

## Accès aux services en santé mentale pour la région de la Capitale-Nationale



### Urgence

Si votre vie est en danger ou si vous avez un problème de santé grave qui nécessite des soins immédiats ou rapides, **appelez le 911** ou rendez-vous à l'urgence la plus proche. Pour obtenir de plus amples détails sur : *quand aller à l'urgence*, consultez ce site : <https://www.chudequebec.ca/patient/aller-a-l-urgence/quand-aller-a-l%E2%80%99urgence.aspx>. Dans la région de la Capitale-Nationale, deux hôpitaux offrent un service d'urgence psychiatrique :

#### CHUL

Tél. : 418-654-2703

Adresse : 2705, boulevard Laurier, suite S, Québec (Québec)

#### Hôpital de l'Enfant-Jésus

Tél. : 418-525-4444

Adresse : 1401, 18e Rue, Québec (Québec)

### Pour obtenir des services de première ligne et spécialisés du réseau de la santé :

Si vous craignez souffrir d'un problème de santé mentale, la première étape est de consulter votre médecin de famille qui pourra vous évaluer et vous référer à des services du réseau de la santé ou à un médecin spécialiste (ou clinique spécialisée) s'il l'estime nécessaire. Dans le cas où vous n'avez pas de médecin de famille, vous pouvez vous inscrire au guichet d'accès à un médecin de famille via ce site : [https://www4.prod.ramq.gouv.qc.ca/GRL/LM\\_GuichAccesMdFamCitoy/fr](https://www4.prod.ramq.gouv.qc.ca/GRL/LM_GuichAccesMdFamCitoy/fr). Des délais sont à prévoir et dans l'intermède, vous pouvez prendre un rendez-vous avec un médecin ou une infirmière praticienne spécialisée en soins de première ligne sur le site <https://www.rvsq.gouv.qc.ca/fr/public/Pages/accueil.aspx> ou prendre rendez-vous dans une superclinique offrant des consultations médicales aux patients sans médecin de famille. Pour obtenir la liste de ces supercliniques, consultez ce site : <https://www.ciuss-capitalenationale.gouv.qc.ca/services/consultation-medecin-infirmiere/super-cliniques>.

Si vous désirez obtenir des services en santé mentale ainsi que des conseils plus immédiats sur votre état de santé, vous pouvez contacter Info-Santé/Social en composant le **811**. Ce service permet de rejoindre rapidement une infirmière ou un professionnel en intervention psychosociale qui évaluera vos besoins, vous conseillera et vous dirigera vers une ressource où vous pourrez recevoir les services requis par votre état de santé. Ces intervenants peuvent, par exemple, vous référer à des organismes communautaires et même, aux besoins, à des services de première ligne en santé mentale.

À noter que plusieurs employeurs offrent un programme d'aide aux employés (PAE). Ces programmes ont pour but d'aider les employés à comprendre et à surmonter leurs problèmes personnels en offrant un éventail de services. Souvent, la famille peut également bénéficier de ceux-ci. Contactez votre PAE pour en savoir davantage sur les services offerts.

### Autres ressources disponibles :

La ligne téléphonique **211** permet d'obtenir des informations sur les services communautaires, publics et parapublics de votre région. Ces informations sont également disponibles sur leur site web : <http://www.qc.211.ca/>. Subséquemment, vous trouverez quelques ressources communautaires disponibles dans la ville de Québec. Toutefois, cette liste n'est pas exhaustive et si besoin est, nous vous invitons à contacter le 211 pour obtenir d'autres ressources à votre disposition.

Un guide offrant des informations, des conseils, des ressources et des témoignages aux jeunes de 12 à 25 ans qui vivent avec un parent atteint d'un trouble mental est offert gratuitement sur le site de LaPProche : <https://lapproche.uqo.ca>

### Liste d'organismes communautaires donnant des services en santé mentale (non exhaustive) :

Services de crise		
Organisme	Clientèle/Services offerts	Coordonnées
<b>Centre de crise de Québec</b>	<i>Clientèle :</i> <i>Adolescents (14 ans et +) et adultes</i> <i>Services :</i> Soutien téléphonique, équipe mobile à domicile pour évaluation de la dangerosité, intervention post-traumatique, etc.	Tél. : 1-866-411-4240 Site Internet : <a href="http://www.centredecrise.com">www.centredecrise.com</a>
<b>Centre de prévention du suicide</b>	<i>Clientèle :</i> <i>Enfants/adolescents/adultes (6 ans et +)</i> <i>Services :</i> Prévention du suicide par des interventions auprès de la personne suicidaire (rencontre, déplacement dans le milieu, suivi, liaison, etc.) et groupes pour les personnes endeuillées par le suicide (groupes 6 à 12 ans, 12 à 18 ans et adultes).	Tél. : 1-866-277-3553 Site Internet : <a href="http://www.cpsquebec.ca">www.cpsquebec.ca</a>
<b>SOS Suicide jeunesse</b>	<i>Clientèle :</i> <i>Tous âges</i> <i>Services :</i> Ligne d'intervention aux personnes en situation de pensées suicidaires ou leur famille, référence aux ressources appropriées à la problématique, etc.	Tél. : 418-684-0266 Site Internet : <a href="http://www.sos-suicide.org">www.sos-suicide.org</a>
Jeunesse		
Organisme	Clientèle/Services offerts	Coordonnées
<b>Tel-jeunes, ligne enfants</b>	<i>Clientèle :</i> <i>Enfants/adolescents (jusqu'à 17 ans)</i> <i>Services :</i> Ligne d'écoute pour informations et soutien sur n'importe quel sujet (amis, famille, amour, technos, etc.), formations, etc.	Tél. : 1-800-263-2266 Site Internet : <a href="http://www.teljeunes.com">www.teljeunes.com</a>
<b>Jeunesse, J'écoute</b>	<i>Clientèle :</i> <i>Enfants/adolescents/jeunes adultes (5 à 20 ans)</i> <i>Services :</i> Consultation par téléphone et Internet avec des intervenants professionnels.	Tél. : 1-800-668-6868 Site Internet : <a href="http://www.jeunessejecoute.ca">www.jeunessejecoute.ca</a>

<b>Aide aux victimes et aux témoins d'actes criminels</b>		
<b>Organisme</b>	<b>Clientèle/Services offerts</b>	<b>Coordonnées</b>
<b>Centre d'aide aux victimes d'actes criminels (CAVAC)</b>	<p><i>Clientèle :</i> Victimes, proches ou témoins d'actes criminels.</p> <p><i>Services :</i> Intervention post-traumatique et psychosociojudiciaire, informations sur les droits et recours de la victime d'un acte criminel, assistance technique, accompagnement, etc.</p>	<p>Tél. : 418-648-2190 Site Internet : <a href="http://www.cavac.qc.ca/">www.cavac.qc.ca/</a></p>
<b>Parents</b>		
<b>Organisme</b>	<b>Clientèle/Services offerts</b>	<b>Coordonnées</b>
<b>Parents-Espoir</b>	<p><i>Clientèle :</i> Parents qui vivent un problème de santé mentale.</p> <p><i>Services :</i> Activités de discussion entre parents, écoute, soutien, référencement, ateliers, etc.</p>	<p>Tél. : 418-522-7167 Site Internet : <a href="http://www.parents-espoir.ca">www.parents-espoir.ca</a></p>
<b>Tel-jeunes, ligne parents</b>	<p><i>Clientèle :</i> Parents</p> <p><i>Services :</i> Ligne d'écoute pour informations et soutien, formations, etc.</p>	<p>Tél. : 1-800-361-5085 Site Internet : <a href="http://www.ligneparents.com">www.ligneparents.com</a></p>
<b>Soutien aux proches d'une personne atteinte d'une maladie mentale</b>		
<b>Organisme</b>	<b>Clientèle/Services offerts</b>	<b>Coordonnées</b>
<b>La Boussole</b>	<p><i>Clientèle :</i> Enfants (8 ans et +) et adultes</p> <p><i>Services :</i> Ligne d'écoute, soutien téléphonique, assistance en situation en crise, capsules d'informations, groupe d'entraide et d'éducation, programme enfance-jeunesse, etc.</p>	<p>Tél. : 418-523-1502 Site Internet : <a href="http://www.laboussole.ca">www.laboussole.ca</a></p>
<b>Cercle polaire</b>	<p><i>Clientèle :</i> Enfants (7 ans et +) et adultes</p> <p><i>Services :</i> Groupes de soutien et psychoéducatif, soutien téléphonique, soirées d'informations, entrevues individuelles, conjugales et familiales, etc.</p>	<p>Tél. : 418-623-4636 Site Internet : <a href="http://www.cerclepolaire.com">www.cerclepolaire.com</a></p>
<b>Dépendance</b>		
<b>Organisme</b>	<b>Clientèle/Services offerts</b>	<b>Coordonnées</b>
<b>Le Grand chemin, Centre de Québec</b>	<p><i>Clientèle :</i> Adolescents (12 à 17 ans) qui développent ou qui sont en voie de développer une dépendance à l'alcool, la drogue, le jeu ou la cyberdépendance.</p> <p><i>Services :</i> Évaluation, consultation, référence, activités sportives, ateliers, plan d'intervention, soutien à l'entourage, etc.</p>	<p>Tél. : 1-877-381-7075 Site Internet : <a href="http://www.legrandchemin.qc.ca">www.legrandchemin.qc.ca</a></p>

<b>Drogue — Aide et référence</b>	<i>Clientèle :</i> Tous âges <i>Services :</i> Soutien, information et référence aux personnes concernées par l'alcoolisme ou la toxicomanie.	Tél. : 1-800-265-2626 Site Internet : <a href="http://www.drogue-aidereference.qc.ca/">http://www.drogue-aidereference.qc.ca/</a>
<b>Décrochage scolaire</b>		
<b>Organisme</b>	<b>Clientèle/Services offerts</b>	<b>Coordonnées</b>
<b>Au trait d'union Québec</b>	<i>Clientèle :</i> 12 à 30 ans <i>Services :</i> Prévention du décrochage scolaire, soutien scolaire, aide aux devoirs, orientation scolaire et professionnelle, suivi individuel, ateliers, etc.	Tél. : 418-661-4111 Site Internet : <a href="http://www.autraitudunion.org">www.autraitudunion.org</a>
<b>Autres</b>		
<b>Organisme</b>	<b>Clientèle/Services offerts</b>	<b>Coordonnées</b>
<b>Entraide jeunesse Québec</b>	<i>Clientèle :</i> Adolescents/jeunes adultes (12 à 25 ans) ayant des difficultés d'impulsivité, de violence, d'estime de soi ou d'anxiété. <i>Services :</i> Groupes d'entraide, information, référence, etc.	Tél. : 418-649-9705 Site Internet : <a href="http://www.entraidejeunesse.qc.ca">www.entraidejeunesse.qc.ca</a>
<b>Maison l'Éclaircie</b>	<i>Clientèle :</i> Adolescents/adultes (14 ans et plus) qui souffrent d'un trouble du comportement alimentaire et leurs proches. <i>Services :</i> Écoute téléphonique, groupes d'intervention, entrevues individuelles avec intervenant et nutritionniste, etc.	Tél. : 1-866-900-1076 Site Internet : <a href="http://www.maisoneclaircie.qc.ca">www.maisoneclaircie.qc.ca</a>
<b>Deuil-Jeunesse</b>	<i>Clientèle :</i> Toutes personnes vivant la disparition ou la mort d'un proche. <i>Services :</i> Interventions individuelles, familiales et de groupes, information, référence, etc.	Tél. : 1-855-889-3666 Site Internet : <a href="http://www.deuil-jeunesse.com">www.deuil-jeunesse.com</a>
<b>Services TDAH &amp; +</b>	<i>Clientèle :</i> Parents ayant un enfant avec TDAH et adolescents/adultes atteints. <i>Services :</i> Centre de documentation, groupes d'entraide, conférences, ateliers, etc.	Tél. : 1-888-407-6507 Site Internet : <a href="http://www.servicestdahetplus.org">www.servicestdahetplus.org</a>
<b>Phobies-Zéro</b>	<i>Clientèle :</i> Adolescents et adultes (12 ans et +) souffrant d'un trouble anxieux ou d'un trouble obsessionnel-compulsif et leurs proches. <i>Services :</i> Ligne d'écoute, groupes de soutien, ateliers, etc.	Tél. : 1-866-922-0002 Site Internet : <a href="http://www.phobies-zero.qc.ca">www.phobies-zero.qc.ca</a>