

Ressources en santé mentale

Anxiété – Dépression – Troubles mentaux – Suicide



Association canadienne pour la santé mentale

Centre d'écoute téléphonique s'adresse aux personnes vivant de la solitude, une période difficile ou de la détresse psychologique et qui désirent en parler pour être aidées

418-529-1899

acsmquebec.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

1-877-700-2433

www.telaide.qc.ca/



Le Centre de crise de Québec

Intervenir auprès des gens vivant une crise, qu'elle soit situationnelle ou reliée à un problème de santé mentale – intervention téléphonique-entrevue externe - équipe mobile - hébergement

418-688-4240

centredecrise.com/



Réseau Avant de craquer

Site d'information pour comprendre la maladie mentale. Aider à mieux composer avec un proche vivant avec un problème de santé mentale.

1-855-272-7837 (1-855-CRAQUER)

www.avantdecraquer.com/



La Boussole

Regrouper et soutenir les membres de la famille et de l'entourage d'une personne qui présente des manifestations cliniques reliées à un trouble de santé mentale (Aider-Informer-Outiller)

418-523-1502

laboussole.ca/



Le Verger

Accompagner les personnes vivant avec une problématique de santé mentale (trouble mental, problème de santé mentale ou détresse psychologique) dans un processus de rétablissement et de mieux-être global

418 657-2227

www.leverger.ca/



Relief

Offre plusieurs services pour vous aider à vivre avec l'anxiété, la dépression ou la bipolarité

1 866 738-4873

monrelief.ca/



Prévention du suicide

Ligne téléphonique d'aide et de prévention du suicide : Aider, informer et prévenir le suicide au Québec

1 866 277-3553

suicide.ca/fr/je-pense-au-suicide



Phobies zéro

Groupes d'entraide pour les personnes, jeunes et adultes qui souffrent de troubles anxieux incluant le trouble obsessionnel-compulsif (Anxiété – Panique – Isolement – Stress)

1-866-922-0002

www.phobies-zero.qc.ca/



L'Équilibre

Offrir aux personnes ayant un trouble de l'humeur, 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.

418-522-0551

www.lequilibre.ca/



Info-Cancer (Fondation québécoise du cancer)

Pour les personnes ayant reçu un diagnostic de cancer – soutien psychologique - ressources

1 800 363-0063

www.fqc.qc.ca



Société québécoise de la schizophrénie et des psychoses apparentées

Offrir aide, information, soutien, ressources et accompagnement aux personnes atteintes et aux familles et proches des personnes atteintes de schizophrénie, ou présentant des symptômes s'apparentant à la schizophrénie.

1 800 349-9915

www.schizophrenie.qc.ca/fr/

Dépendances – Drogues – Alcool – Jeu



Drogue aide et référence

Offre soutien, information et références aux personnes concernées par la consommation de drogue, alcool et médicaments ainsi qu'à leur entourage.

1 800 265-2626

www.aidedrogue.ca/



Jeu : Aide et référence

Le jeu est un problème pour vous ou l'un de vos proches?

1 800 461-0140

www.aidejeu.ca/

Violence sexuelle - conjugale - familiale



SOS Violence conjugale

Vous êtes préoccupé par votre relation ou par celle de quelqu'un d'autre ? Obtenez de l'aide gratuitement dès maintenant!

1-800 363-9010

cestpasviolent.com/

Parents - Enfants



LigneParents

Soutien professionnel – outiller les parents selon les étapes de l'enfance

1 800 361-5085

ligneparents.com/



Entraide-Parents

Accompagner le parent dans son action éducative, accroître la confiance du parent en ses capacités. Une inquiétude? Un problème? Ou simplement besoin d'être rassuré?

418 684-0050

www.entraideparents.com/index.php



Avant tout, les enfants

Services de consultation, d'assistance et de support aux personnes vivant des problèmes familiaux (divorce, médiation familiale, pauvreté, décrochage scolaire, taxage, santé)

1-800-361-8453

www.avanttoutlesenfants.ca/?lang=fr

Direction de la protection de la jeunesse (DPJ)

Intervient auprès d'un enfant et de ses parents, dans l'intérêt de l'enfant et dans le respect de ses droits. Pour mettre fin à la situation qui compromet la sécurité ou le développement de l'enfant, à éviter que cette situation se reproduise.

418 661-3700 (Capitale-Nationale)

www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/enfance/protection-de-la-jeunesse

Proches aidants – Aînés



L'Appui Proches aidants

Service téléphonique d'écoute, d'information et de références professionnel. Cela s'adresse aux proches aidants et à leur entourage.

1 855 852-7784

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



La ligne **1-888-489-2287**
Aide Abus Aînés

Aide Abus Aînés

Obtenir de l'information sur les types de maltraitance, ainsi que leurs conséquences (Qualité de vie - Santé physique - Bien être psychologique). Offrir des ressources pour soutenir dans une situation difficile et/ou pour aider à la faire cesser.

1-888-489-2287

www.aideabusaines.ca/

Hommes



AutonHommie

Hommes en difficulté et en cheminement : leur donner des moyens pour répondre à leurs besoins et participer à l'évolution globale de la condition masculine (Soutien téléphonique - Groupes d'aide - Sensibilisation - Consultation individuelle - Rupture)

418-648-6480 / 1-855-648-6464

autonhommie.org/



À cœur d'homme

Réseau d'aide aux hommes pour une société sans violence. Vient en aide aux hommes aux prises avec des comportements violents en contexte conjugal et familial.

1-877-660-7799

www.acoeurdhomme.com/

Référencement



211

Le service 211 réfère les citoyens vers les ressources communautaires, publiques et parapubliques à proximité proches de chez eux.

2-1-1 ou 1 877-211-9933

www.211quebecregions.ca/



Info-Santé 811

Service de consultation téléphonique gratuit et confidentiel. Permet de joindre rapidement une infirmière en cas de problème de santé **non urgent**.

8-1-1



Info-Social 811

Service de consultation téléphonique gratuit et confidentiel. Permet de joindre rapidement un professionnel en intervention psychosociale en cas de problème psychosocial.

8-1-1