

29 septembre 2025

Bottin des ressources

Santé mentale et dépendance

CHU Sainte-Justine
Le centre hospitalier universitaire mère-enfant

Université de Montréal

Autosoins / Autogestion – p.4
Stratégies d'autogestion
Outils numériques
Guides pour enfants et adolescents
Anxiété (guides et fiches techniques)
Pleine conscience (applications et fiches)
Sites et applications en santé mentale – p.5
Prévention du suicide – p.5
Troubles de dépendance - p.5
Troubles neurodéveloppementaux -p.6
TDAH
Syndrome Gilles de la Tourette
Trouble du spectre de l'autisme
Périnatalité - p.6
Troubles anxieux – p.7
Troubles de l'humeur - p.7
Troubles des conduites alimentaires – p.7
Diversité sexuelle et de genre – p.7
Troubles psychotiques – p.8
Troubles de personnalité et automutilation – p.8
État de stress post-traumatique –p.8
Deuil / perte – p.8
Prévention de la radicalisation – p.8
Soutien pour les proches – p.9
Applications numériques -p.9
Documents / Balados / Livres de référence - p.9
Ordres professionnels au Québec - p.10

Que ce soit pour obtenir des soins et services en santé mentale, pour obtenir de l'information sur des problématiques spécifiques ou encore en situation de crise, vous pouvez communiquer avec l'une des ressources suivantes

CLSC/CIUSSS

Accueil psychosocial du CLSC : Pour trouver le CLSC le plus près de chez vous : santé.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/clsc/

Programme Aire ouverte https://www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/aire-ouverte

Programme gratuit pour la santé et le bien-être des jeunes de 12-25 ans entourant la santé mentale, santé sexuelle, consommation de substance, difficultés relationnelles et autres besoins.

- Trouver l'aire ouverte la plus près de chez vous au : https://sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/resultats-recherche/?theme=aire-ouverte&source=pgu
- Présentez-vous directement sur place ou prenez un rendez-vous téléphonique pour une première consultation

Lignes d'appels

Ligne Parents : **1-800- 361-5085**. www.ligneparents.com /Service d'intervention confidentiel et gratuit offert à tous les parents d'enfants âgés entre 0 à 20 ans.

Tel-Jeunes : **1-800-263-2266.** www.teljeunes.com

Jeunesse, J'écoute : **1-800-668-6868**. www.jeunessejecoute.ca

Info social: **811, option 2 https://www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/info-sante-811**

Centres de crise

Où trouver dans votre secteur: https://33resicq.ca/liste-centres-crises/

Programmes artistiques

Espace transition: https://www.etpsy.ca (Ateliers artistiques qui s'adresse aux jeunes présentant des problématiques de santé mentale)

Autosoins/Autogestion

Les stratégies d'autogestion ou autosoins, réfèrent à un ensemble d'actions que l'on peut poser pour prendre soin de soi ou pour reprendre un certain contrôle sur notre santé mentale. Celles-ci peuvent être appliquées de façon autonome ou encore avec le soutien de professionnel.les. Ces stratégies d'autosoins permettent également d'approfondir nos connaissances pour pouvoir mieux accompagner notre enfant ou un proche aux prises avec des enjeux de santé mentale.

- La santé mentale positive, ça se cultive (https://casecultive.ca/) Pour enfants, adolescents et jeunes adultes. Outils pour favoriser le développement des compétences personnelles et sociales des jeunes (s'adresse également aux parents et au personnel scolaire)
- Outils numériques d'aide en santé mentale | Gouvernement du Québec
- Guide de soutien à l'implantation et à l'utilisation des autosoins pour les enfants et les adolescents
- Anxiété :
    - guide_autosoins_anxiete_ado.pdf
    - Outil – Aller mieux ... à ma façon
    - fiche-technique-de-respiration-diaphragmatique
    - fiche-technique-de-respiration-coherence-cardiaque
    - fiche-technique-de-grounding
    - fiche-anxiete-et-depression-modele-cognitivo-comportemental
    - fiche-anxiete-et-depression-distorsions-cognitives
    - fiche-anxiete-et-depression-grille-d-auto-observation-des-pensees-automatiques
    - fiche-anxiete-et-depression-technique-de-resolution-de-probleme
    - fiche-anxiete-et-depression-grille-de-resolution-de-problemes
- Pour ados 14+: BounceBack | Retrouver son entrain Québec
- Pleine conscience: Enfants- ados: Petit BamBou, l'application de méditation / Application de Méditation | Namatata /fiche-capsule-2-la-pleine-conscience
- Troubles de l'humeur
    - Retrouver son entrain: BounceBack | Retrouver son entrain Québec
    - Aller mieux à ma façon : Outil – Aller mieux ... à ma façon
- **Fondation Jeune En Tête: https://fondationjeunesentete.org** (offre aux adolescents à leurs parents et au personnel scolaire des outils en ligne et des ateliers de sensibilisation).
- Guides d'autosoins disponibles pour soutenir les adolescents et les familles
    - « Les mini-Guides- L'anxiété des ados »
    - « Les mini-guides- L'anxiété de performance scolaire chez les ados

Sites et applications en santé mentale

- Santé mentale | Gouvernement du Québec
- Santé mentale chez l'enfant et l'adolescent | Gouvernement du Québec
- Maintenir une bonne santé mentale | Gouvernement du Québec
- On protège aussi sa santé mentale à la maison!
- On protège aussi la santé mentale de nos jeunes!

- L'insomnie | Centre d'aide aux étudiants
- AppSanteMentale (Applications gratuites choisies par experts et patients partenaires portant sur la santé mentale: stress et anxiété, émotions et humeur, sommeil, consommation, exercice et nutrition, confiance et relations)

Prévention du suicide

Communiquez en tout temps, partout au Québec, avec un professionnel habileté en prévention du suicide.

- Par téléphone : ligne d'aide et de prévention du suicide : **1-866- APPELLE ou 1-866-277-3553**
- Par texto: **535353**
- Par clavardage (chat): https://suicide.ca

Consultez également la page « Reconnaitre les signes de détresse et prévenir le suicide »: https://www.quebec.ca/sante/sante-mentale/s-informer-sur-sante-mentale-et-troubles-mentaux/reconnaitre-signes-detresse-et-prevenir-suicide

Bottin de ressources - AQPS Association Québécoise en Prévention du Suicide

Troubles de dépendance

- Services de réadaptation en dépendance à Montréal; Guichet d'accès **514-385-1232** (confidentiel et gratuit

- Répertoire des ressources en santé mentale: https://msss.gouv.qc.ca/repertoires/dependances/

- Centre de réadaptation en dépendance :

- Centre de réadaptation en dépendance de Montréal : https://ciusss-centresudmtl.gouv.qc.ca/soins-et-services/problemes-de-consommation-ou-de-dependance
- Le Grand Chemin (services gratuits avec hébergement pour les 12-17 ans avec problème de jeu excessif, cyberdépendance ou troubles usages de substances) www.legrandchemin.qc.ca
- Le portage : https://portage.ca/fr/

Troubles neurodéveloppementaux

Trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité (TDAH)

- Regroupement de parents aptes à négocier avec le déficit d'attention du Québec (PANDA). – www.associationpanda.qc.ca
- Clinique Focus. www.cliniquefocus.com – Vidéos favorisant la compréhension du diagnostic ainsi que des trucs et astuces pour intervenir en tant que parents auprès de mon enfant TDA/H
- À propos – Attention déficit/ TDAH Informations, trucs et astuces

- Le trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) /Naître et grandir
- Livres TDAH:
    - «The ADHD worbook for teens» par Lara Honos-Webb
    - « Mon cerveau a besoin de lunettes » par Annick Vincent

Syndrome Gilles de la Tourette (SGT)

- Clinique Tourette CHU Sainte-Justine: https://www.chusj.org/soins-services/M/Maladie-de-Gilles-de-la-Tourette
- Association québécoise du Syndrome Gilles de la Tourette: https://aqst.com/
- Lectures:
    - LECLERC Julie, FORGET, Jacques et O'CONNOR, Kieron. *Quand le corps fait à sa tête : Le Syndrome de Gilles de la tourette*. Éditions Multimondes, 2011, 159 p.
    - VEZINA, D. Laisse-moi t'expliquer : Le Syndrome Gilles de la Tourette. Éditions Midi-Trente, 2019, 39p.
    - MARLEAU, B. *Les tics d'Émrick, Gilles de la Tourette*. Boomerang éditeur jeunesse, 24 p.
    - GERVAIS, J, *Les Manies de Maude*, Collection Dominique, Édition Boréal, 2004, 58 pages

Trouble du spectre de l'autisme

-Balado: https://ici.radio-canada.ca/ohdio/livres-audio/105999/autisme-la-boite-a-outils

- Organisme : https://autisme-montreal.com/

Périnatalité

- Les perséides : https://www.lesperseides.org/j-ai-besoin-de-soutien
- Parents orphelins : https://parentsorphelins.org/_nos-services/
- Projet Grande Ourse : santé mentale en périnatal et grossesse
- Toi, Moi, Bébé – Toi, Moi, Bébé est un programme qui vise à améliorer le bien-être des parents et des futurs parents.

Troubles anxieux

- Balado: https://ici.radio-canada.ca/ohdio/livres-audio/105997/anxiete-la-boite-a-outils
- Phobies-Zéro: ligne d'écoute **1-866-922-0002** (groupe d'entraide pour jeunes et adultes, souffrant de troubles anxieux incluant le trouble obsessionnel-compulsif. Ces services s'adressent également à la famille et aux proches.
- Relief | Vivre avec l'anxiété, la dépression et la bipolarité Relief | Nous joindre
- 10 outils pour gérer l'anxiété chez les jeunes | Éditions Midi trente
- gestion-du-stress_final_2020_vf.pdf

- toc-1.pdf: Fiche sur le trouble obsessif compulsif
- Site web:
  - Mammouth Magazine - CESH / CSHS Dre Sonia Lupien, neuropsychologue
- Livres:
  - https://www.editions-chu-sainte-justine.org/livres/aider-enfant-anxieux-310.htm
  - L'anxiété chez l'enfant et l'adolescent - Collection Parlons Parents - Éditions du CHU Sainte-Justine

Troubles de l'humeur

  - Organisme Relief (Revivre) : Soutien en santé mentale : https://www.relief.ca
  - Fondation jeunes en tête: Les solutions face à la dépression à l'adolescence - Fondation Jeunes en Tête

Trouble des conduites alimentaires

- Anorexie et boulimie Québec (ANEB)
  Ligne d'écoute et de référence **: 1 800 630-0907**
  Informations et services pour les jeunes, les adultes et les proches. Ressources en ligne, clavardage, ligne d'écoute.

Diversité sexuelle et de genre

- Jeunes identités créatives : Accueil · Jeunes Identités Créatives
- PFlag Canada : www.pflagcanada.ca
- Head and hands (À deux mains) : www.headandhands.ca
- AlterHéros : www.alterheros.com
- Projet 10 : www.p10.qc.ca
- Jeunesse Lambda : www.jeunesselambda.com
- Interligne : www.interligne.co

Troubles psychotiques

- L'association des programmes pour les premiers épisodes psychotiques : Https://aqppep.ca

Troubles de personnalité et automutilation

- Suicide.ca Aider, informer et prévenir le suicide au Québec | Suicide.ca
- Jeunesse J'écoute Besoin D'aide - Jeunesse, J'écoute

- **Tel-jeunes : 1 800 263-2266** pour les jeunes de 5 à 20 ans. https://www.teljeunes.com/
- TCD Montréal: https://tcdmontreal.com

État de stress post-traumatique

- Centre d'étude sur le trauma: http://www.plusqu1souvenir.ca/ - Institut universitaire en santé mentale
- Centre d'aide aux victimes d'actes criminels : https://cavac.qc.ca/
- Centres d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel: http://www.rqcalacs.qc.ca
- TROUBLE STRESS POST-TRAUMATIQUE - Document d'information à l'intention du public

Deuil/perte

- Ligne d'intervention spécialisée: **1-855-889-3666**
- https://deuil-jeunesse.com
- Les Relevailles : https://relevailles.com
- SOS Grossesse : Accueil - S.O.S. Grossesse Québec

Prévention de la radicalisation

- Téléphone pour la région de Montréal : **514-687-7414**

Soutien pour les proches des personnes présentant un trouble mental

- Ligne de référence pour les proches: **1 855 272-7837** conçue pour ceux qui vivent avec une personne présentant un problème de santé mentale. Que vous soyez un parent, un enfant, un frère, une sœur, un conjoint
- Regroupement des associations PANDA du Québec: Accueil - Regroupement des Associations PANDA du Québec Le Regroupement des Associations PANDA aide à mettre sur pied des services de

première qualité pour favoriser la réussite scolaire et sociale des personnes atteintes de TDAH et pour répondre aux besoins spécifiques de leurs proches.

- CAP santé mentale https://www.capsantementale.ca/en/?gad_source=1&gad_campaignid=20802220687&gclid=EAIaIQobChM
- Société québécoise de la schizophrénie et des psychoses apparentées Société québécoise de la schizophrénie - Accueil
- Phobies-Zéro Phobies-Zéro
- Appui Être proche aidant - L'Appui
- Pair.e.s aidant.e.s famille: https:/www.arborescence.quebec/pairs-aidants-famille/
  - Ligne d'écoute: **1 800 349-9915** Service panquébécois francophone pour les proches des personnes présentant un trouble mental. Gratuit et confidentiel

Applications numériques

- Pour gérer ta respiration au quotidien ou en cas de crise de panique : **Respi-relax+** (Stress, détente, relaxation) **Respire** (Cohérence cardiaque), **Rootd** (Aide pour l'Anxiété)
- Pour faciliter le sommeil et/ou débuter la méditation, lorsque tu es calme et disponible : **Petit Bambou,: Méditation, BetterSleep: Mieux dormir**
- Pour apprendre à reconnaître tes pensées liées à l'anxiété et valoriser la gestion des émotions : **MindShift CBT- Anxiety Relief,** MindDay : **Stress, anxiété, bien-êtr**e, **Journal des pensées-TCC**

Documents/Balados/Livres de référence

- Éditions CHU Sainte-Justine: https://www.editions-chu-sainte-justine.org/
- Éditions Midi-Trente: https://www.miditrente.ca/fr

Ordres professionnels au Québec

- Travailleurs sociaux et thérapeutes conjugaux et familiaux : https://www.otstcfq.org/
- Psychoéducateurs-Psychoéducatrices: https://ordrepsed.qc.ca/
- Psychologues-neuropsychologues: https://www.ordrepsy.qc.ca/

- Ergothérapeutes: https://www.oeq.org/
- Orthophonistes-audiologistes: https://www.ooaq.qc.ca/
- Diététistes-nutritionnistes: https://www.odnq.org
- Infirmières-Infirmiers: https://www.oiiq.org/