

Répertoire des ressources à ma disposition

Liens web des sites gouvernementaux et lignes d'entraide

Adresses utiles pour faciliter l'autonomie et la transition de l'école à la vie active pour les jeunes de 14 ans et plus



Table des matières

Sites gouvernementaux

Carnet santé Québec	3
ClicSÉCUR.....	3
Numéro d'assurance sociale (NAS).....	3
Régime d'assurance médicaments du Québec (RAMQ)	3
Médecin de famille Inscription guichet d'accès	3
Revenu Québec Différentes subventions pour personnes en situation de handicap	4
Gouvernement fédéral Différentes subventions pour personnes en situation de handicap	4
Prestation du gouvernement fédéral pour l'invalidité.....	4
Régime enregistré d'épargne-invalidité (REEI)	4

Programmes gouvernementaux pour aide financière, matérielle et remboursement	5
Programme d'aide financière aux études (AFE) bourses et prêts.....	5
Mandat d'inaptitude et testament	5
Aide juridique Avocat	5
Transport adapté.....	6
Programme Bourses Perspectives.....	6
Transition de l'école vers la vie active (TEVA)	6
Office des personnes handicapées du Québec (OPHQ)	6

Lignes d'entraide et ressources d'information

Tel-jeunes	7
Jeunesse J'écoute	7
Interligne (communauté 2SLGBTQ+)	7
À bien y penser (sexualité)	7
Centre de prévention du suicide.....	8
Ligne d'aide lors de crise de suicide	8
Ordre des psychologues du Québec.....	8
Défi j'arrête, j'y gagne	8
Locaux Aire Ouverte.....	9

Info-Santé 811 Info-Social 811.....	9
Ligne 211.....	9
Cyberdépendance	10
Centre antipoison du Québec	10
Ligne Info-aide violence sexuelle	10
Drogue	10
Anorexie et boulimie Québec	11
Centre d'aide aux victimes d'actes criminels (CAVAC)	11

Sites gouvernementaux

Ressources à ta disposition	Qu'est-ce que c'est ?	Ce que tu dois savoir ou faire	Informations complémentaires
Carnet santé Québec 	▸ Dossier médical centralisé en ligne ▸ Il est nécessaire d'avoir un compte clicSÉCUR pour accéder à son carnet santé en ligne.	▸ Pour t'inscrire, il y a deux étapes. Tu dois tout d'abord te rendre sur le site web et demander ta clé d'activation à quatre chiffres. Celle-ci te sera ensuite envoyée par la poste.	https://carnetsante.gouv.qc.ca/portail
ClicSÉCUR 	▸ Service québécois d'authentification gouvernementale ▸ Il contribue à sécuriser les échanges d'informations entre les citoyens et le gouvernement.	▸ Clique sur le lien web pour créer ton compte en suivant les instructions.	https://www.info.clicsequer.gouv.qc.ca/citoyens/
Numéro d'assurance sociale (NAS) Citoyen canadien, résident permanent ou temporaire	▸ Un numéro d'assurance sociale (NAS) est essentiel pour travailler au Canada ou pour recevoir des prestations ou des services provenant de programmes gouvernementaux.	▸ Pour faire la demande de ton NAS, tu auras besoin de deux types de documents qui permettront de t'identifier: ▸ ton certificat de naissance ou certificat de citoyenneté; ▸ Ton permis de conduire ou de ton passeport.	https://bit.ly/3YgUD30  * Vérifie si tes parents ont déjà fait la demande de ton NAS.
Régime d'assurance médicaments du Québec (RAMQ) Une partie des coûts des médicaments d'ordonnance est assumée par la RAMQ. 	▸ Pour les citoyens adultes qui n'ont pas d'assurances médicaments privées ou collectives.	▸ Vérifie si tu es encore couvert par l'assurance privée de tes parents. ▸ Vérifie ton éligibilité au programme d'assurance médicaments du Québec. ▸ Ou souscris à une assurance privée ou à l'assurance collective offerte par ton employeur.	https://bit.ly/486yCIs https://www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/fin-arret-etudes ▸ Tu es aux études à temps plein ? Tu es couvert par le régime d'assurance privé de tes parents jusqu'à ton 26^e anniversaire, sous certaines conditions.
Médecin de famille Inscription au guichet d'accès 	▸ Liste d'attente à laquelle il faut s'inscrire pour avoir accès à un médecin de famille de sa région.	▸ Tu auras besoin de ta carte d'assurance maladie ▸ Prévois un délai d'attente avant de recevoir un appel suite à ton inscription.	https://bit.ly/40f1N9

Ressources à ta disposition	Qu'est-ce que c'est ?	Ce que tu dois savoir ou faire	Informations complémentaires
Revenu Québec Différentes subventions pour personnes en situation de handicap	- Montant pour déficience grave et prolongée des fonctions mentales et physiques sous forme de crédit d'impôt - Aide pour adaptation de la maison - Crédit d'impôt pour proche aidant	Vérifie ton éligibilité au programme et remplis le formulaire correspondant à ta situation. 	- Montant pour déficience grave et prolongée des fonctions mentales ou physiques Revenu Québec https://bit.ly/3z0Br4a - Programme d'adaptation de domicile - Société d'habitation du Québec https://bit.ly/3BySaJ3 - Crédit d'impôt pour personne aidante Revenu Québec https://bit.ly/3Y0Yolz
Gouvernement fédéral Différentes subventions pour personnes en situation de handicap	- Crédit d'impôt pour personnes handicapées (CIPH) - Crédit d'impôt canadien pour aidants naturels	Vérifie ton éligibilité au programme et remplis le formulaire correspondant à ta situation. 	Crédit d'impôt pour personnes handicapées (CIPH) - Canada.ca https://bit.ly/3YjsHws
Prestation du gouvernement fédéral pour l'invalidité	Prestation incluant un financement offert par le gouvernement fédéral pour aider les personnes en situation de handicap à poursuivre leurs études.	Vérifie ton éligibilité au programme et remplis le formulaire correspondant à ta situation. 	https://www.canada.ca/fr/services/prestations.html
Régime enregistré d'épargne-invalidité (REEI)	Régime d'épargne destiné à aider un salarié déjà approuvé à recevoir le crédit d'impôt pour personnes handicapées (CIPH) et à épargner pour sa sécurité financière à long terme.		https://bit.ly/4838iiq

Ressources à ta disposition	Qu'est-ce que c'est ?	Ce que tu dois savoir ou faire	Informations complémentaires
Programmes gouvernementaux pour aide financière, matérielle et remboursement 	- Programmes d'aides gérés par la RAMQ comportant, selon le cas, une aide financière, matérielle ou une aide technique - Programme d'alimentation entérale adulte et pédiatrique du Québec (PMAE) - Programme d'aides matérielles pour fonctions d'élimination - Programme gouvernemental d'aide à la marche - Programme d'aide pour appareils suppléants à une déficience physique - Programme national d'assistance ventilatoire à domicile pour adulte et enfant	- Les différents programmes sont : › audition et vision ; › appareils et vêtements spécialisés ; › hébergement et aide à domicile ; › médicaments et services médicaux.	https://www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/services-ligne/ https://chusj.org/PMAE https://bit.ly/3Y0IMpa
Programme d'aide financière aux études (AFE) bourses et prêts	Aide financière à la poursuite des études postsecondaires à temps plein via le programme de prêts et bourses du gouvernement du Québec.	Si ton état de santé ne te permet pas de poursuivre des études à temps plein, il reste possible de bénéficier de cette aide, sous certaines conditions.	https://www.quebec.ca/education/aide-financiere-aux-etudes 
Mandat d'inaptitude et testament 	Document par lequel une personne exprime ses volontés et désigne une ou plusieurs personnes de confiance pour prendre soin d'elle et de ses biens lorsqu'elle ne sera plus capable de le faire.	Personne n'est à l'abri d'une maladie, d'un accident ou d'un trouble de santé mentale qui pourrait le rendre inapte à s'occuper de lui-même et à gérer ses biens.	https://www.cnq.org/vos-services-notariaux/protection-des-personnes/ https://www.cnq.org/vos-services-notariaux/testament-et-succession/
Aide juridique Avocat 	Service public gratuit ou avec contribution pour les personnes financièrement admissibles selon leurs revenus	- Pour vérifier ton admissibilité, consulte la grille de barèmes sur le site internet pour les volets suivants : › gratuit ; › avec contribution.	https://justiceprobono.ca/ https://bit.ly/3YghLQ8

Ressources à ta disposition	Qu'est-ce que c'est ?	Ce que tu dois savoir ou faire	Informations complémentaires
Transport adapté 	Service de transport adapté porte à porte, sur réservation, réservé aux personnes handicapées ou à mobilité réduite		https://bit.ly/47XDgZ4 https://exo.quebec/fr/planifier-trajet/transport-adapte
Programme Bourses Perspectives	Offert par le gouvernement du Québec pour étudier dans un programme collégial ou universitaire en demande sur le marché du travail	Tu peux réclamer une bourse à la fin d'une session complétée et réussie sous certaines conditions.	https://bit.ly/47XFCr0 
Transition de l'école vers la vie active (TEVA) 	- Programme destiné aux jeunes adultes de 16 à 25 ans présentant une déficience physique ou intellectuelle qui affecte la transition vers la vie adulte - Démarche coordonnée et planifiée d'activités visant à accompagner un jeune en situation de handicap et sa famille, dans l'élaboration, la réalisation et la réussite de son « projet de vie » au moment de son passage de l'école vers la vie adulte		https://bit.ly/4h8ql5s
Office des personnes handicapées du Québec (OPHQ) Gratuit et confidentiel	Organisme gouvernemental contribuant à accroître la participation sociale des personnes handicapées	Contacte l'OPHQ pour obtenir du soutien, de l'information, de l'accompagnement ou encore pour l'élaboration d'un plan de service selon tes besoins.	https://www.ophq.gouv.qc.ca 

Lignes d'entraide et ressources d'informations

Ressources à ta disposition	Qu'est-ce que c'est ?	Ce que tu dois savoir ou faire	Informations complémentaires
Tel-jeunes 	Service d'aide téléphonique et de soutien destiné aux jeunes au Québec, âgés de 5 à 20 ans	Si tu ressens le besoin de parler de : suicide, discrimination, tristesse, auto-mutilation, racisme, dépression, solitude, anxiété, estime de soi, nouveaux arrivants, trouble alimentaire, 2SLGBTQ+, relations amoureuses ou simplement de l'actualité et plus encore, Tel-Jeunes est la bonne ressource pour toi.	https://www.teljeunes.com Téléphone : 1 800 263-2266 (6 h à 2 h) Texto : 514 600 1002 (8 h à 22 h 30) Clavardage en ligne (8 h à 22 h 30)
Jeunesse J'écoute 	Service d'aide téléphonique et de soutien pour les jeunes au Canada		https://jeunessejecoute.ca Téléphone : 1 800 668-6868, Texto : en textant le mot PARLER au 686868 Par clavardage en ligne (19 h à minuit).
Interligne (Communauté 2SLGBTQ+) 24 heures sur 24h 7 Jours sur 7 	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.	- Programmes et services : - ligne d'aide et de renseignements; - groupes de discussion; - relation d'aide; - programmes jeunesse; - programmes contre les violences; - clinique juridique téléphonique; - services en milieux professionnels; - programme pour personnes intersexes.	https://interligne.co - Ligne d'écoute 1 888 505-1010 (sans frais) - Clavardage et texto 1 888 505-1010 (sans frais) aide@interligne.co - Clinique juridique 1 888 970-2720 (sans frais)
À bien y penser Moi et ma sexualité ITSS, contraception, relations sexuelles, dépistage 	Site de référence concernant la sexualité, la contraception et les ITSS, et conçu par le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec	- Sujets abordés : - tout connaître sur les ITSS; - comment je peux contracter une ITSS; - comment me protéger; - je crois avoir une ITSS : quoi faire.	https://www.itss.gouv.qc.ca - Pour passer un test de dépistage : - Appelle Info-Santé 811 - Communique avec l'infirmière de ton école ou du CLSC - Communique avec ton médecin

Ressources à ta disposition	Qu'est-ce que c'est ?	Ce que tu dois savoir ou faire	Informations complémentaires
Centre de prévention du suicide (18 ans et + seulement) Province de Québec Moins de 18 ans : appelle-le 811 option 2 Service bilingue 	- Service d'aide professionnel et confidentiel offert 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 - Intervenant disponible par téléphone, texto ou clavardage	- Tu as des pensées suicidaires si, par exemple : - tu as une envie soudaine de mettre fin à tes jours ; - tu es tourmenté par l'idée de te suicider ; - tu n'arrives plus à fonctionner au quotidien ; - tu te sens dépassé par une situation difficile.	https://suicide.ca/fr - Par clavardage https://suicide.ca/fr/clavarder-avec-un-intervenant  - Autres options pour obtenir une aide immédiate - Appelle la Ligne québécoise de prévention du suicide au 1 866 APPELLE (277-3553). - Appelle le service Info-Social au 811, option 2. - Par texto : 535353 En cas de danger pour ta vie ou pour celle d'un proche, appelle le 911.
Ligne d'aide Crise de suicide pour tout le Canada incluant le Québec Service bilingue Compose le 988	- Fournit de l'aide quand tu en as besoin. - Le suicide, on peut en parler, et il est important de le faire.		Par téléphone ou par texto : 988 Tu peux aussi te rendre aux urgences du centre hospitalier le plus près de chez toi.
Ordre des psychologues du Québec	Le psychologue est un expert du comportement, des émotions et de la santé mentale.		Accueil Ordre des Psychologues du Québec https://www.ordrepsy.qc.ca/
Défi j'arrête, j'y gagne Centre d'abandon du tabagisme et du vapotage  	Pourquoi arrêter de fumer ? - Le tabagisme est la première cause de mortalité évitable. Un fumeur sur deux en décèdera. - Les motivations à arrêter de fumer sont variées. - Favoriser sa santé est l'une des motivations les plus fortes pour arrêter car les méfaits du tabagisme sont nombreux et bien démontrés.	- Chez les jeunes de 25 ans et moins, la nicotine peut affecter les zones associées : - à la mémoire ; - à la concentration ; - à l'apprentissage ; - à l'humeur, puisque le cerveau se développe jusqu'à cet âge ; - au contrôle des impulsions et des émotions ; - aux problèmes de comportement.	- Arrêtez de fumer avec le Défi ! Défi J'arrête, j'y gagne ! https://defitabac.ca/ Appelle-les, c'est gratuit ! 1 866 JARRETE (527-7383) Lundi au jeudi (8 h à 21h) Vendredi (8 h à 20 h) Aide disponible par texto, en ligne, en personne et téléphone. Rends-toi sur leur site pour les liens. - Québec sans tabac : portail de la lutte contre le tabagisme https://www.quebecsansstabac.ca/

Ressources à ta disposition	Qu'est-ce que c'est ?	Ce que tu dois savoir ou faire	Informations complémentaires
Locaux Aire ouverte 	Différents services adaptés à la réalité des jeunes de 12 à 25 ans	Tu peux y obtenir des services variés en santé mentale ou physique ainsi que des conseils pour les études, le travail, le logement et l'aide juridique et financière.	Aire ouverte : services pour les jeunes de 12 à 25 ans Gouvernement du Québec https://www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/aire-ouverte
Info-Santé 811 	- La ligne 811 est disponible 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 pour des questions sur la santé physique et psychologique. - Les répondants dirigent la clientèle vers le bon service.	Le 811 : trois options pour des besoins différents 811, option 1 - Pour des conseils en santé - Une infirmière évalue l'état de santé et donne des recommandations pour des soins à la maison ou pour trouver le service qui répondra le mieux au besoin. 811, option 2 - Un professionnel en intervention psychosociale offre des conseils pour un problème psychosocial ou en santé mentale. 811, option 3 - Cette ligne est réservée aux personnes sans médecin de famille. - Une infirmière donne des recommandations pour des soins à la maison et, au besoin, oriente vers le professionnel de la santé le mieux adapté (pharmacien, infirmière, médecin, etc.).	Info-Santé 811 Gouvernement du Québec https://www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/info-sante-811 Info-Social pour des conseils psychosociaux Guichet d'accès à la première ligne
Ligne 211 	La ligne 211 est disponible 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 pour offrir de l'information, de l'écoute et de l'orientation vers les ressources communautaires disponibles dans la région.	Si tu es à la recherche d'une ressource, mais que tu ne sais pas par où commencer, contacte la ligne 211.	Services sociaux et communautaires https://www.211qc.ca/ Appelle ou envoie un texto au 211

Ressources à ta disposition	Qu'est-ce que c'est ?	Ce que tu dois savoir ou faire	Informations complémentaires
Cyberdépendance Jeux, argent, achats et réseaux sociaux 	La cyberdépendance, c'est l'obsession ou la perte de contrôle avec des conséquences négatives sur la vie, en lien avec les écrans, les achats en ligne, les jeux vidéo ou les réseaux sociaux.		- Par téléphone 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 - Montréal et environs : 514 527-0140 - Partout au Québec : 1 800 461-0140 - Jeu : aide et référence - Ligne d'aide 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 sur le jeu excessif https://aidejeu.ca/ Gratuit et confidentiel
Centre antipoison du Québec 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 	- Répond à la population et aux professionnels de la santé qui font face à une situation urgente d'empoisonnement. - Offre un service téléphonique d'urgence, sans frais.		https://www.ciusss-capitalnationale.gouv.qc.ca/antipoison/ Téléphone : 1 800 463-5060
Ligne Info-aide violence sexuelle Service 24 heures sur 24 7 jours sur 7 	- Service de soutien et d'information offert à toute personne touchée par la violence sexuelle - Service anonyme et confidentiel, gratuit et bilingue	Les intervenants qui te répondront sont spécialement formés en intervention auprès des victimes de violence sexuelle et t'offriront une écoute attentive et sans jugement afin de bien comprendre tes besoins.	Écouter, informer, soutenir Info-aide violence sexuelle 1 888 933-9007 (514 933-9007) https://infoaideviolencesexuelle.ca Ou par clavardage : clique sur le lien du clavardage directement sur le site.
Drogue Aide et référence 	Soutien, information et références offerts aux personnes concernées par la consommation de drogue, d'alcool et de médicaments ainsi qu'à leur entourage.		https://www.aidedrogue.ca 1 800 265-2626 partout au Québec 514 527-2626 Montréal et environs Ou par clavardage : clique sur le lien du clavardage directement sur le site.

Ressources à ta disposition	Qu'est-ce que c'est ?	Ce que tu dois savoir ou faire	Informations complémentaires
Anorexie et boulimie Québec 	- Difficultés de s'alimenter de façon équilibrée - Soutien les individus qui présentent des difficultés au niveau de l'alimentation et des enjeux en ce qui concerne l'estime de soi ou l'apparence corporelle, entre autres.	Tu penses souffrir d'un trouble alimentaire ? * Ce service est disponible pour tous et toutes	Téléphone : 1 800 630-0907 partout au Québec Téléphone : 514 630-0907 Montréal et les environs - Pour la clientèle adolescente https://anebados.com - Pour adulte https://anebquebec.com - Par texto : 1 800 630-0907. Du lundi au vendredi de midi à 20 h
Centre d'aide aux victimes d'actes criminels (CAVAC)	Services de première ligne offert à toute personne victime d'un acte criminel et/ou à ses proches, ainsi qu'aux témoins d'un acte criminel.	Pour t'accompagner dans tes démarches, le CAVAC t'offrira un suivi psychosocial, de l'information judiciaire sur tes droits et recours, de l'assistance pour la rédaction de document et t'orientera vers des ressources spécialisées au besoin.	https://cavac.qc.ca Téléphone : 1 866 532-2822 

CHU Sainte-Justine

3175, chemin de la Côte-Sainte-Catherine
Montréal (Québec) H3T 1C5
Téléphone : 514 345-4931

chusj.org

Réalisation

Sylvie Poirier, infirmière programme Parachute et rebours pédiatriques

Collaborateurs

D^{re} Dina Moubayed, pédiatre spécialisée en adolescence
Ève Lemay, conseillère en communication

Validation

Comité des documents destinés à la clientèle

Impression

Imprimerie du CHU Sainte-Justine
© CHU Sainte-Justine

F-7127 GRM : 30013386 (juin 2024)