



RÉPERTOIRE DE RESSOURCES POUR LES PATIENT·E·S ET LEURS PROCHES



TABLE DES MATIÈRES

À PROPOS DE CE RÉPERTOIRE	2
RESSOURCES POUR LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE	3
RESSOURCES GÉNÉRALES	3
ADAPTATION À LA MALADIE	4
CONDUITE ALIMENTAIRE	5
PRÉVENTION DU SUICIDE.....	5
RESSOURCES EN DIABÈTE	6
RESSOURCES EN HYPERTENSION	7
RESSOURCES EN IMMUNOLOGIE	8
RESSOURCES EN LIPIDES	9
RESSOURCES EN MALADIES RÉNALES RARES	10
AUTRES RESSOURCES PERTINENTES	11
MALADIES RARES	11
DROITS DES PATIENT·E·S	12
PROCHE AIDANCE.....	12

À PROPOS DE CE RÉPERTOIRE

Ce répertoire de ressources pour les patient·e·s et leurs proches a été conçu par l'Unité de recherche en éthique pragmatique de la santé. Il s'inscrit dans le cadre d'un projet de laboratoire d'éthique vivante, É-LABO, mené à l'Institut de recherches cliniques de Montréal (IRCM) entre 2022 et 2024 et ayant été financé par le ministère de l'Économie, de l'Innovation et de l'Énergie, ainsi que des Fonds de recherche du Québec – Santé.

Ce projet, inspiré de la recherche-action participative, portait sur la détresse psychologique des patient·e·s de la Clinique de l'IRCM. Dans le cadre de cette initiative, les points de vue des membres du personnel et des patient·e·s ont été mobilisés afin de mieux comprendre ce phénomène et de mettre en place des interventions visant à améliorer la prise en charge de la santé mentale au sein de la Clinique de l'IRCM. Le répertoire que vous consultez est l'une des interventions développées et mises en œuvre dans ce projet. Il vise à outiller les équipes de la clinique avec des ressources supplémentaires à offrir aux patient·e·s et à leurs proches.

Pour toute question ou pour obtenir plus d'informations sur le répertoire, nous vous invitons à communiquer avec le Dr Eric Racine, chercheur responsable du projet, à l'adresse suivante : eric.racine@ircm.qc.ca. Si vous souhaitez reproduire ce document, en tout ou en partie, veuillez communiquer avec le Dr Eric Racine à l'adresse mentionnée ci-dessus.



RESSOURCES POUR LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE



RESSOURCES GÉNÉRALES

Nom et coordonnées	Description	Population ciblée	Région
Info-Social 811 811 option #2	<ul style="list-style-type: none">• Consultation psychosociale 24 heures/24, 7 jours/7• Référence vers ressources d'aide au besoin	Grand public	Tout Québec
Ligne 211 Grand Montréal 211 www.211qc.ca	<ul style="list-style-type: none">• Service téléphonique ou de clavardage en ligne• Information et références vers les services sociocommunautaires• Répertoire de ressources en ligne	Grand public	Grand Montréal

ADAPTATION À LA MALADIE

Nom et coordonnées	Description	Population ciblée	Région
Anxiety Canada www.anxietycanada.com	<ul style="list-style-type: none"> Stratégies et outils pour la gestion de l'anxiété Thérapie de groupe Cours en ligne Application pour l'anxiété à télécharger 	Personnes avec symptômes anxieux	Tout Québec
Association canadienne pour la santé mentale 1-418-529-1979 https://www.acsmquebec.org	<ul style="list-style-type: none"> Promotion de la santé mentale Prévention et activités de soutien Centre d'écoute, ateliers psychoéducatifs, conférences et kiosques 	Personnes avec des troubles de santé mentale	Tout Québec
Centre de services psychologiques de l'UQAM 514 987-0253 www.psychologie.ugam.ca/centre-de-services-psychologiques-csp	<ul style="list-style-type: none"> Consultation individuelle ou de couple dispensée par des étudiant·e·s en psychologie Les services couvrent les difficultés d'adaptation, l'anxiété, la dépression, les troubles scolaires, les problèmes relationnels, le deuil, etc. 	Grand public	Grand Montréal
Centre de soutien en santé mentale 450 486-1609 www.cssm-m.com	<ul style="list-style-type: none"> Intervention à domicile et sur place Suivi en psychothérapie et psychosocial Rencontres individuelles ou en groupe Activités : séances de sport, yoga sur chaise, cours d'anglais, d'espagnol et d'informatique, séances d'art-thérapie, etc. 	Personnes atteintes de maladies mentales et leurs proches	Montréal
Clic Aide www.clicaide.org	<ul style="list-style-type: none"> Consultation en vidéoconférence à faible coût 	Personnes, couples et familles vivant une situation difficile	Tout Québec
Écoute entraide 1 855-365-4463 www.ecoute-entraide.org	<ul style="list-style-type: none"> Groupe de soutien Ligne d'écoute 	Personnes qui recherchent du soutien	Tout Québec
Espace Mieux-Être Canada (Wellness Together Canada) Tel1-866-585-0445 Textez MIEUX au 741741 https://www.wellnesstogether.ca/fr-ca/	<ul style="list-style-type: none"> Soutien général en santé mentale Ligne d'écoute et de support 	Adultes désirant du soutien en santé mentale	Tout Québec
G.E.M.E. Groupe d'entraide pour un mieux-être www.groupegeme.com	<ul style="list-style-type: none"> Groupes de soutien (présentiel et virtuel) Consultation individuelle (présentiel et virtuel) Groupes de méditation Ateliers et conférences Outils d'autogestion des symptômes 	Adultes présentant: stress, phobie, trouble panique, épuisement professionnel, dépression et stress post-traumatique	Tout Québec
La ressource ATP (450) 575-4041 www.laressouceatp.org	<ul style="list-style-type: none"> Groupe d'entraide Formation sur les symptômes anxieux 	Personnes ayant un trouble anxieux	Laval
Mouvement santé mentale Québec https://mouvementsmq.ca/qui-sommes-nous/membres/	<ul style="list-style-type: none"> Consultations individuelles Ateliers de groupe (présentiel et virtuel) 	Grand public	Tout Québec

Perspective autonomie en santé mentale 438 521-7276 pasm.montreal@gmail.com	<ul style="list-style-type: none"> Écoute et soutien pour personnes vivant des difficultés 	Personnes qui présentent toutes problématiques affectant le bien-être mental	Tout Québec
RELIEF 1-866-738-4873 www.monrelief.org	<ul style="list-style-type: none"> Groupe de soutien Accompagnement individuel Ateliers d'autogestion 	Personnes avec symptômes anxieux, dépressifs et bipolaires	Grand Montréal
Tel-Aide 24h/7 514 935-1105 https://telaidemontreal.org/en/	<ul style="list-style-type: none"> Ligne téléphonique d'aide aux personnes ayant besoin d'écoute 	Personnes ayant des troubles de santé mentale	Grand Montréal
Vers l'équilibre 514 251-1200 www.verslequilibre.ca	<ul style="list-style-type: none"> Suivi psychosocial individuel et de groupe 	Personnes ayant des troubles de santé mentale	Montréal

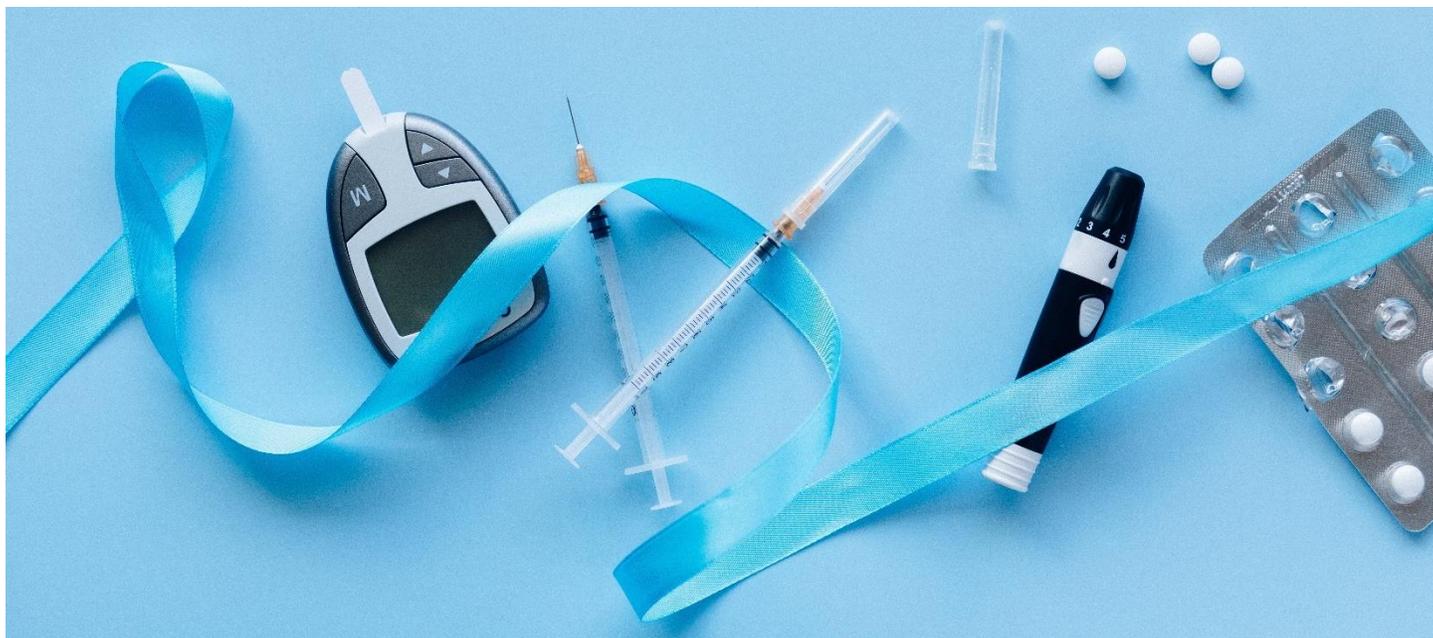
CONDUITE ALIMENTAIRE

Nom et coordonnées	Description	Population ciblée	Région
Anorexie Boulimie Québec 1 800 630-0907 ou 514 630-0907 www.anebquebec.com	<ul style="list-style-type: none"> Ligne d'écoute Clavarde en ligne Groupes de soutien Liste de ressources 	Personnes avec préoccupations liées aux comportements alimentaires et leurs proches	Tout Québec
Équilibre 1 877 270-3779 ou 514 270-3779 www.equilibre.ca	<ul style="list-style-type: none"> Balado, blogue et outils conçus pour favoriser le développement d'une image corporelle positive ainsi que de créer des environnements inclusifs 	Personnes préoccupées par leur image corporelle	Tout Québec
Maison l'Éclaircie 1-866-900-1076 www.maisoneclaircie.qc.ca	<ul style="list-style-type: none"> Dépistage sur la conduite alimentaire Écoute téléphonique et clavardage Documentation Rencontres d'accompagnement Groupes de soutien 	Personnes avec préoccupations liées aux comportements alimentaires et leurs proches	Tout Québec

PRÉVENTION DU SUICIDE

Nom et coordonnées	Description	Population ciblée	Région
Association québécoise de prévention du suicide 1 866 APPELLE ou 988 Texto :535353 www.suicide.ca	<ul style="list-style-type: none"> Ligne d'écoute Intervention par clavardage et par texto Information pour les proches, les personnes endeuillées ou vulnérables au suicide Liste de ressources 	Grand public	Tout Québec
Centre de prévention du suicide de Montréal 1 866 APPELLE (277-3553) Texto: 535353 www.cpsmontreal.ca	<ul style="list-style-type: none"> Ligne d'écoute Clavardage en ligne et par texto Information et outils Formations et ateliers préventifs 	Grand public	Tout Québec

RESSOURCES EN DIABÈTE



Nom et coordonnées	Description	Population ciblée	Région
Amicale des diabétiques du CHUM 514 890-8000 poste 25358 www.amicaledesdiabetiquesduchum.ca	<ul style="list-style-type: none"> • Activités: aquaforme, remise en forme, natation, quilles et cours de cuisine • Groupes de soutien • Initiatives liées à la nutrition • Prestation de services de soin des pieds • Dépistage du diabète 	Personnes diabétiques	Grand Montréal
Better 514 987-5696 https://type1better.com/fr/	<ul style="list-style-type: none"> • Webinaire sur le diabète de type 1 • Guide d'information • Guide pour la gestion de l'anxiété • Plateforme de support 	Personnes atteintes du diabète de type 1	Tout Québec
Diabète Québec 1 800 361-3504 poste 233 www.diabete.qc.ca	<ul style="list-style-type: none"> • Soutien aux personnes souffrant de diabète • Défense des intérêts et des droits • Service d'information • Listes de ressources par région du Québec 	Personnes diabétiques, leurs proches et professionnel·le·s de la santé	Tout Québec
Fondation de la recherche sur le diabète juvénile (FRDJ) 1 877-287-3533 www.frdj.ca	<ul style="list-style-type: none"> • Liste de ressources • Trousse de soins pour enfants et adolescent·e·s • Formations pour professionnel·le·s de la santé 	Personnes diabétiques, professionnel·le·s de la santé, grand public	Tout Québec
Groupe Facebook de soutien au DT1 https://www.facebook.com/groups/dt1francoqc	<ul style="list-style-type: none"> • Groupe d'entraide virtuel 	Personnes avec diabète de type 1 et leurs proches	Tout Québec
Répertoire « Santé mentale + Diabète » www.repertoire.frdj.ca	<ul style="list-style-type: none"> • Répertoire des fournisseurs de soins en santé mentale ayant suivi une formation supplémentaire en diabète 	Personnes diabétiques et professionnel·le·s de la santé	Tout Québec

RESSOURCES EN HYPERTENSION



Nom et coordonnées	Description	Population ciblée	Région
Hypertension Canada www.hypertension.ca	<ul style="list-style-type: none">• Information utile sur le dépistage et la gestion de l'hypertension	Professionnel·le·s de la santé et grand public	Tout Québec
L'association Un Cœur Pour Tous 450 760-3039 uncoeurpourtous@hotmail.com	<ul style="list-style-type: none">• Renseignements relatifs aux maladies cardiaques et à leurs retombées sur le plan physique et psychologique• Activités physiques personnalisées: natation, yoga sur chaise et conditionnement physique.• Activités sociales	Personnes atteintes de haute pression et leurs proches	Lanaudière
La société québécoise d'hypertension artérielle www.sgha2.hypertension.qc.ca	<ul style="list-style-type: none">• Documentation utile• Guides alimentaires• Mesure de pression à domicile	Personnes vivant avec de l'hypertension artérielle et professionnel·le·s de la santé	Tout Québec

RESSOURCES EN IMMUNOLOGIE



Nom et coordonnées	Description	Population ciblée	Région
Association de patients Déficiants Immunitaires Primitifs (DIP) www.associationiris.org	<ul style="list-style-type: none"> • Information sur les DIP • Conseils pour mieux vivre avec les DIP • Information sur la transmission et le diagnostic • Conseil génétique 	Personnes avec déficits immunitaires primaires	Tout Québec
Association des patients immunodéficients du Québec (APIQ) 1 855 561-4563 www.apiq.info	<ul style="list-style-type: none"> • Sensibilisation à l'immunodéficience • Promotion du diagnostic précoce • Soutien aux personnes touchées 	Personnes avec déficits immunitaires, leurs proches et professionnel·le·s de la santé	Tout Québec
Immunity Canada 1 877-607-2476 www.immunitycanada.org	<i>***En anglais seulement</i> <ul style="list-style-type: none"> • Documentation • List of resources and support • Virtual support groups 	Patients with primary immunodeficiencies	Tout Québec
International Patient Organisation for Primary Immunodeficiencies (IPOPI) www.ipopi.org	<i>***En anglais seulement</i> <ul style="list-style-type: none"> • Leaflets for physicians and patients 	Patients, relatives and physicians	Tout Québec

RESSOURCES EN LIPIDES



Nom et coordonnées	Description	Population ciblée	Région
Canadian Cardiovascular Society https://ccs.ca/guideline/2021-lipids/	<ul style="list-style-type: none">Documentation sur la maladie	Personnes touchées par la dyslipidémie	Tout Québec

RESSOURCES EN MALADIES RÉNALES RARES



Nom et coordonnées	Description	Population ciblée	Région
Association générale des insuffisants rénaux (AGIR) 514 852-9297 www.agir.ca	<ul style="list-style-type: none"> • Groupes de discussion et d'entraide • Séances d'information sur l'insuffisance rénale • Ligne téléphonique d'information et de références • Groupe de discussion virtuel • Liste de ressources pour l'insuffisance rénale 	Personnes souffrant d'insuffisance rénale et leurs proches	Tout Québec
Fondation canadienne de la maladie polykystique des reins (MPR) 1 877-410-1741 www.finielampr.ca	<ul style="list-style-type: none"> • Recherche clinique et programme de bourse sur le sujet de la MPR • Groupes de soutien • Réseau de bénévoles 	Personnes atteintes de MPR, leurs proches et bénévoles	Tout Québec
Fondation canadienne du rein 514-938-4515 www.rein.ca	<ul style="list-style-type: none"> • Liste de ressources pour l'insuffisance rénale (forum virtuel, dépliants d'information, webinaires) • Programme d'aide financière à court terme • Programme de répit pour les patient·e·s et leurs proches 	Personnes souffrant d'insuffisance rénale et leurs proches	Tout Québec

AUTRES RESSOURCES PERTINENTES



MALADIES RARES

Nom et coordonnées	Description	Population ciblée	Région
Canadian Organization for Rare Disorders (CORD) www.raredisorders.ca	***En anglais seulement <ul style="list-style-type: none">List of resources for rare disordersLeaflets about rare disorders	People with rare disease(s)	Tout Québec
Regroupement québécois des maladies orphelines (RQMO) 1-888-822-2854 www.rqmo.org	<ul style="list-style-type: none">Centre IRARE: Aide pour trouver les ressources gouvernementales ou communautaires selon la maladieOutils de recherche pour trouver des associations et groupes de soutienProgramme de jumelage	Personnes touchées par une maladie rare	Tout Québec

DROITS DES PATIENT·E·S

Nom et coordonnées	Description	Population ciblée	Région
Fédération des Centres d'assistance et d'accompagnement aux plaintes (CAAP) 1 877 767-2227 www.fcaap.ca	<ul style="list-style-type: none">• Information sur les droits des patient·e·s en vertu de la Loi sur la Santé et les Services sociaux (LSSSS)• Soutien dans les démarches• Répertoire des CAAP à travers le Québec	Patient·e·s, leurs proches et les professionnel·le·s de la santé	Tout Québec

PROCHE AIDANCE

Nom et coordonnées	Description	Population ciblée	Région
Appui proches aidants 1 855 852-7784 www.lappui.org	<ul style="list-style-type: none">• Ligne d'écoute• Répertoire de ressources• Formations et conseils•	Proches aidants	Tout Québec
Proche aide Québec 514 524-1959 https://procheaide.quebec/	<ul style="list-style-type: none">• Information sur la proche aide et leurs droits• Répertoire des organismes de proche aide dans toutes les régions du Québec	Proches aidants	Tout Québec