

Ressources pour patients- Septembre 2025

Sites internet de ressources :

gmfulevis.com : section *ma santé* puis *problématique de santé* :

<http://www.gmfulevis.com/fr/votre-sante/problematiques-de-sante/>

OU

section *recherche et développement* puis *approche STAT-C* :

<http://www.gmfulevis.com/fr/recherche-et-developpement/approche-stat/>

Cap Santé Mentale : <https://www.capsantementale.ca/>

Fondation Jeunes en tête : <https://fondationjeunesentete.org/trousse-jeunes/>

Ressources de soutien en santé mentale par besoin (site du ministère) :

<https://www.quebec.ca/sante/sante-mentale/trouver-aide-et-soutien-en-sante-mentale/trouver-ressource-aide-et-soutien-en-sante-mentale/ressources-aide-et-soutien-sante-mentale-par-besoin>

Ressources d'autogestion/auto-soin :

-Retrouver son entrain : <https://retrouversonentrainqc.ca/>

programme **gratuit** d'auto-soin sur 12 semaines, suivi téléphonique pour anxiété/dépression pour adulte et ado de plus de 14 ans. Choix parmi 20 modules

-Aller mieux à ma façon : guide d'autoréflexion de comment reprendre soin de soi :

en ligne <https://allermieux.criusmm.net/>

en pdf : [https://allermieux.criusmm.net/wp-](https://allermieux.criusmm.net/wp-content/uploads/2020/12/Brochure_Aller_mieux_FR_ACC-I_F_Site_web.pdf)

[content/uploads/2020/12/Brochure Aller mieux FR ACC-I F Site web.pdf](https://allermieux.criusmm.net/wp-content/uploads/2020/12/Brochure_Aller_mieux_FR_ACC-I_F_Site_web.pdf)

-Stratégies antidépressives pour les travailleurs : **gratuit**, reposant sur les principes de la TCC <https://d3mh72lnfrpe6.cloudfront.net/wp-content/uploads/2018/06/27190332/strategies-antidepressives-pour-les-travailleurs.pdf>

-TCC Montréal: <https://tccmontreal.com/grand-public/>

-Programme RELIEF : soutien par groupe et auto-soin pour l'anxiété/dépression

<https://relief.ca/relief-1/accueil>

-Programme : Envol: Démarche d'accompagnement dans l'auto-soin de la dépression. Démarche en 4 volets, d'une durée de 12 semaines. Suivi tél. /personnel et de groupe.

-Programme Le Roseau : groupe du CLSC sur l'anxiété

-L'« *outil de rétablissement : l'indispensable carnet de l'utilisateur* » est un document, tel que le carnet "Mon carnet de rétablissement. Outils et Réflexions", conçu pour aider les personnes souffrant de troubles de santé mentale à s'outiller, à réfléchir à leur parcours et à favoriser leur inclusion sociale :

https://centre-ressource-rehabilitation.org/IMG/pdf/carnet_de_retablissement-outils_et_reflexions.pdf

Psychologie : * voir Clinique Universitaire de psychologie

-Service de consultation à l'école de psychologie des différentes Universités du Québec première à la dernière année doctorale,
étroitement supervisés par professeurs de l'École de psychologie
Moindre coût que le public, disponibilité selon les listes d'attente

(Université Laval) : <https://www.scep.ulaval.ca/>
(418) 656-5490 scep@psy.ulaval.ca

(Université de Montréal)
<https://psy.umontreal.ca/ressources-services/clinique-universitaire-de-psychologie/pour-prendre-rendez-vous-et-nous-joindre/>

Par téléphone : 514-343-7725 **Par courriel :** clinique-universitaire@psy.umontreal.ca

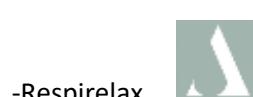
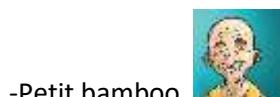
Université de Chicoutimi
<https://www.uqac.ca/cup/>

Information ou faire une demande : 418 545-5024
Information seulement : cup@uqac.ca

Université du Québec à Trois-Rivières :
https://oraprdnt.uqtr.quebec.ca/portail/gscw031?owa_no_site=3049
Téléphone : 819 376-5088

Applications mobiles :

-DRSM santé mentale (android et app store) Développé par l'Adroit et un patient partenaire: Mr Carl Sansfaçon. Localisation des ressources en SM à proximité dans toutes les régions.



-Yoga with Adriene : (gratuit) <https://www.youtube.com/user/yogawithadriene/videos>

Ressources familiales:

- Fédération québécoises des organismes communautaires familles : <https://fqocf.org/>
- Maison de la famille: Ressources pour patients / couple/ support avec les enfants
- Clinique interdisciplinaire sur le territoire: Psychoéducation, psychologie, neuropsychologie
- Coach familiale et site web:
SOS Nancy : <https://sosnancy.com/>
Nanny secours : <https://www.nannysecours.com/>
- Entraide parents : www.entraideparents.com
- [Site Naitre et Grandir: https://naitreetgrandir.com/fr/](https://naitreetgrandir.com/fr/)
- Pour les proches d'une personne atteinte de trouble de santé mentale : Cap Mieux être : outils d'autogestion de santé en ligne : <https://www.capsantementale.ca/>

Ressources aides à l'emploi :

- Connexion emploi –ressource femmes: ressources pour femmes spécialisée en employabilité: www.connexionemploiressources.com
- SARCA: service d'accueil-référence-conseil et accompagnement
- *disponible dans la plupart des commissions scolaire: www.SARCA.CA
- Trajectoire emploi : accompagnement à l'intégration au marché du travail pour les 16-100 ans : www.trajectoireemploi.com
- Aux Quatre Vents : intégration socio-professionnelle, mais aussi support pour rencontre employeur / ressources humaines: www.auxquatrevents.ca

Autres :

Groupe du CLSC existant :Groupe estime de soi / Groupe sur l'anxiété: Le Roseau /Groupe d'hyper-phagie boulimie / Groupe pour les endeuillés par suicide / Groupe pour les troubles de personnalités / Équipe pour première épisode psychotique