

# RESSOURCES QUÉBÉCOISES D'AIDE CLINIQUE, GROUPES DE SOUTIEN ET AUTRES ASSOCIATIONS POUR LA SANTÉ MENTALE

## Table des matières

<b>CENTRES ET LIGNES D'ÉCOUTE</b> .....	2
<b>DÉPENDANCES</b> .....	2
<b>DEUIL</b> .....	4
<b>DIVERSITÉ SEXUELLE</b> .....	4
<b>FEMMES VIOLENTÉES</b> .....	5
<b>PERSONNES MIGRANTES</b> .....	5
<b>PRÉVENTION DU SUICIDE</b> .....	5
<b>PROCHE-AIDANCE et/ou PROCHES D'UNE PERSONNE ATTEINTE D'UN TROUBLE SPÉCIFIQUE</b> .....	6
Organismes et groupes de soutien- Général .....	6
Associations, regroupements pour informations en santé mentale - Général.....	7
Troubles anxieux et TOC .....	7
Troubles de l'humeur.....	8
Troubles des conduites alimentaires.....	8
Troubles de la personnalité.....	8
Troubles du sommeil .....	9
Troubles neurocognitifs.....	9
Troubles neurodéveloppementaux .....	10
Troubles psychotiques.....	10
Troubles reliés à la sexualité .....	11
Troubles reliés au stress .....	11
<b>VIOLENCES</b> .....	11
<b>VIOLENCE CONJUGALE</b> .....	12

## CENTRES ET LIGNES D'ÉCOUTE

- [Tel-Aide](#) (514- 935-1101)
- [Tel-Aînés](#) (514-353-2463)
- [Tel-Écoute](#) (514-493-4484)
- [Tel-Jeunes](#) (1-800-263-2266)
- [Centre d'écoute et de référence](#) (UQAM, 438-796-8701)
- [Drogue : aide et référence](#) (1-800-265-2626)
- [Écoute Entraide](#) (1 855-**EN LIGNE** (365-4463))
- [Info-santé](#) 8-1-1
- [Info-social](#) 8-1-1
- [Interligne](#) (*diversité sexuelle* - 1-888-505-1010)
- [L'Appui](#) (*proches aidants* - 1-855-852-7784)
- [Ligne Aide Abus Aînés](#) (1-888-489-**ABUS** (2287))
- [Ligne Parents](#) (1-800-361-5085)
- [Ligne sans frais pour victimes d'agression sexuelle](#) (1-888-933-9007)
- [Multi-Écoute](#) (514-378-3430)
- [Parents orphelins](#) (*deuil périnatal*) 1-844-**DEUILBB** (1-844-338-4522)
- [SOS Violence conjugale](#) (1-900-363-9010)
- [Suicide Action Montréal](#) (1-866-**APPELLE**) (277-3553)

## DÉPENDANCES

### *Organismes et groupes de soutien*

- [Action Toxicomanie](#)
- [Action Dépendances](#)
- [Aide pour le jeu](#)
- [Alcooliques Anonymes](#)

- [Ça prend un village \(Crystal meth\)](#)
- [Cocainomanes Anonymes](#)
- [Dépendants affectifs et sexuels anonymes \(DASA\)](#)
- [Dépendants sexuels anonymes \(DSA\)](#)
- [Drogue : aide et référence](#)
- [Educ'Alcool](#)
- [Encadrement du cannabis au Québec](#)
- [Groupe Harmonie \(gérontoxicomanie, groupe de soutien\)](#)
- [Jeunesse sans drogues \(pour parents\)](#)
- [Maison Jean Lapointe](#)
- [Narcotiques Anonymes](#)
- [Le portage](#)
- [Ressources d'aide en dépendances au Québec](#)
- [Québec sans tabac](#)
- [Secourir une personne en surdose d'opioïde](#)
- [Sexoliques Anonymes](#)
- [ToxQuébec](#)

*Associations, regroupements et recherche en dépendance*

- [Association des intervenants en dépendance du Québec](#)
- [Association québécoise des centres d'intervention en dépendance](#)
- [Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances](#)
- [Le Centre de toxicomanie et de santé mentale \(CAMH\)](#)
- [Centre de toxicomanie – Université de Sherbrooke](#)
- [Centre québécois de lutte aux dépendances](#)
- [Groupe de recherche et d'intervention psychosociale – GRIP](#)
- [Recherche et intervention sur les substances psychoactives – Québec](#)
- [Revue \*Drogue, santé et société\*](#)

- [Thérapie Avatar pour les troubles liés à l'usage du cannabis](#)

## DEUIL

- [Deuil-Jeunesse](#)
- [Fondation PalliAmi](#)
- [Fondation Jeanne-Mance](#) (*Accompagnement en fin de vie*)
- [Info-deuil](#)
- [Le phare enfants et familles](#)
- [Maison Montbourquette](#)
- [Memoria Art-thérapie](#)
- [Parents d'un ange](#) (*deuil périnatal, groupe facebook*)
- [Parents orphelins](#) (*deuil périnatal*) 1-844-**DEUILBB** (1-844-338-4522)

## DIVERSITÉ SEXUELLE

(pour plus complet : voir <https://www.fiertemtl.com/apprendre/ressources-2slgbtq/>)

- [Action Santé Travesti\(e\)s et Transsexuel\(le\)s du Québec](#) (ASTTEQ)
- [Aide aux trans du Québec](#) (ATQ)
- [Alter-Héros](#)
- [Astérisik](#)
- [Centres d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel](#) (CALACS)
- [Centre pour les victimes d'agression sexuelle de Montréal](#) (CVASM)
- [Centre de jeunesse LGBTQ du West Island](#)
- [Centre de solidarité lesbienne](#)
- [Coalition des groupes jeunesse LGBTQ+](#)
- [Dépendants affectifs et sexuels anonymes](#) (DASA)
- [Dépendants sexuels anonymes](#) (DSA)
- [Enfants transgenres Canada](#)

- [Fierté Trans](#)
- [Grands frères + Grandes soeurs de Montréal](#)
- [Interligne](#)
- [Lez Spread the word \(LSTW\)](#)
- [Maison Jeun'aide](#)
- [Projet 10](#)
- [Réseau des lesbiennes du Québec](#) (RLQ)
- [Sexoliques Anonymes](#)
- [SOS Violence conjugale](#) (1-900-363-9010)
- [Trans lifeline](#)

## FEMMES VIOLENTÉES

- [La Maison Grise](#)

## PERSONNES MIGRANTES

- [AGIR Montréal](#)
- [Centre social d'aide aux immigrants](#)
- [Services communautaires pour réfugiés et immigrants](#) — SCRI

## PRÉVENTION DU SUICIDE

- [Association québécoise de prévention du suicide](#) (AQPS)
- [Suicide Action Montréal](#) (SAM, 1-866-**APPELLE**) (277-3553)

## PROCHE-AIDANCE et/ou PROCHES D'UNE PERSONNE ATTEINTE D'UN TROUBLE SPÉCIFIQUE

- [L'Appui](#) (*proches aidants - 1-855-852-7784*)
- [Association québécoise des parents et amis de la personne atteinte de maladie mentale](#) (AQPAMM)
- [Baluchon Alzheimer](#) (*Centre de répit pour proches aidants*)
- [Fédération des familles et amis de la personne atteinte de maladie mentale](#) (FFAPAMM)
- [Fondation Jeanne-Mance](#) (*Accompagnement en fin de vie*)
- [La boussole](#) (*pour les proches d'une personne atteinte de santé mentale*)
- [L'Étoile de Pacho](#) (*réseau d'entraide pour parents d'enfants handicapés - page facebook*)
- [Maison Gilles-Carle](#) (*Répit pour aidants d'ainés*)
- [Monastère des Augustines](#)
- [Portail Répit](#) (*répit pour famille d'une personne en situation de handicap*)
- [Proche Aidance -Québec](#)
- [Regroupement des associations PANDA du Québec](#) (*parents d'enfants ayant un TDAH*)
- [Répit - une heure pour moi](#) (*page Facebook*)

## SANTÉ MENTALE

- [Ordre des psychologues du Québec](#) (OPQ)
- [Association des médecins psychiatres du Québec](#) (AMPQ)
- [Association québécoise des neuropsychologues](#) (AQNP)

Organismes et groupes de soutien- Général

- [L'Accolade](#) (*Centre d'intervention psychosociale*)
- [Association IRIS](#) (*Initiative de Ré-Insertion sociale en santé mentale*)

- [Association des groupes d'intervention en défense des droits en santé mentale du Québec](#)
- [Centres de crise](#) (répertoire)
- [Centre de ressources multiculturelles en santé mentale](#) (MMHRC)
- [Fondation des maladies mentales](#) (FMM)
- [Fondation jeunes en tête](#) (détresse-jeunes)
- [Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec](#) (répertoire)
- [Regroupement québécois des maladies orphelines](#) (RQMO)
- [Réseau Avant de craquer](#) (santé mentale)

Associations, regroupements pour informations en santé mentale - Général

- [Association canadienne pour la santé mentale](#) (ACSM)
- [Centre universitaire de santé McGill](#) (soutien et services)
- [Institut universitaire en santé mentale Douglas](#) (infos santé mentale)
- [Mouvement Santé mentale Québec](#)

## Troubles anxieux et TOC

Organismes et groupes de soutien

- [Association Française des Troubles anxieux et de la Dépression](#) (AFTAQ)
- [Fondation québécoise pour le trouble obsessionnel-compulsif](#) (FQTOC, groupe facebook)
- [Groupe d'entraide pour le mieux-être \(GEME\)](#) (trouble anxieux)
- [Phobies-Zéro](#) (troubles anxieux)
- [Relief](#) (anxiété, troubles de l'humeur)
- [Revivre](#) (troubles anxieux et de l'humeur, groupe facebook)

Associations et regroupements pour informations

- [Les troubles anxieux-](#) Ministère du Québec

## Troubles de l'humeur

### *Organismes et groupes de soutien*

- [Association Française des Troubles anxieux et de la Dépression](#) (AFTAQ)
- [Relief](#) (anxiété, troubles de l'humeur)
- [Revivre](#) (troubles anxieux et de l'humeur, groupe facebook)

### *Associations et regroupements pour informations*

- [Société pour les troubles de l'humeur du Canada](#)

## Troubles des conduites alimentaires

### *Organismes et groupes de soutien*

- [Anorexie et boulimie Québec](#) (ANEB)
- [Clinique des troubles alimentaires BACA](#)
- [Clinique St-Amour](#)
- [Outremangeurs Anonymes](#)
- [Soutenir un.e proche atteint.e d'un trouble alimentaire](#)
- [Maison L'Éclaircie](#)
- [Trouble alimentaire de l'hyperphagie boulimique](#) (groupe de soutien facebook)

### *Associations et regroupements pour informations*

- [Démystifier les maladies mentales: Anorexie et boulimie, comprendre pour agir](#)
- [Programme des troubles de l'alimentation de l'hôpital Douglas](#)

## Troubles de la personnalité

### *Organismes et groupes de soutien*

- [Centre d'entraide Émotions](#)
- [Clinique du trouble de la personnalité limite](#) du CAHM
- [Dépendants affectifs et sexuels anonymes](#) (DASA)



- [Groupe de soutien pour le TPL](#) (ASMFMH)
- [Pétale Québec](#) (troubles de l'attachement)

#### Associations et regroupements pour informations

- [Institut Victoria](#) (traitement des troubles de la personnalité)

## Troubles du sommeil

#### Organismes et groupes de soutien

- [Dormez là-dessus!](#) (groupe de soutien)
- [Fondation Sommeil](#)
- [Insomnie et troubles du sommeil](#) (page facebook)
- [Société canadienne du sommeil](#)

#### Associations et regroupements pour informations

- [Association française de Narcolepsie, Cataplexie et Hypersomnies rares](#) (ANC)
- [Centre d'études avancées en médecine du sommeil](#) (CÉAMS)
- [Centre d'études sur les troubles du sommeil](#) (CETS, ULaval)
- [Classification internationale des troubles de sommeil](#)
- [Laboratoire de l'attention, du comportement et du sommeil](#) (ACS) (Douglas- McGill)

## Troubles neurocognitifs

#### Organismes et groupes de soutien

- [Carpe Diem](#) (Centre de ressources- Alzheimer)
- [Baluchon Alzheimer](#) (Centre de répit pour proches aidants)
- [Fondation Jeanne-Mance](#) (Accompagnement en fin de vie)
- [Maison Gilles-Carle](#) (Répit pour aidants d'ainés)
- [Proche Aidance -Québec](#)
- [Soutien Alzheimer](#)

### Associations et regroupements pour informations

- [Fédération des Sociétés Alzheimer du Québec](#)
- [Société Alzheimer du Canada](#)
- [Parkinson Canada](#)

## Troubles neurodéveloppementaux

### Organismes et groupes de soutien

- [Association québécoise du syndrome Gilles de la Tourette](#)
- [Association québécoise du syndrome Gilles de la Tourette](#) (page Facebook)
- [Fondation Florès](#) (déficience intellectuelle)
- [L'Étoile de Pacho](#) (réseau d'entraide pour parents d'enfants handicapés - page facebook)
- [Portail Répît](#) (répît pour famille d'une personne en situation de handicap)
- [Regroupement des associations PANDA du Québec](#) (pour parents d'enfants ayant un TDAH)
- [TDAH Partout Pareil](#) (Soutien pour adultes, groupe Facebook)

### Associations et regroupements pour informations

- [Autisme Québec](#)
- [Institut des troubles d'apprentissage](#) (répertoire des professionnels)

## Troubles psychotiques

### Organismes et groupes de soutien

- [Association québécoise des programmes pour premiers épisodes psychotiques](#) (AQPPEP, troubles psychotiques)
- [Réseau d'entendeurs de voix du Québec](#) (troubles psychotiques)

### Associations et regroupements pour informations

- [Société québécoise de la schizophrénie](#)

## Troubles liés à la sexualité (+voir section "diversité sexuelle")

### *Organismes et groupes de soutien*

- [Cactus](#) (Prévention des ITSS)
- [Centres d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel](#) (CALACS)
- [Dépendants affectifs et sexuels anonymes](#) (DASA)
- [Dépendants sexuels anonymes](#) (DSA)
- [Sexoliques Anonymes](#)

### *Associations et regroupements pour informations*

- [Association des sexologues du Québec](#) (ASQ)
- [Département de sexologie](#) (UQAM)
- [Ordre professionnel des sexologues du Québec](#) (OPSQ)

## Troubles liés au stress

### *Organismes et groupes de soutien*

- [Anciens Combattants Canada](#) (trouble de stress post-traumatique)

### *Associations et regroupements pour informations*

- [Centre d'études sur le stress humain](#) (CESH)
- [Centre d'étude sur le trauma](#)
- [Info-Trauma](#) (Institut Universitaire Douglas)

## VIOLENCES

- [Centre d'aide aux victimes d'actes criminels](#) (CAVAC)
- [Centres d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel](#) (CALACS)
- [Centre pour les victimes d'agression sexuelle de Montréal](#) (CVASM)
- [Direction de la protection de a jeunesse](#) (DPJ)

## VIOLENCE CONJUGALE

- [SOS Violence conjugale](#) (1-900-363-9