

RESSOURCES EXTERNES POUR LES VEILLEURS — CISSMO

RÉSEAU DE BIENVEILLANCE – LES VEILLEURS

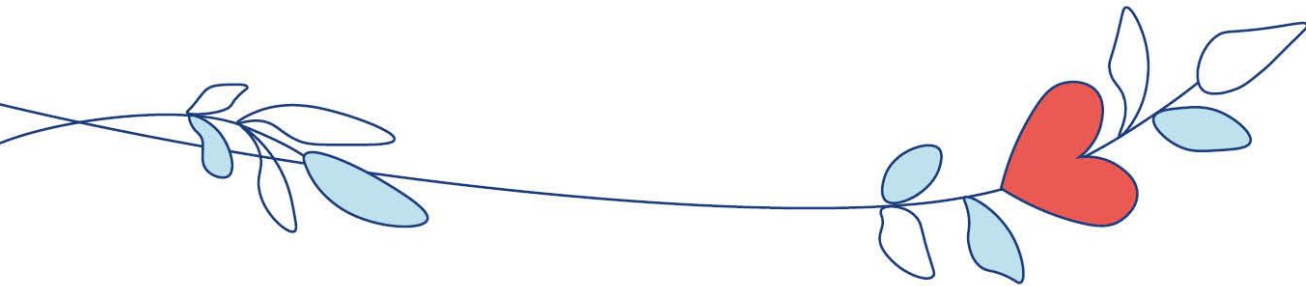


Table des matières

1.	URGENCE/DANGER IMMÉDIAT POUR SOI ET POUR AUTRUI	3
2.	INFO-SOCIAL	3
3.	RECHERCHE DE RESSOURCES POUR ORGANISMES COMMUNAUTAIRES.....	3
4.	PRÉVENTION DU SUICIDE.....	3
5.	CENTRES DE CRISE	4
6.	SOS VIOLENCE CONJUGALE.....	4
7.	DÉPENDANCE : AIDE ET RÉFÉRENCES.....	4
8.	LIGNE INFO-AIDE VIOLENCE SEXUELLE.....	4
9.	CLSC (ACCUEIL PSYCHO-SOCIAL)	4
10.	CRISE ADO FAMILLE ENFANCE (CAFE)	5
11.	TEL-JEUNES PARENTS.....	5
12.	TEL-JEUNES PARENTS.....	5
13.	L'AIRE OUVERTE.....	6
14.	PROTECTION DE LA JEUNESSE (DPJ).....	6
15.	TROUBLES ALIMENTAIRES (ANOREXIE, BOULIMIE ETC.).....	6
16.	PHOBIES-ZÉRO	6
17.	ANXIÉTÉ : GROUPE D'ENTRAIDE (G.E.M.E).....	7
18.	CAP SANTÉ MENTALE (AIDE POUR PROCHES VIVANT AVEC UNE PERSONNE AYANT DES PROBLÈMES DE SANTÉ MENTALE).....	7
19.	APPUI PROCHES-AIDANTS.....	7
20.	ÉCOUTE-ENTRAIDE	7
21.	TEL-ÉCOUTE (18 À 59 ANS)	8
22.	TEL-AINÉS (60 ANS ET +)	8
23.	AIDE ABUS AINÉS	8
24.	LIGNE LE-DEUIL.....	8
25.	INTERLIGNE (SOUTIEN AUX PERSONNES LGBTQ+)	9
26.	PROGRAMME D'AIDE AUX MÉDECINS	9
27.	PROBLÈMES FINANCIERS (ACEF)	9
28.	AU PRIVÉ.....	9

Voici une liste de ressources communautaires pertinentes, qui pourront vous supporter dans votre rôle de veilleur. Ces ressources offrent pour la plupart un service téléphonique d'écoute, gratuit et confidentiel. N'hésitez donc pas à y référer certains travailleurs dans le besoin.

Pour consulter l'ensemble des ressources sur la Montérégie, svp consulter le site internet suivant <https://www.211qc.ca/repertoire> (document PDF à télécharger ou recherche sur le site).

1. Urgence/danger immédiat pour soi et pour autrui

- | | |
|--------------------------|------------------------|
| ➤ Téléphone : 911 | 7 jours sur 7, 24 h/24 |
|--------------------------|------------------------|

2. Info-Social

- | | |
|----------------------------|------------------------|
| ➤ Téléphone : 811 option 2 | 7 jours sur 7, 24 h/24 |
|----------------------------|------------------------|

Les professionnels du service Info-Social 811 donnent des conseils et peuvent répondre aux questions d'ordre psychosocial. Ils peuvent aussi, au besoin, vous référer vers une ressource appropriée dans le réseau de la santé et des services sociaux ou une ressource communautaire.

3. Recherche de ressources pour organismes communautaires

- | | |
|---|---------------------------|
| ➤ Téléphone : 211
➤ Clavardage et informations : https://www.211qc.ca | 7 jours sur 7, 8 h à 18 h |
|---|---------------------------|

Le 211 vous réfère vers les ressources communautaires proches de chez vous. Ce service permet de découvrir les programmes et services sociaux de proximité : aide alimentaire, services aux aînées et à la famille, friperie et aide matérielle, logements, soutien aux nouveaux arrivants, santé mentale et dépendances, justice et défense des droits, immigration et communautés culturelles, et bien plus.

4. Prévention du suicide

- | | |
|---|------------------------|
| ➤ Téléphone : 1 866 APPELLE (277-3553)
➤ Message texte : 535 353
➤ Clavardage et informations : https://suicide.ca/ | 7 jours sur 7, 24 h/24 |
|---|------------------------|

Il existe différentes ressources communautaires selon la région de la personne. Il est suggéré d'appeler au centre de prévention du suicide, qui pourra le diriger vers la bonne ressource.

5. Centres de crise

- Téléphone : 1 866 APPELLE (277-3553) ou 811, option 2
- Message texte : 535 353
- Clavardage : <https://suicide.ca/>

7 jours sur 7, 24 h/24

Les centres de crise interviennent auprès d'adultes (ou de leurs proches) en état de détresse psychologique (émotions incontrôlables) ou psychosociale (situation de vie imprévue). Ils offrent, entre autres, des interventions téléphoniques, des hébergements de crise, suivis de crise et des services aux proches.

Les centres de prévention du suicide sont aussi désignés en tant que centre de crise.

Liste des centres de crise en Montérégie :

- Valleyfield : 450 371-4090 ([Le Tournant](#))
- Châteauguay : 450 699-5935 ([La Maison Sous les Arbres](#))
- Longueuil : 450 679-8689 ([Centre L'accès](#))
- Saint-Hyacinthe : 1 844 774-6952 ([Contact Richelieu-Yamaska](#))
- Sorel : 450 746-0303 ([La Traversée](#))

****Liste complète du Québec :** <https://resicq.ca/liste-centres-crise/>

6. SOS violence conjugale

- Téléphone : 1 800 363-9010
- Clavardage et informations : <https://sosviolenceconjugale.ca/fr>
- Courriel : sos@sosviolenceconjugale.ca

7 jours sur 7, 24 h/24

La mission de SOS violence conjugale est de contribuer à la sécurité des victimes de violence conjugale et à la réduction de la violence conjugale et de ses conséquences en offrant des services aux victimes, à la population et à toutes les personnes touchées par la violence conjugale.

Autre ressource : Regroupement des maisons des femmes victimes de violence conjugale : <https://maisons-femmes.qc.ca/besoin-daide/>

7. Dépendance : aide et références

- Téléphone : 1 800 265-2626
- Clavardage et informations : <https://www.aidedroque.ca>

7 jours sur 7, 24 h/24

Ils offrent un soutien, de l'information et des références aux personnes concernées par la consommation de drogue, alcool et médicaments ainsi qu'à leur entourage.

Sujets traités : Alcool, drogue, médicaments, jeux et hasard, cyberdépendance, etc.

8. Ligne info-aide violence sexuelle

- Téléphone : 1 888 933-9007
- Clavardage et informations : <https://infoaideviolencesexuelle.ca/>

7 jours sur 7, 24 h/24

Service d'écoute, de soutien et d'information offert à toute personne touchée par la violence sexuelle (agression sexuelle, harcèlement sexuel, exploitation sexuelle, cyberviolence sexuelle).

9. CLSC (accueil psychosocial)

- Téléphone : 811 option 2 **ou** téléphoner au CLSC de sa région (*liste des CLSC en Montérégie* : <https://www.indexsante.ca/clsc/monteregie/>)

Pour trouver une ressource en santé et services sociaux : <https://sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/>

Le CLSC offre des services d'accueil psychosocial afin de vous aider ou d'aider l'un de vos proches à gérer l'anxiété et les souffrances psychologiques. Ils interviennent lors de crise personnelle, familiale ou de couple en proposant du soutien, de l'information et en orientant la demande vers le bon service.

Services offerts :

- Analyse des besoins et consultation avec un intervenant social pour des difficultés personnelles, familiales, financières, au travail ou autres.
- Soutien et orientation vers les services offerts par le CIUSSS, les organismes publics ou les ressources communautaires.

10. Crise ado famille enfance (CAFE)

- Téléphone : 811 option 2 **ou** appeler le CLSC de sa région (*liste des CLSC* : <https://www.indexsante.ca/clsc/monteregie/>)

7 jours sur 7, 24 h sur 24

Offert par le CLSC de sa région, ce service a comme but de venir en aide rapidement aux familles qui vivent une crise familiale avec un enfant ou un adolescent âgé de 0 à 17 ans.

11. L'aire ouverte

- Site internet : <https://www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/aire-ouverte#c6639> (cliquez sur « Trouver une aire ouverte »)

Points de services principaux en Montérégie : Valleyfield, Brossard, St-Jean-Sur-Richelieu, Sorel-Tracy (se référer au site internet pour les heures d'ouverture et les numéros de téléphone).

L'aire ouverte est un endroit pour les jeunes de 12 à 25 ans, où des professionnels (infirmier, travailleur social, etc.) sont présents sur place et peuvent répondre aux questions ou aider à trouver les bons services. Ces services sont offerts avec ou sans rendez-vous.

Sujets traités : Santé mentale, santé physique, alcool, drogue et jeu, violence, aide financière, etc.

12. Tel-jeunes PARENTS

- Téléphone : 1 800 361-5085
➤ Clavardage et informations : <https://www.teljeunes.com/fr/parents>

7 jours sur 7, 6 h à 00h00
Clavardage : 6 h à 10 h 30

Les intervenants professionnels de *Tel-Jeunes Parents* offrent des services gratuits et confidentiels, et sont spécialisés dans la relation parents-enfants, pour les parents d'enfants de 20 ans et moins.

Sujets traités : Étapes de croissance, école, adolescence, émotions, etc.

13. Jeunesse, j'écoute

- Téléphone : 1 800 668-6868
- Message texte : 686 868
- Clavardage : <https://jeunessejeecoute.ca/service-dintervention-clavardage-en-direct>
- Site internet : <https://jeunessejeecoute.ca/>

7 jours sur 7, 24 h/24

Clavardage : 19h à 00h00

Jeunesse, J'écoute est un service national qui offre des services bilingues d'intervention professionnelle, des ressources et du soutien par texto aux jeunes, ou par téléphone, pour tout sujet (ex : anxiété, dépression, prendre soin de soi, relations, pensées suicidaires, etc.).

Services offerts : soutien en cas de crise, service d'intervention professionnel, service d'intervention professionnel, répertoire de services de soutien, forum de soutien, Informations diverses.

14. Protection de la jeunesse (DPJ)

- Téléphone : 1 800 361-5310 (pour faire un signalement)

7 jours sur 7, 24 h/24

Le Directeur de la protection de la jeunesse (DPJ) est l'organisme québécois qui peut intervenir lorsqu'un enfant n'est pas en sécurité ou lorsque son développement est en danger. Par exemple, si un enfant est victime d'abus sexuel ou physique, d'abandon ou de négligence. Svp, consulter les sites internet ci-bas afin d'en savoir davantage (comment faire un signalement, etc.).

Site internet : <https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/enfance/services-jeunes-difficulte-famille/protection-de-la-jeunesse>

15. Troubles alimentaires (anorexie, boulimie, etc.)

- Téléphone : 1 800 630-0907 ou 514 630-0907
- Message texte : 1 800 630-0907
- Site internet : <https://anebquebec.com/>

7 jours sur 7, 8 h à 3 h

L'*aneb* s'adresse aux personnes souffrant d'un trouble alimentaire ou à celles qui auraient certains enjeux relatifs à leur alimentation et à leur image corporelle. Celle-ci s'adresse également aux proches des personnes souffrant d'un trouble alimentaire, aux intervenants de la communauté ainsi qu'aux professionnels de la santé.

16. Phobies-Zéro

- Téléphone : 1 866 922-0002 ou 514-276-3105
- Site internet : <https://www.phobies-zero.qc.ca>

Lundi au vendredi, 9 h à 21 h

Phobies-Zéro est un organisme communautaire à but non lucratif venant en aide aux personnes, jeunes et adultes, souffrant de troubles anxieux et le trouble obsessionnel compulsif, ainsi qu'à leurs proches (ex. : anxiété, stress, panique, trouble panique, phobie, etc.).

Services offerts : Ligne d'écoute, groupe d'entraide, ateliers d'autogestion, etc.

17. Anxiété : groupe d'entraide (G.E.M.E)

- Téléphone : 1 866 443-4363
- Site internet : <https://www.groupegeme.com/>

Lundi au vendredi,
9 h à 12 h & 13 h à 17 h

Groupe d'entraide pour le mieux-être des personnes anxieuses. Leur mission est de démystifier la problématique liée l'anxiété de façon générale. Cet organisme est situé à Longueuil.

Services offerts : Ligne d'écoute, groupe de soutien, Webinaires, Conférences, etc.

18. CAP Santé mentale (aide pour proches vivant avec une personne ayant des problèmes de santé mentale)

- Ligne téléphonique de référence : 1 877 272-7837
(réfèrent vers l'organisme de la région et groupe de soutien de leur territoire)
- Site internet : <https://www.capsantementale.ca/>

Le *CAP santé mentale* est un organisme communautaire provincial dont la mission est de soutenir et mobiliser les proches des personnes ayant un problème de santé mentale. Cette ligne d'écoute a été 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 ou conjointe, un ami, etc.

19. Appui Proches-Aidants

- Téléphone : 1 855 852-7784
- Clavardage : <https://www.lappui.org/fr/nous-sommes/clavardage-avec-lequipe-info-aidant/>
- Site internet : <https://www.lappui.org/fr/je-suis-un-professionnel/info-aidant/>
- Courriel : info-aidant@lappui.org

7 jours sur 7, 8 h à 20 h

Appui Proches-Aidants est un service téléphonique d'écoute, d'information et de références professionnelles, confidentielles et gratuites. Il s'adresse aux proches aidants et à leur entourage, aux intervenants, aux professionnels de la santé et aux employeurs. Cette ressource s'adresse aux professionnels de la santé, aux intervenants ou aux employeurs qui rencontrent des personnes proches aidantes dans leur cadre de pratique.

20. Écoute-entraide

- Téléphone : 1 855 EN LIGNE (365-4463)
- Site internet : <https://www.ecoute-entraide.org/>

7 jours sur 7, 8 h à 22 h

La mission d'*Écoute Entraide* est d'offrir un espace d'écoute et d'entraide à des personnes qui éprouvent de la souffrance émotionnelle. La ligne d'écoute est offerte à toute personne qui vit des moments difficiles.

Services offerts : ligne d'écoute, groupes d'entraide, ateliers, formations, etc.

21. Tel-Écoute (18 à 59 ans)

- Téléphone : 514 493-4484
- Site internet : <https://tel-ecoute.org/>

7 jours sur 7, 9 h à 21 h

Tel-Écoute offre des services d'écoute et de référence, pour les personnes de 18 à 59 ans (60 ans et + : voir Tel-Ainés). L'objectif est de briser l'isolement et de permettre à chaque personne d'exprimer et/ou de ventiler ses émotions ou les situations vécues et, le cas échéant, l'amener vers des pistes de réflexion ou vers ses propres solutions.

22. Tel-Ainés (60 ans et +)

- Téléphone : 514 353-2463
- Site internet : <https://repertoire.lappui.org/fr/organisation/tel-ecoutetel-aines>

7 jours sur 7, 9 h à 21 h

Tel-Ainés offre différents services d'écoute et de référence qui ont pour objectif d'aider les personnes âgées à rompre leur isolement et à exprimer leurs émotions dans les différentes étapes du vieillissement (ex. : deuils physiques et émotionnels, diminution du réseau social, etc.).

23. Aide abus aînés

- Téléphone : 1 888 489-2287
- Site internet : <https://www.aideabusaines.ca/>

7 jours sur 7, 8 h à 20h

Service téléphonique offert à toute personne vivant ou étant témoin d'une situation de maltraitance envers une personne âgée de 50 ans et plus. Leur mandat est de fournir de l'information sur les types de maltraitance, ainsi que leurs conséquences sur votre qualité de vie, votre santé physique et votre bien-être psychologique ; c'est aussi prendre connaissance des ressources à votre disposition pour vous soutenir dans cette situation difficile et/ou pour vous aider à la faire cesser.

Services offerts : service téléphonique à la population, soutien aux professionnels, sensibilisation.

24. Ligne Le-deuil

- Téléphone : 1 888 533-3845
- Site internet : <https://tel-ecoute.org/services-pour-les-endeuilles/>

7 jours sur 7, 24 h/24

La ligne *Le-deuil* offre aux personnes endeuillées de recevoir une écoute empathique ainsi que des références.

25. Interligne (soutien aux personnes LGBTQ+)

- Téléphone : 514 866-0103 ou 1 888 505-1010
- Message texte : 1 888 505-1010
- Site internet : <https://interligne.co/a-propos/>

7 jours sur 7, 24 h/24

Il s'agit d'un organisme de première ligne qui, par ses services d'écoute, d'intervention et de sensibilisation, contribue au mieux-être des personnes concernées par la diversité sexuelle et la pluralité des genres. Ils offrent un soutien aux personnes LGBTQ+, aux proches et au personnel de différents milieux, en offrant un service d'aide et de renseignements.

26. Programme d'aide aux médecins

- Téléphone : 1 800 387-4166
- Site internet : <https://www.pamq.org/>

Semaine : 9h à 17h

Fin de semaine : 9h à 12h

Le PAMQ a pour mission de venir en aide, dans le plus grand respect de la confidentialité, à tous les médecins, résidents et étudiants en médecine aux prises avec une situation qui peut nuire à leur santé psychologique et globale. Les services du programme sont assurés par des médecins-conseils qui comprennent les défis propres à l'exercice de la profession.

Services offerts : Soutien-conseil, intervention de groupe en milieu de travail, prévention (webinaire et conférence), outils et ressources sur le site.

27. Problèmes financiers (ACEF)

- Longueuil : 450 677-6394 ou 1 877 677-6394
- Valleyfield : 450 371-3470 ou 1 888 450-3470
- Site internet : <https://www.acefrsm.com>

Lundi au jeudi, de 9h30 à 16h30 (fermé mercredi AM)

Lundi au jeudi, de 9h à 16h

L'ACEF intervient dans le champ très large de la consommation, de la planification budgétaire ainsi que des problèmes liés à l'endettement.

Services offerts : Aide pour le budget, soutien pour situation d'endettement, soutien pour la défense des droits, formations et cours sur la planification financière, etc.

28. Au privé

- Ordre des psychologues du Québec : <https://www.ordrepsy.qc.ca/trouver-de-aide>
- Ordre des travailleurs sociaux du Québec : <https://www.otstcfq.org/>
- Ordre des ergothérapeutes du Québec : <https://www.oeq.org/m-informer/trouver-un-ergotherapeute.html>

