



Liste de références et ressources en santé mentale

List of mental health references and resources

Cette banque de ressources a été créée en collaboration avec les professionnels de santé de la Clinique médicale des Collines ; elle contient une liste de références générales, de ressources régionales, d'applications mobiles et bien d'autres. Certains éléments présentés sont des coups de cœur des gens qui travaillent à la clinique. Merci à tous les collaborateurs !

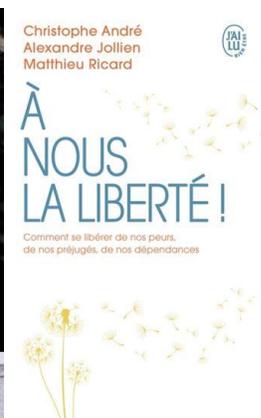
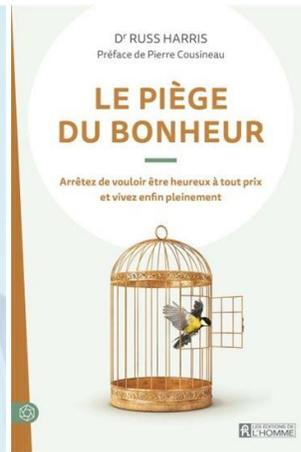
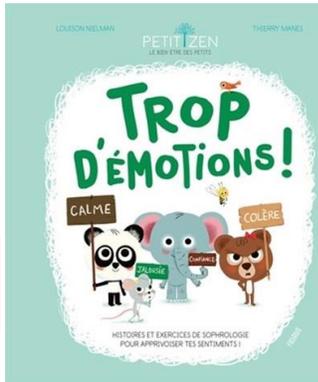
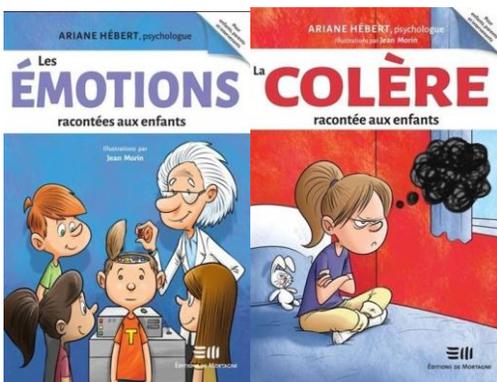
This resource bank was created in collaboration with the health professionals at the Des Collines Medical Clinic and contains a list of general references, regional resources, mobile applications and more. Some of the items featured are favorites of the people who work at the clinic. Thank you to all the contributors!

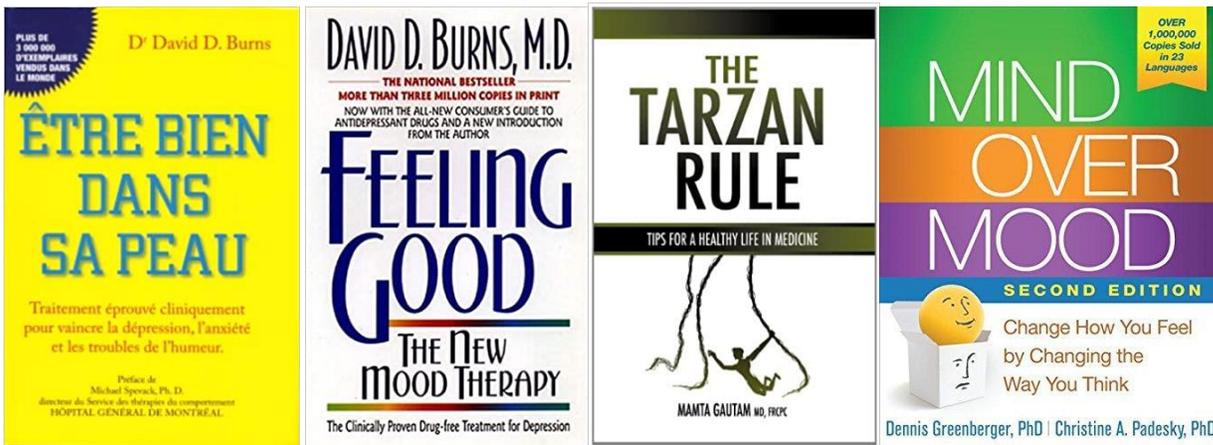
Les ressources indiquées avec un (B) sont bilingues, disponibles en français et en anglais. Resources marked with a (B) are bilingual, available in French and English.

(Traductions : [deepl.com](https://www.deepl.com))

Références générales et mieux être

General references and wellness





RESSOURCES EN LIGNE / ONLINE RESOURCES :

- Aller mieux à ma façon (outil d'autogestion) (B) : www.allermieux.criusmm.net
- Allume.org (pour les hommes) : www.allume.org
- Association canadienne pour la santé mentale (B) : www.acsm.ca / www.cmha.ca
- Association canadienne pour la santé mentale (Québec) : www.acsmquebec.org
- Association des médecins psychiatres du Québec : www.ampq.org
- Association québécoise des proches et amis de la personne atteinte de maladie mentale : www.aqpamm.ca
- Centre de psychothérapie du Pavillon Albert-Prévost : www.psychopap.com
- Centre intégré de santé et services sociaux de l'Outaouais (CISSSO) (B) : www.ciiss-ouataouais.gouv.qc.ca
- Centre Inter-Section (Outaouais), réadaptation sociale : www.inter-section.ca
- CHU Sainte-Justine : www.chusj.org et www.editions-chu-sainte-justine.org
- Doctissimo : www.doctissimo.fr
- Donne-toi une chance (pour les hommes) : www.donnetoiunechance.org
- Écoute-psy : www.ecoute-psy.com
- Espace mieux-être Canada / Wellness Together Canada (B) : www.wellnesstogether.ca
- Fondation des maladies mentales : www.fondationdesmaladiesmentales.org
- Institut universitaire de santé mentale (Douglas) (B) : www.douglas.qc.ca
- Maison Le Ricochet (Collines), réadaptation sociale : www.maisonlericochet.com
- Mouvement santé mentale Québec : www.mouvementsmqc.ca
- National Institute of Mental Health : www.nimh.nih.gov
- Ordre des psychologues du Québec (B) : www.ordrepsy.qc.ca
- Passeport Santé : www.passeportsante.net
- Relief (B) : www.monrelief.ca
- Réseau avant de craquer (pour les proches) : www.avantdecraquer.com

LIGNES D'ÉCOUTE ET RESSOURCES TÉLÉPHONIQUES / CRISIS LINES AND TELEPHONE RESOURCES :

- Info-Social : 811
- Centre d'aide 24/7 (Outaouais) : 819-595-9999
- Tel-Aide : 514-935-1101
- Tel-Aide (Outaouais) : 1-800-567-9699, 819-775-3223
- Tel-Aide (Ottawa) : 613-741-6433
- Tel-jeunes : 1-800-263-2266 ou par texto 514-600-1002

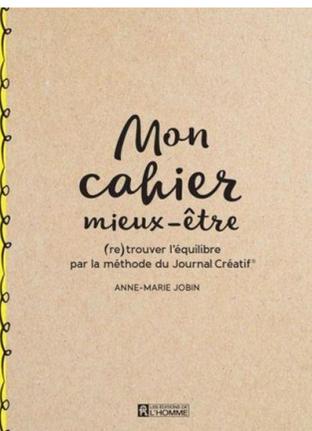
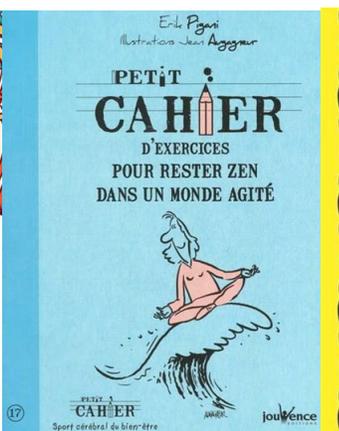
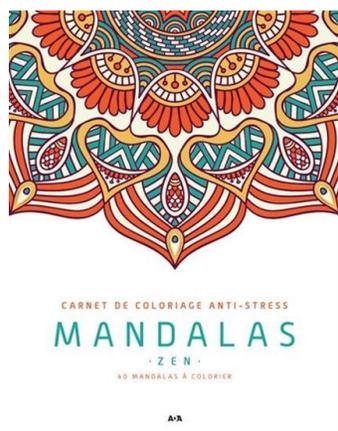
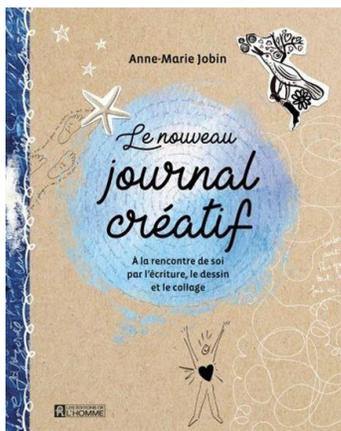
- Services de crises du Canada / Crisis Services Canada : 1-833-456-4566 ou par texto 45645
- Jeunesse j'écoute : 1-800-668-6868
- Contact-ainés : 418-687-3553
- Ligne aide abus aînés : 1-888-489-2287
- Ligne Parents : 1-800-361-5085
- Gai-Écoute : 1-888-505-1010
- SOS-Grossesse : 1-877-662-9666
- SOS- violences conjugales : 1-800-363-9010
- Réseau avant de craquer (pour les proches) : 1-855-272-7837
- Donne-toi une chance (pour les hommes, Outaouais) : 819-205-1451
- Maison Libère-Elles (pour les femmes victimes de violence conjugale, Outaouais) : 819-827-4044
- Maison Le Ricochet (Collines), réadaptation sociale : 819-456-4230
- Maison Alonzo-Right (Gatineau) : 819-246-7277
- L'Apogée (Gatineau) : 819-771-6488
- Droits-accès Outaouais : 819-777-4746 ou 1-800-667-4746
- L'Envol (accès et maintien au travail, autonomie) : 819-770-1622

APPLICATIONS MOBILES / MOBILE APPLICATIONS :

- Applications de pleine conscience ou de méditation / mindfulness or meditation applications
 - Petit Bambou (éventail de méditations guidées, pleine conscience)
 - Méditation guidée avec Zenfie
 - Buddhify
 - Calm
 - Headspace
 - Mind (éventail de méditations guidées, méditations pour les enfants)
 - Insight Timer (éventail de méditations guidées)
 - Stop, Breathe & Think
 - Méditer avec Christophe André (méditations guidées par un psychiatre)
 - CBT Self-Care Journal (journal et techniques de thérapie cognitivo-comportementale)
- Applications de cohérence cardiaque ou d'exercices respiratoires / cardiac coherence or breathing exercise applications
 - Respirelax + (exercices de relaxation et de respiration visant la détente, peut être utilisé par les enfants)
 - Breath2relax
 - Kardia
 - Heart Rate +
- Applications de gestion de crise et des émotions / crisis and emotional management applications
 - Crise (regroupement des Centres de crise du Québec)
 - Calm Harm
 - What's up ?
 - Toutematête / HealthyMinds

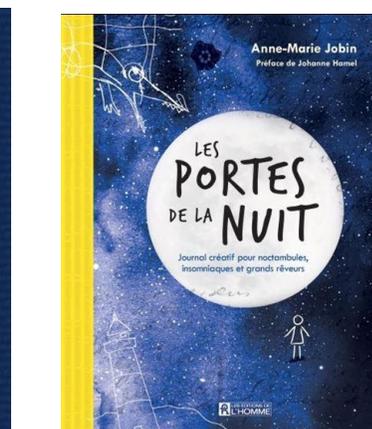
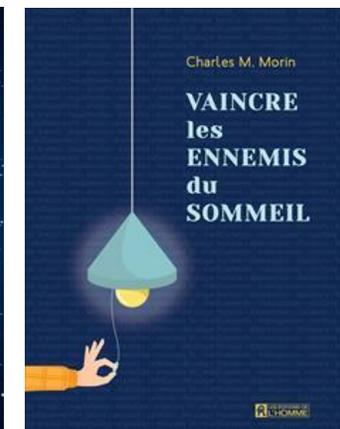
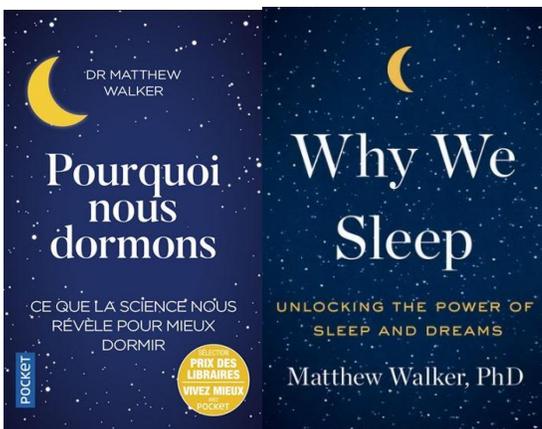
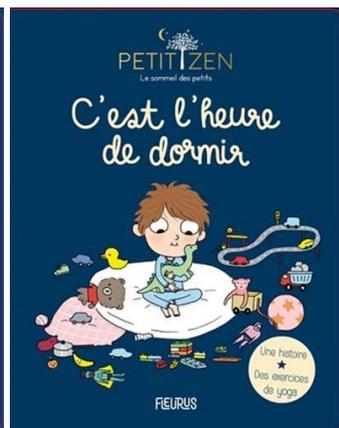
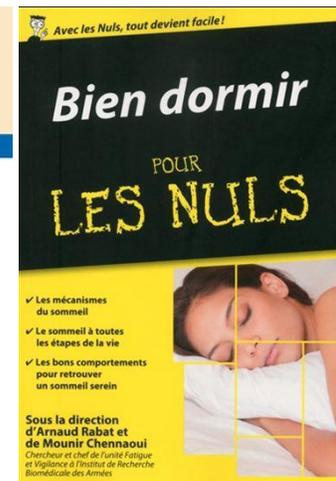
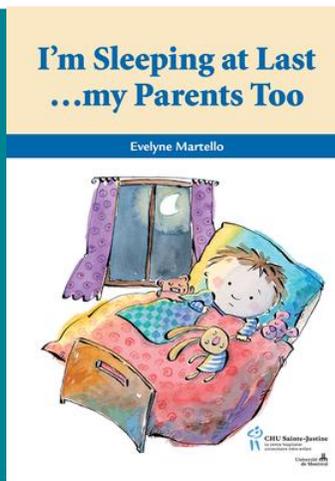
AUTRES OUTILS GÉNÉRAUX / OTHER GENERAL TOOLS :

- Mandalas et/ou outils créatifs
- Cahiers de notes ou d'exercices (pour inscrire les pensées, les réflexions, les peurs, ou juste une liste de choses à faire pour se libérer l'esprit avant d'aller et lit ou en commençant la journée)
- Livres qui abordent le « lâcher-prise »
- Musique de relaxation ou de bruits d'ambiance
- Groupes de yoga ou de méditation



Troubles du sommeil et insomnie

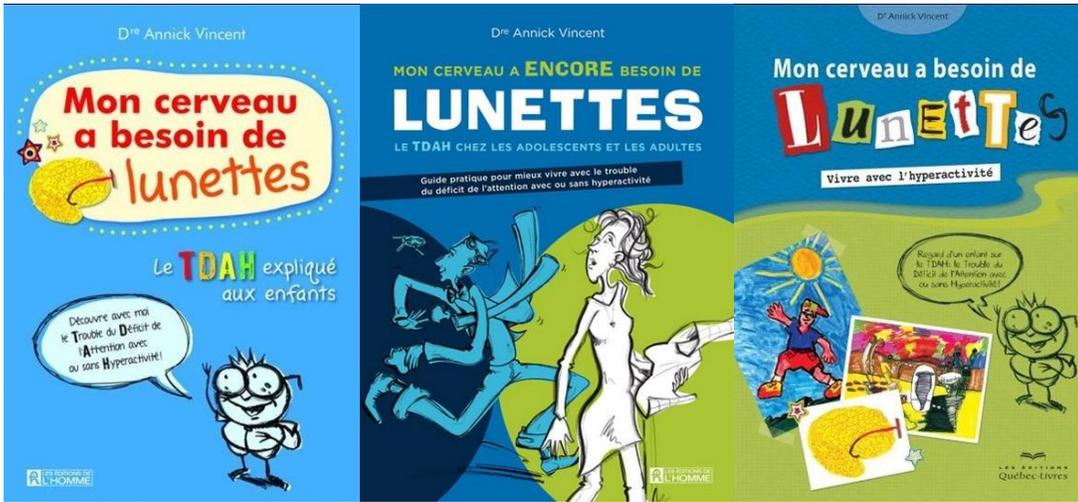
Sleep disorders and insomnia



RESSOURCES EN LIGNE / ONLINE RESOURCES :

- Centre d'études avancées en médecine du sommeil (B) : www.ceams-carsm.ca
- Fondation du sommeil : www.fondationsommeil.com
- Sleepwell : www.mysleepwell.ca
- Université de Montréal, brochure « Comment obtenir une bonne nuit de sommeil sans médicament », www.reseaudeprescription.ca/ressources (cliquer sur le lien pour la brochure)

Trouble de déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité
Attention deficit disorder with or without hyperactivity



RESSOURCES EN LIGNE / ONLINE RESOURCES :

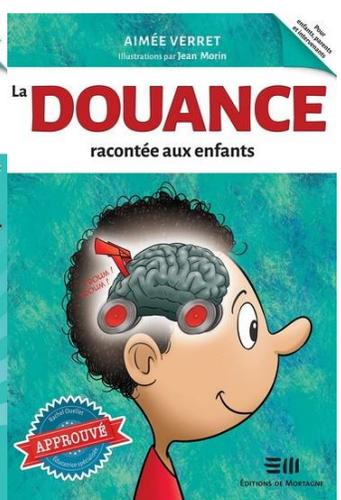
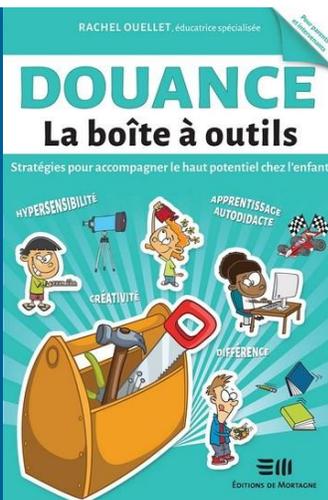
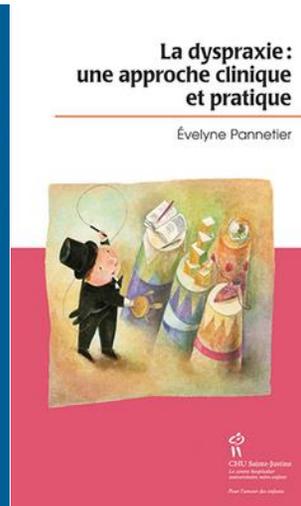
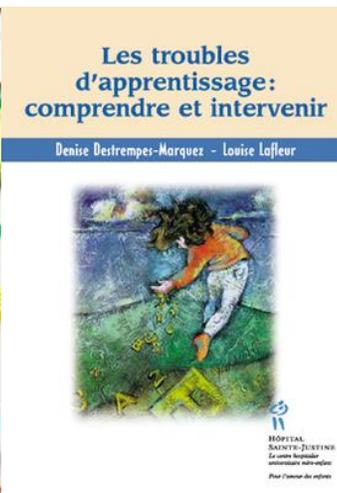
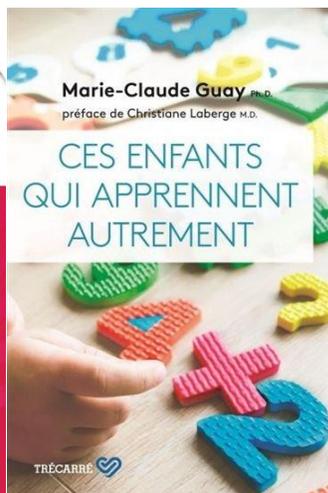
- Association de parents de l'enfance en difficulté (APED) : www.aped.org
- Canadian ADHD Resource Alliance (CADDRA) (B) : www.caddra.ca
- CHU Sainte-Justine, clinique du TDAH (B) : www.chusj.org
- Clinique d'évaluation neuropsychologique de l'Outaouais (CENO) : www.ceno-neuropsychologie.com
- Hyper-lune : www.hyper-lune.org/tdah
- Mieux vivre avec le trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) (B) : informations, trucs et astuces, Dre Annick Vincent (psychiatre), <https://attentiondeficit-info.com/>
- Regroupement des associations PANDA du Québec : www.associationpanda.qc.ca

APPLICATIONS MOBILES / MOBILE APPLICATIONS :

- Forest (application de productivité, visant la concentration ; peut être utilisé par les enfants)

Troubles d'apprentissage et autres troubles de l'enfance

Learning disabilities and other childhood disorders



RESSOURCES EN LIGNE / ONLINE RESOURCES :

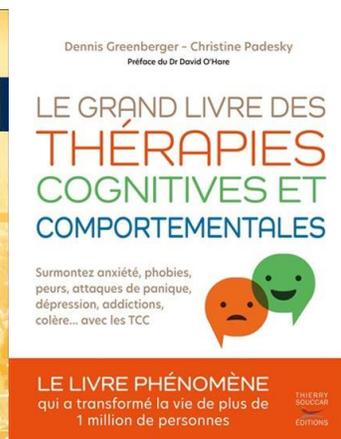
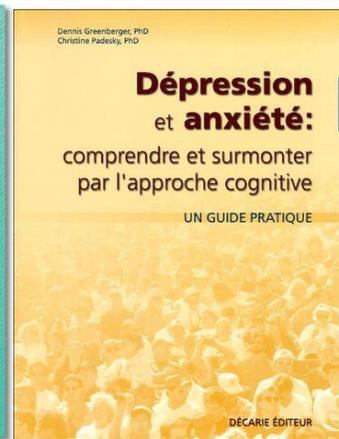
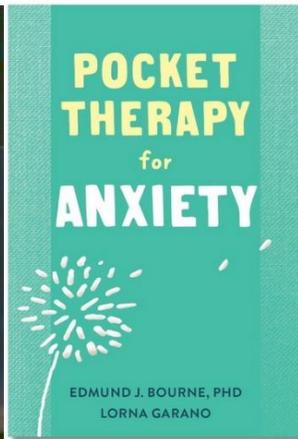
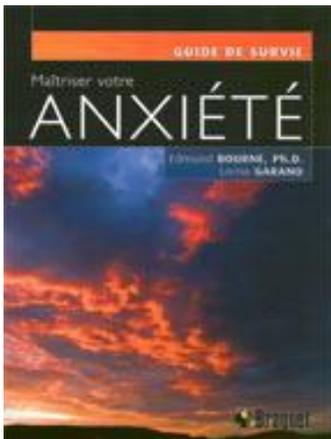
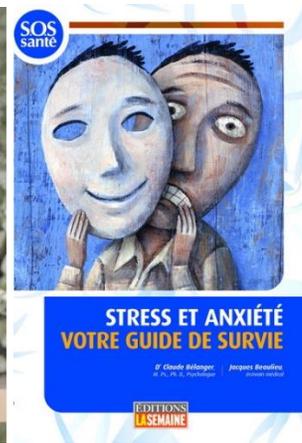
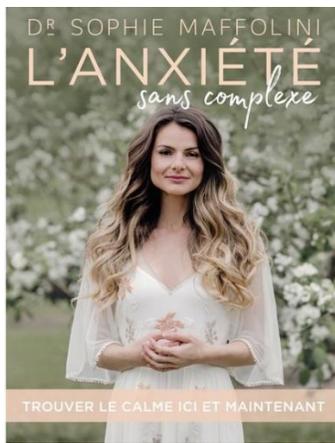
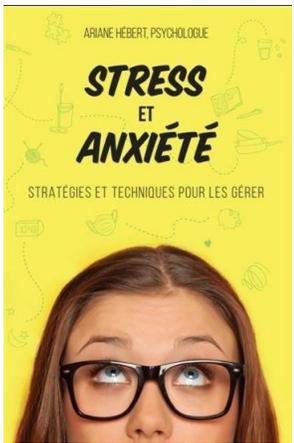
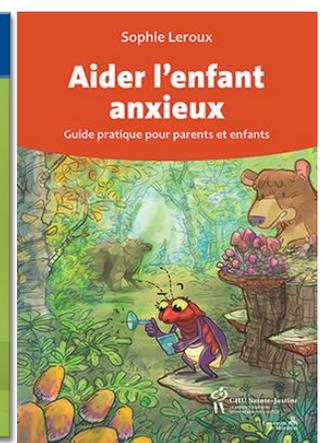
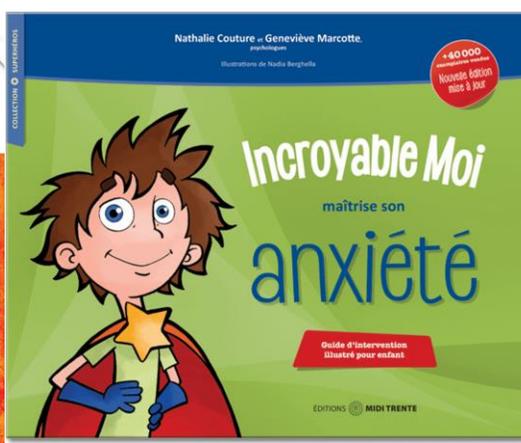
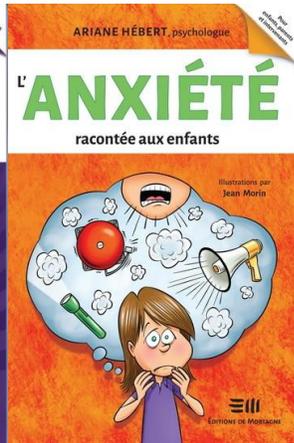
- Association de parents de l'enfance en difficulté (APED) : www.aped.org
- Association québécoise des troubles d'apprentissage : aqeta.org
- CHU Sainte-Justine (B) : www.chusj.org
- Clinique d'apprentissage spécialisé (Outaouais-Ottawa) : www.apprenonsensemble.com
- Clinique d'évaluation neuropsychologique de l'Outaouais (CENO) : www.ceno-neuropsychologie.com
- Écoute-psy, troubles du comportement chez l'enfant : <https://www.ecoute-psy.com/troubles-du-comportement/troubles-du-comportement-chez-l-enfant-prise-en-charge/>

APPLICATIONS MOBILES / MOBILE APPLICATIONS :

- + fort (stratégies pour enfants et adolescents vivant de l'intimidation, supervision parentale conseillée)

Anxiété, gestion du stress et troubles associés

Anxiety, stress management and related disorders



RESSOURCES EN LIGNE / ONLINE RESOURCES :

- Anxiety & Depression Association of America : www.adaa.org
- Association canadienne pour la santé mentale (B) : www.acsm.ca / www.cmha.ca
- CANMAT (canadian network for mood and anxiety treatments) : www.canmat.org
- Espace mieux-être Canada / Wellness Together Canada (B) : www.wellnesstogether.ca
- Phobies zero : www.phobies-zero.qc.ca
- Relief (B) : www.monrelief.ca

LIGNES D'ÉCOUTE ET RESSOURCES TÉLÉPHONIQUES / CRISIS LINES AND TELEPHONE RESOURCES :

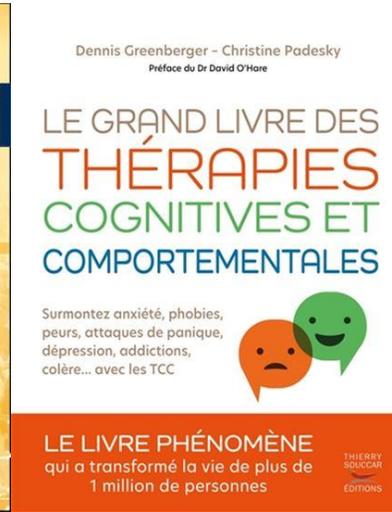
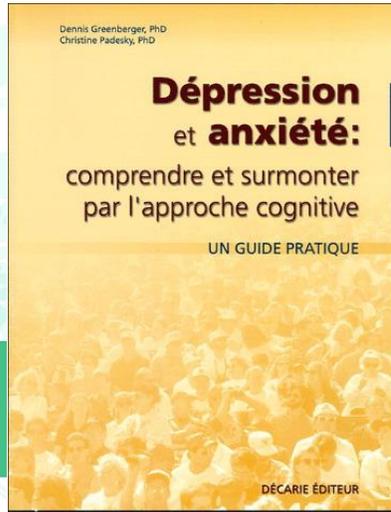
- Ligne d'écoute pour trouble anxieux, Maison Le Ricochet (Collines) : 873-455-2938

APPLICATIONS MOBILES / MOBILE APPLICATIONS :

- i-S.M.A.R.T. (gestion du stress, journal su stress)
- PTSD Coach (Anciens combattants Canada, trouble de stress post-traumatique)
- Mindshift TCC (anxiété)

Dépression, maladie bipolaire et autres troubles de l'humeur

Depression, bipolar disorder and other mood disorders



RESSOURCES EN LIGNE / ONLINE RESOURCES :

- Anxiety & Depression Association of America : www.adaa.org
- Association canadienne pour la santé mentale (B) : www.acsm.ca / www.cmha.ca
- CANMAT (canadian network for mood and anxiety treatments) : www.canmat.org
- Depression and bipolar support alliance : www.dballiance.org
- Espace mieux-être Canada / Wellness Together Canada (B) : www.wellnesstogether.ca
- La dépression fait mal / Depression hurts (B) : www.depressionhurts.ca
- Mood disorders association of Ontario : www.mooddisorders.ca
- Relief (B) : www.monrelief.ca
- Société pour les troubles de l'humeur du Canada / Mood disorders society of Canada (B) : www.troublshumeur.ca / www.mdsc.ca
- Surmontez la dépression / Defeat depression (B) : www.defeatdepression.ca

Troubles de la personnalité Personality disorders

RESSOURCES EN LIGNE / ONLINE RESOURCES :

- National Institute of Mental Health : <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/borderline-personality-disorder>
- Association des médecins psychiatres du Québec, trouble de la personnalité limite, suicide et crise : <https://ampq.org/info-maladie/tpl-suicide-crise/>

LIGNES D'ÉCOUTE ET RESSOURCES TÉLÉPHONIQUES / CRISIS LINES AND TELEPHONE RESOURCES :

- L'Impact (hommes, femmes ou enfants violents) : Chelsea 819-459-1112 poste 334119, Maniwaki 819-449-3077

Troubles alimentaires Eating disorders



RESSOURCES EN LIGNE / ONLINE RESOURCES :

- Anorexie et boulimie Québec (B) : www.aneb.com
- National Institute of Mental Health : <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/eating-disorders>
- Institut universitaire en santé mentale (Douglas) (B) : <http://www.douglas.qc.ca/info/troubles-de-l-alimentation-qui-est-ce-que-c-est>

Toxicomanie et autres troubles de consommation Substance abuse and other substance use disorders

RESSOURCES EN LIGNE / ONLINE RESOURCES :

- Drogue aide et référence (B) : www.aidedrogues.ca
- Écualcool : www.qducalcool.qc.ca

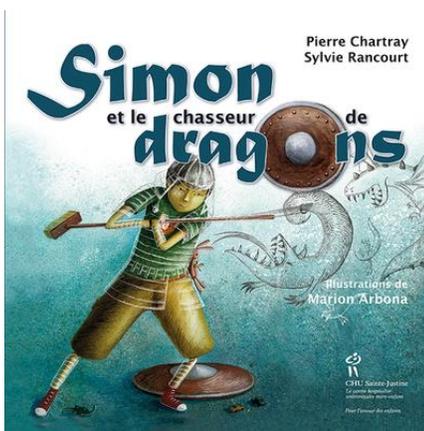
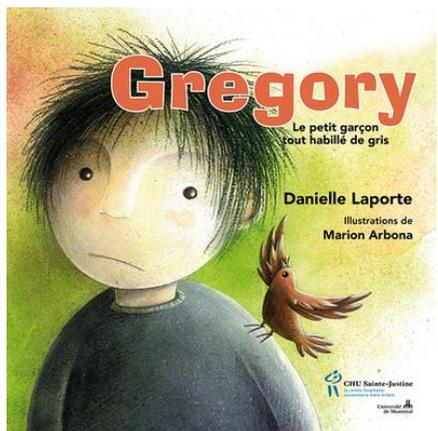
LIGNES D'ÉCOUTE ET RESSOURCES TÉLÉPHONIQUES / CRISIS LINES AND TELEPHONE RESOURCES :

- Info-Social : 811
- CRDO (Centre de réadaptation en dépendance de l'Outaouais) : 819-776-5584
- CIPTO (Centre d'intervention et de prévention en toxicomanie de l'Outaouais) : 819-770-7249 ou 1-866-778-4372
- Drogue aide et référence : 1-800-265-2626

APPLICATIONS MOBILES / MOBILE APPLICATIONS :

- GRC-RCMP (informations sur les drogues et substances)

Deuil Bereavement



RESSOURCES EN LIGNE / ONLINE RESOURCES :

- Entraide-Deuil de l'Outaouais : www.entraide-deuil.qc.ca
- Maison Monbourquette (soutien aux endeuillés) : www.maisonmonbourquette.com

LIGNES D'ÉCOUTE ET RESSOURCES TÉLÉPHONIQUES / CRISIS LINES AND TELEPHONE RESOURCES :

- Entraide-Deuil de l'Outaouais : 819-770-4814 ou 1-866-770-4814
- Ligne d'écoute le deuil : 1-866-533-3845

Violence ou agression Violence or aggression

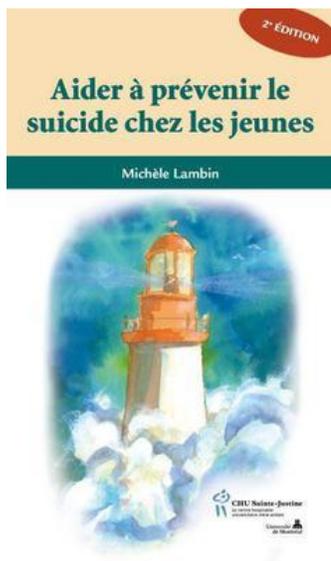
RESSOURCES EN LIGNE / ONLINE RESOURCES :

- Allume.org (pour les hommes) : www.allume.org
- CAVAC (Centre d'aide aux victimes d'actes criminels) (B) : www.cavac.qc.ca
- CALAS (Centre d'aide et de lutte contre les agression sexuelles, Outaouais) : www.calas.ca
- Donne-toi une chance (pour les hommes) : www.donnetoiunechance.org
- IVAC (Indemnisation des victimes d'actes criminels) (B) : www.ivac.qc.ca
- EMPREINTE (agir ensemble contre les agressions à caractère sexuel) (B) : www.programmeempreinte.com

LIGNES D'ÉCOUTE ET RESSOURCES TÉLÉPHONIQUES / CRISIS LINES AND TELEPHONE RESOURCES :

- Info-Social : 811
- Centre d'aide 24/7 (Outaouais) : 819-595-9999
- CAVAC (Centre d'aide aux victimes d'actes criminels, Outaouais) : 819-778-3555 ou 1-800-331-2311
- CAVAC (Centre d'aide aux victimes d'actes criminels, ligne générale) : 1-866-532-2822
- CALAS (Centre d'aide et de lutte contre les agression sexuelles, Outaouais) : 819-771-1773 ou 1-866-757-7757
- Tel-Aide : 514-935-1101
- Tel-Aide (Outaouais) : 1-800-567-9699, 819-775-3223
- Tel-Aide (Ottawa) : 613-741-6433
- Tel-jeunes : 1-800-263-2266 ou par texto 514-600-1002
- Jeunesse j'écoute : 1-800-668-6868
- Ligne aide abus aînés : 1-888-489-2287
- Gai-Écoute : 1-888-505-1010
- SOS-Grossesse : 1-877-662-9666
- SOS-violences conjugales : 1-800-363-9010
- Donne-toi une chance (pour les hommes, Outaouais) : 819-205-1451
- Maison Libère-Elles (pour les femmes victimes de violence conjugale, Outaouais) : 819-827-4044

Prévention du suicide Suicide Prevention



RESSOURCES EN LIGNE / ONLINE RESOURCES :

- Services de crises du Canada / Crisis Services Canada : www.crisisservicescanada.ca

LIGNES D'ÉCOUTE ET RESSOURCES TÉLÉPHONIQUES / CRISIS LINES AND TELEPHONE RESOURCES :

- Tel-Aide : 514-935-1101
- Tel-Aide (Outaouais) : 1-800-567-9699, 819-775-3223
- Tel-Aide (Ottawa) : 613-741-6433
- Tel-jeunes : 1-800-263-2266 ou par texto 514-600-1002
- Services de crises du Canada / Crisis Services Canada : 1-833-456-4566 ou par texto 45645
- Contact-ainés : 418-687-3553
- Gai-Écoute : 1-888-505-1010
- SOS-Grossesse : 1-877-662-9666
- SOS- violences conjugales : 1-800-363-9010
- Suicide détour (Outaouais) : 819-441-1010