs rêves socioprofessionnels et scolaires dans une perspective d'accroître leur qualité de vie.

- Téléphone : 418 627-9779
- Courriel : [lepavois@videotron.ca](mailto:lepavois@videotron.ca)
- Site Web : <http://www.lepavois.org>

## LE PAVOIS DE LORETTEVILLE

Le Pavois vise le soutien et l'accompagnement des personnes ayant un problème de santé mentale dans l'actualisation de leurs rêves socioprofessionnels et scolaires dans une perspective d'accroître leur qualité de vie.

- Téléphone : 418 845-8442
- Courriel : pavoislotetteville@videotron.ca
- Site Web : <http://www.lepavois.org>

## LE PAVOIS DE SAINTE-FOY

Le Pavois vise le soutien et l'accompagnement des personnes ayant un problème de santé mentale dans l'actualisation de leurs rêves socioprofessionnels et scolaires dans une perspective d'accroître leur qualité de vie.

- Téléphone : 418-948-1280
- Courriel : pavoisste-foy@videotron.ca
- Site Web : <http://www.lepavois.org>

## PROGRAMME D'ENCADREMENT CLINIQUE ET D'HÉBERGEMENT (PECH)

Accompagne les personnes qui vivent avec des problèmes de santé mentale dans une approche centrée sur les forces et les projets de vie pour atteindre l'autonomie.

- Téléphone : 418-523-2820
- Courriel : [pech@qc.aira.com](mailto:pech@qc.aira.com)
- Site Web : <http://infopech.org>

## PROGRAMME MIEUX-ÊTRE « WELLNESS »

Vise l'amélioration de la santé globale (physique et mentale), la qualité de vie et l'adhésion au traitement des clientèles psychiatriques. Il contribue également au rétablissement de celles-ci en favorisant l'appropriation du pouvoir.

- Téléphone : 418 654-2744
- Courriel : [pgmmieuxetre@mail.chuq.qc.ca](mailto:pgmmieuxetre@mail.chuq.qc.ca)
- Site Web : <http://wellness.chuq.qc.ca>

## RELAIS LA CHAUMINE

Réinsère et maintient dans la communauté les personnes de 18 ans et plus ayant ou ayant eu des difficultés d'ordre psychologique ou psychiatrique.

- Téléphone : 418-529-4064
- Courriel : [chaumine@bellnet.ca](mailto:chaumine@bellnet.ca)
- Site Web : <http://www.relaislachaumine.org>

## SERVICE D'ENTRAIDE L'ESPOIR

Ce service fournit de l'aide aux personnes ayant des problèmes de santé mentale (amélioration des conditions de vie, création d'un réseau social, écoute téléphonique, etc.).

- Téléphone : 418 842-9344
- Courriel : [seei@videotron.ca](mailto:seei@videotron.ca)
- Site Web : <http://service-dentraide-espoir.org>

## TEL-AIDE

Service d'écoute téléphonique et de référence à toute personne vivant notamment de la solitude, de l'anxiété ou de la détresse, de même qu'à celles ayant des idées suicidaires.

- Téléphone : 418 686-2433 ou 1 877 700-2433
- Site Web : <http://www.telaide.qc.ca>