

Destinataires visés : Patients de l'Institut de Cardiologie de Montréal (ICM)

But du document : Information sur les ressources en santé mentale

Fait par : Judith Brouillette, MD psychiatre à la clinique externe de cardio-psychiatrie de l'ICM

Avertissement : Ce document est fourni à titre indicatif et ne remplace pas une consultation médicale ou professionnelle

---

Pour avoir un lieu de discussion neutre en temps de questionnement ou de souffrance; et pour le traitement de troubles anxieux ou dépressifs

1. Ordre des psychologues du Québec <https://www.ordrepsy.qc.ca/>
  - Conseils : Choisir 3 psychologues près de chez soi ou de son travail; Les appeler pour prendre renseignements généraux (type de psychothérapie, \$, disponibilité); Suivre son intuition face à ce contact téléphonique pour déterminer #1
2. En parler à son médecin de famille; Si pas de médecin de famille :
  - i. <https://www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/consulter-un-professionnel/inscription-aupres-d-un-medecin-de-famille/>
  - ii. <http://sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/consultations-medicales-sans-rendez-vous/>

Pour faire des rencontres qui permettent aux personnes souffrant d'anxiété, de dépression ou de trouble bipolaire d'exprimer leur vécu et leurs émotions en lien avec ce dont ils souffrent, dans un climat empreint d'écoute et de respect

3. Les groupes d'entraide de Revivre
  - [1 866 REVIVRE \(738-4873\)](tel:18667384873) Disponible sans frais partout au Canada, du lundi au vendredi de 9 h à 17 h
  - <https://www.revivre.org/>

Si crise psychosociale, personnelle, familiale ou de couple

4. Service d'accueil psychosocial : Vous pouvez vous rendre à votre **CLSC** durant les heures d'ouvertures. Un professionnel de la santé et des services sociaux vous accueillera.

Pour comprendre et adoucir les schémas de notre personnalité

5. *Je réinvente ma vie*, Jeffrey Young

Pour s'apaiser, se relaxer

6. CD *Yoga au cœur de l'écoute*, Lyne St-Roch; livre ou CD Nicole Bordeleau
  - Self-compassion break (en anglais) [http://self-compassion.org/wp-content/uploads/2015/12/self-compassion.break\\_.mp3](http://self-compassion.org/wp-content/uploads/2015/12/self-compassion.break_.mp3)

Pour faciliter nos relations

7. *Arrosez les fleurs, pas les mauvaises herbes*, Fletcher Peacock

Si moment de crise aigue

8. <https://www.centredecrise.ca/>
  - Service tél 24h/7jours, hébergement court terme pour prendre du recul
  - Si pas de centre de crise dans sa région : 1 866 APPELLE (277-3553)

Pour toutes questions sur ressources liées aux difficultés face au jeu, alcool, drogue

9. Drogue : aide et référence; Service téléphonique gratuit, anonyme 24h/7 jours
  - 514-527-2626; Montréal et environs; 1-800-265-2626; Partout au Québec

Autres références en méli-mélo:

10. Serge Marquis *Pensouillard le hamster; Egoman;*
11. Site web avec outils anxiété/ dépression / colère/ affirmation de soi <https://tccmontreal.com/grand-public/>
12. Pour les parents : Adele Faber *Parler pour que les enfants écoutent, écouter pour que les enfants parlent 2e éd.*
13. Le **211** Grand Montréal est un **service d'information et référence** facilement accessible, grâce à un **numéro de téléphone à trois chiffres (2-1-1)**, facile à retenir, disponible 7/7, de 8 h à 18 h, 365 jours par année
14. Pour toute urgence, **9-1-1**; Pour tout problème de santé **non urgent 8-1-1**

Destinataires visés : Patients de l'Institut de Cardiologie de Montréal (ICM)

But du document : Information sur les ressources en santé mentale

Fait par : Judith Brouillette, MD psychiatre à la clinique externe de cardio-psychiatrie de l'ICM

Avertissement : Ce document est fourni à titre indicatif et ne remplace pas une consultation médicale ou professionnelle

---

Centre de crise par région : pour liste à jour : <https://www.centredecrise.ca/>

---

### **Abitibi-Témiscamingue**

#### **Besoin d'Aide 24/7**

Malartic 1 866-APPELLE (277-3553)

### **Bas St-Laurent**

#### **La Bouffée d'Air du KRTB**

Rivière-du-Loup 418-867-8580

#### **Centre de prévention du suicide et d'intervention de crise du Bas-Saint-Laurent**

Rimouski 1 866-APPELLE (277-3553)

### **Centre-du-Québec**

#### **La Chrysalide**

Bécancour 819-294-9292

### **Estrie**

#### **Le Passant**

*Centre d'intervention de crise pour hommes*

Granby 450-375-4404

#### **Centre de femmes Entr'elles**

*Centre d'intervention de crise pour femmes*

Granby 450-375-0487

### **Lanaudière**

#### **Les Services de crise de Lanaudière**

1-800-436-0966

### **Laurentides**

#### **Centre d'intervention de crise en hébergement Le Soleil Levant**

Ste-Thérèse 450-430-4647

### **Laval**

#### **L'Îlot - Centre de crise et de prévention du suicide de Laval**

*Info-Social 811 répondra à vos besoins ou vous réfèrera à L'Îlot*

### **Montérégie**

#### **La Maison sous les Arbres**

Châteauguay 450-699-5935

#### **Contact Richelieu-Yamaska**

St-Hyacinthe

450-774-6952

#### **Le Tournant**

Valleyfield 450-371-4090

#### **Centre de crise et de prévention du suicide La Traversée**

Sorel-Tracy 450-746-0303

#### **Centre de crise et de prévention du suicide du Haut-Richelieu-Rouville**

St-Jean-sur-Richelieu 450-348-7524

### **Montréal**

#### **Association IRIS**

Nord 514-388-9233

#### **Centre L'Autre Maison**

Sud-Ouest 514-768-7225

#### **Centre de crise Le Transit**

Centre-Est 514-282-7753

#### **Centre d'intervention de crise Tracom**

Centre-Ouest 514-483-3033

#### **Centre de crise de l'Ouest de l'Île**

Ouest 514-684-6160

### **Rive-Sud**

L'accès (Rive-Sud) 450-679-8689 Soutien téléphonique, hébergement courte durée, Longueuil

### **Outaouais**

#### **Centre d'aide 24/7**

Hull-Gatineau 819-595-3476

### **Québec**

#### **Centre de crise de Québec**

418-688-4240