

# 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.....                                                                    | 4 | Programmes gouvernementaux pour aide financière, matérielle et remboursement..... | 6 |
| Service d'authentification gouvernementale.....                                             | 4 | Programme d'aide financière aux études (AFE) bourses et prêts.....                | 6 |
| Numéro d'assurance sociale (NAS).....                                                       | 4 | Mandat de protection et testament.....                                            | 6 |
| Régime d'assurance médicaments du Québec (RAMQ ).....                                       | 4 | Aide juridique   Avocat.....                                                      | 6 |
| Médecin de famille   Inscription guichet d'accès.....                                       | 4 | Transport adapté.....                                                             | 7 |
| Revenu Québec   Différentes subventions pour personnes en situation de handicap.....        | 5 | Programme Bourses Perspectives.....                                               | 7 |
| Gouvernement fédéral   Différentes subventions pour personnes en situation de handicap..... | 5 | Transition de l'école vers la vie active (TEVA).....                              | 7 |
| Prestation du gouvernement fédéral pour l'invalidité.....                                   | 5 | Office des personnes handicapées du Québec (OPHQ).....                            | 7 |
| Régime enregistré d'épargne-invalidité (REEI).....                                          | 5 |                                                                                   |   |

## Lignes d'entraide et ressources d'information

|                                                                                         |    |                                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------|----|
| Tel-jeunes.....                                                                         | 8  | Association des infirmières et infirmiers stomothérapeutes du Québec..... | 11 |
| Jeunesse J'écoute.....                                                                  | 8  | Locaux Aire Ouverte.....                                                  | 11 |
| Interligne (communauté 2SLGBTQ+).....                                                   | 8  | Info-Santé 811   Info-Social 811.....                                     | 11 |
| À bien y penser (sexualité).....                                                        | 8  | Ligne 211.....                                                            | 12 |
| Centre de prévention du suicide.....                                                    | 9  | Cyberdépendance.....                                                      | 12 |
| Ligne d'aide lors de crise de suicide.....                                              | 9  | Centre antipoison du Québec.....                                          | 12 |
| Défi j'arrête, j'y gagne.....                                                           | 9  | Ligne Info-aide violence sexuelle.....                                    | 12 |
| Ordre des psychologues du Québec.....                                                   | 9  | Drogue.....                                                               | 13 |
| Ordre des psychoéducateurs et des psychoéducatrices du Québec.....                      | 10 | Anorexie et boulimie Québec.....                                          | 13 |
| Ordre des travailleurs sociaux et des thérapeutes conjugaux et familiaux du Québec..... | 10 | Centre d'aide aux victimes d'actes criminels (CAVAC).....                 | 13 |
| Ordre professionnel de la physiothérapie du Québec.....                                 | 10 |                                                                           |    |
| Ordre des ergothérapeutes du Québec.....                                                | 10 |                                                                           |    |

# Sites gouvernementaux

| Ressources à ta disposition                                                                                                              | Qu'est-ce que c'est ?                                                                                                                                                                                                   | Ce que tu dois savoir ou faire                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Informations complémentaires                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Carnet santé Québec</b><br>                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Dossier médical centralisé en ligne</li> </ul>                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Il est nécessaire d'avoir un compte au Service d'authentification gouvernementale pour accéder à ton carnet santé en ligne.</li> </ul>                                                                                                                                                                   | <a href="https://carnetsante.gouv.qc.ca/portail">https://carnetsante.gouv.qc.ca/portail</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Service d'authentification gouvernementale</b><br>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Le Service d'authentification gouvernementale est la façon de valider ton identité auprès du gouvernement du Québec avant d'utiliser l'un de ses services en ligne.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Clique sur le lien web pour créer ton compte en suivant les instructions.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                     | <a href="https://www.quebec.ca/gouvernement/identite-numerique/authentification-gouvernementale">https://www.quebec.ca/gouvernement/identite-numerique/authentification-gouvernementale</a>                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Numéro d'assurance sociale (NAS)</b><br><br>Citoyenne ou citoyen canadien, résidente ou résident permanent ou temporaire              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Un numéro d'assurance sociale (NAS) est essentiel pour travailler au Canada ou pour recevoir des prestations ou des services provenant de programmes gouvernementaux.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Pour faire la demande de ton NAS, tu auras besoin de deux types de documents qui permettront de t'identifier:               <ul style="list-style-type: none"> <li>ton certificat de naissance ou certificat de citoyenneté;</li> <li>Ton permis de conduire ou de ton passeport.</li> </ul> </li> </ul> | <a href="https://bit.ly/3YgUD30">https://bit.ly/3YgUD30</a><br><br>* Vérifie si tes parents ont déjà fait la demande de ton NAS.                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Régime d'assurance médicaments du Québec (RAMQ)</b><br><br>Une partie des coûts des médicaments d'ordonnance est assumée par la RAMQ. | <ul style="list-style-type: none"> <li>Pour les citoyens et citoyennes adultes qui n'ont pas d'assurances médicaments privées ou collectives.</li> </ul>                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>Vérifie si tu es encore couvert ou couverte par l'assurance privée de tes parents.</li> <li>Vérifie ton éligibilité au programme d'assurance médicaments du Québec.</li> <li>Ou souscris à une assurance privée ou à l'assurance collective offerte par ton employeur.</li> </ul>                        | <a href="https://bit.ly/486yCIs">https://bit.ly/486yCIs</a><br><a href="https://www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/fin-arret-etudes">https://www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/fin-arret-etudes</a><br><ul style="list-style-type: none"> <li>Tu es aux études à temps plein ? Tu es couverte ou couvert par le régime d'assurance privé de tes parents jusqu'à ton 26<sup>e</sup> anniversaire, sous certaines conditions.</li> </ul>                          |
| <b>Médecin de famille</b><br><br>Inscription au guichet d'accès                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Liste d'attente à laquelle il faut s'inscrire pour avoir accès à un médecin de famille de sa région.</li> </ul>                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Tu auras besoin de ta carte d'assurance maladie</li> <li>Prévois un délai d'attente avant de recevoir un appel suite à ton inscription.</li> </ul>                                                                                                                                                       | <a href="https://www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/guichet-acces-medecin-famille">https://www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/guichet-acces-medecin-famille</a><br><br>En attendant, tu peux consulter le GAP (guichet d'accès à la première ligne) qui saura t'orienter vers la meilleure ressource pour toi selon ton problème de santé si tu n'as pas de médecin de famille.<br><a href="https://bit.ly/40f1N9">https://bit.ly/40f1N9</a> |

| Ressources à ta disposition                                                                        | Qu'est-ce que c'est ?                                                                                                                                                                                                                               | Ce que tu dois savoir ou faire                                                                                                                                                                                                    | Informations complémentaires                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Revenu Québec</b><br><br>Différentes subventions pour personnes en situation de handicap        | <ul style="list-style-type: none"> <li>Montant pour déficience grave et prolongée des fonctions mentales et physiques sous forme de crédit d'impôt</li> <li>Aide pour adaptation de la maison</li> <li>Crédit d'impôt pour proche aidant</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Vérifie ton éligibilité au programme et remplis le formulaire correspondant à ta situation.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Montant pour déficience grave et prolongée des fonctions mentales ou physiques   Revenu Québec <a href="https://bit.ly/3z0Br4a">https://bit.ly/3z0Br4a</a></li> <li>Programme d'adaptation de domicile - Société d'habitation du Québec <a href="https://bit.ly/3BySaI3">https://bit.ly/3BySaI3</a></li> <li>Crédit d'impôt pour personne aidante   Revenu Québec <a href="https://bit.ly/3Y0YolZ">https://bit.ly/3Y0YolZ</a></li> </ul> |
| <b>Gouvernement fédéral</b><br><br>Différentes subventions pour personnes en situation de handicap | <ul style="list-style-type: none"> <li>Crédit d'impôt pour personnes handicapées (CIPH)</li> <li>Crédit d'impôt canadien pour aidantes et aidants naturels</li> </ul>                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>Vérifie ton éligibilité au programme et remplis le formulaire correspondant à ta situation.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Crédit d'impôt pour personnes handicapées (CIPH) - Canada.ca <a href="https://bit.ly/3YjsHws">https://bit.ly/3YjsHws</a></li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Prestation du gouvernement fédéral pour l'invalidité</b>                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>Prestation incluant un financement offert par le gouvernement fédéral pour aider les personnes en situation de handicap à poursuivre leurs études.</li> </ul>                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>Vérifie ton éligibilité au programme et remplis le formulaire correspondant à ta situation.</li> </ul>  | <a href="https://www.canada.ca/fr/services/prestations.html">https://www.canada.ca/fr/services/prestations.html</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Régime enregistré d'épargne-invalidité (REEI)</b>                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>                  |                                                                                                                                               | <a href="https://bit.ly/4838iiq">https://bit.ly/4838iiq</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

| Ressources à ta disposition                                                                                                                                              | Qu'est-ce que c'est ?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Ce que tu dois savoir ou faire                                                                                                                                                                                                                                                                        | Informations complémentaires                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Programmes gouvernementaux pour aide financière, matérielle et remboursement</b><br> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Programmes d'aides gérés par la RAMQ comportant, selon le cas, une aide financière, matérielle ou une aide technique</li> <li>Programme d'alimentation entérale adulte et pédiatrique du Québec (PMAE)</li> <li>Programme d'aides matérielles pour fonctions d'élimination</li> <li>Programme gouvernemental d'aide à la marche</li> <li>Programme d'aide pour appareils suppléants à une déficience physique</li> <li>Programme national d'assistance ventilatoire à domicile pour adulte et enfant</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Les différents programmes sont : <ul style="list-style-type: none"> <li>› audition et vision ;</li> <li>› appareils et vêtements spécialisés ;</li> <li>› hébergement et aide à domicile ;</li> <li>› médicaments et services médicaux.</li> </ul> </li> </ul> | <a href="https://www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/services-ligne/">https://www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/services-ligne/</a><br><a href="https://chusj.org/PMAE">https://chusj.org/PMAE</a><br><a href="https://bit.ly/3Y0IMpa">https://bit.ly/3Y0IMpa</a>                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Programme d'aide financière aux études (AFE) bourses et prêts</b>                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>Aide financière à la poursuite des études postsecondaires à temps plein via le programme de prêts et bourses du gouvernement du Québec.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>                                                                                             | <a href="https://www.quebec.ca/education/aide-financiere-aux-etudes">https://www.quebec.ca/education/aide-financiere-aux-etudes</a><br>                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Mandat de protection et testament</b><br>                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>                                                                                   | <a href="https://www.cnq.org/vos-services-notariaux/protection-des-personnes/">https://www.cnq.org/vos-services-notariaux/protection-des-personnes/</a><br><a href="https://www.cnq.org/vos-services-notariaux/testament-et-succession/">https://www.cnq.org/vos-services-notariaux/testament-et-succession/</a><br><a href="https://www.quebec.ca/justice-et-etat-civil/protection-legale/mandat-de-protection">https://www.quebec.ca/justice-et-etat-civil/protection-legale/mandat-de-protection</a> |
| <b>Aide juridique Avocat</b><br>                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Service public gratuit ou avec contribution pour les personnes financièrement admissibles selon leurs revenus</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>Pour vérifier ton admissibilité, consulte la grille de barèmes sur le site internet pour les volets suivants : <ul style="list-style-type: none"> <li>› gratuit ;</li> <li>› avec contribution.</li> </ul> </li> </ul>                                         | <a href="https://justiceprobono.ca/">https://justiceprobono.ca/</a><br><a href="https://bit.ly/3YghLQ8">https://bit.ly/3YghLQ8</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

| Ressources à ta disposition                                                                                                                 | Qu'est-ce que c'est ?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Ce que tu dois savoir ou faire                                                                                                                                                                        | Informations complémentaires                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Transport adapté</b><br>                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>Service de transport adapté porte à porte, sur réservation, réservé aux personnes handicapées ou à mobilité réduite</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                    | <a href="https://bit.ly/47XDgZ4">https://bit.ly/47XDgZ4</a><br><a href="https://exo.quebec/fr/planifier-trajet/transport-adapte">https://exo.quebec/fr/planifier-trajet/transport-adapte</a> |
| <b>Programme Bourses Perspectives</b>                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Offert par le gouvernement du Québec pour étudier dans un programme collégial ou universitaire en demande sur le marché du travail</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Tu peux réclamer une bourse à la fin d'une session complétée et réussie sous certaines conditions.</li> </ul>                                                  | <a href="https://bit.ly/47XFCr0">https://bit.ly/47XFCr0</a><br>                                           |
| <b>Transition de l'école vers la vie active (TEVA)</b><br> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Programme destiné aux jeunes adultes de 16 à 25 ans présentant une déficience physique ou intellectuelle qui affecte la transition vers la vie adulte</li> <li>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</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                       | <a href="https://bit.ly/4nuQKlc">https://bit.ly/4nuQKlc</a>                                                                                                                                  |
| <b>Office des personnes handicapées du Québec (OPHQ)</b><br><br>Gratuit et confidentiel                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>Organisme gouvernemental contribuant à accroître la participation sociale des personnes handicapées</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul> | <a href="https://www.ophq.gouv.qc.ca">https://www.ophq.gouv.qc.ca</a><br>                                |

# 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tel-jeunes</b><br>                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Service d'aide téléphonique et de soutien destiné aux jeunes au Québec, âgés de 5 à 20 ans</li> </ul>                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>Si tu ressens le besoin de parler de : suicide, discrimination, tristesse, automutilation, 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.</li> </ul>                                                                                 | <a href="https://www.teljeunes.com">https://www.teljeunes.com</a><br>Téléphone : 1 800 263-2266 (6 h à 2 h)<br>Texto: 514 600 1002 (8 h à 22 h 30)<br>Clavardage en ligne (8 h à 22 h 30)                                                                                                                                                             |
| <b>Jeunesse J'écoute</b><br>                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>Service d'aide téléphonique et de soutien pour les jeunes au Canada</li> </ul>                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <a href="https://jeunessejecoute.ca">https://jeunessejecoute.ca</a><br>Téléphone: 1 800 668-6868,<br>Texto: en textant le mot PARLER au 686868<br>Par clavardage en ligne (19 h à minuit).                                                                                                                                                            |
| <b>Interligne (Communauté 2SLGBTQ+)</b><br>24 heures sur 24h<br>7 Jours sur 7<br>                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Programmes et services:               <ul style="list-style-type: none"> <li>ligne d'aide et de renseignements;</li> <li>groupes de discussion;</li> <li>relation d'aide;</li> <li>programmes jeunesse;</li> <li>programmes contre les violences;</li> <li>clinique juridique téléphonique;</li> <li>services en milieux professionnels;</li> <li>programme pour personnes intersexes.</li> </ul> </li> </ul> | <a href="https://interligne.co">https://interligne.co</a> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ligne d'écoute<br/>1 888 505-1010 (sans frais)</li> <li>Clavardage et texto<br/>1 888 505-1010 (sans frais)<br/>aide@interligne.co</li> <li>Clinique juridique<br/>1 888 970-2720 (sans frais)</li> </ul>                                            |
| <b>À bien y penser</b><br>Moi et ma sexualité<br>ITSS, contraception, relations sexuelles, dépistage<br> | <ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> </ul>                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sujets abordés :               <ul style="list-style-type: none"> <li>tout connaître sur les ITSS;</li> <li>comment je peux contracter une ITSS;</li> <li>comment me protéger;</li> <li>je crois avoir une ITSS : quoi faire.</li> </ul> </li> </ul>                                                                                                                                                          | <a href="https://www.itss.gouv.qc.ca">https://www.itss.gouv.qc.ca</a> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pour passer un test de dépistage :               <ul style="list-style-type: none"> <li>Appelle Info-Santé 811</li> <li>Communique avec l'infirmière de ton école ou du CLSC</li> </ul> </li> <li>Communique avec ton médecin</li> </ul> |

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

| Ressources à ta disposition                                                                                                                                                    | Qu'est-ce que c'est ?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Ce que tu dois savoir ou faire                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Informations complémentaires                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ordre des psychoéducateurs et des psychoéducatrices du Québec</b><br>                      | <p>La psychoéducatrice ou le psychoéducateur offre des services aux personnes qui éprouvent des difficultés d'adaptation psychosociale (délinquance, troubles de comportement, agressivité, perte d'autonomie, etc.), en vue de favoriser leur autonomie et de résoudre ou de prévenir les conflits.</p>                                                             | <b>Qu'est-ce que l'approche psychoéducative ?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Présence dans le quotidien de la personne qui vit des difficultés d'adaptation</li> <li>Accompagnement de la personne vers un retour à l'équilibre, en fonction de ses objectifs</li> </ul>                                                                       | <a href="https://bit.ly/43dubL5">https://bit.ly/43dubL5</a><br><b>Téléphone</b><br>514 333-6601 ou 1 877 913-6601<br><b>Courriel général</b><br><a href="mailto:info@ordrepesd.qc.ca">info@ordrepesd.qc.ca</a>         |
| <b>Ordre des travailleurs sociaux et des thérapeutes conjugaux et familiaux du Québec</b><br> | <p>Les travailleuses et travailleurs sociaux aident les personnes et les communautés qui vivent des problèmes, qu'ils soient liés à des situations difficiles, de crise ou de la vie courante.</p>                                                                                                                                                                   | <p>Les travailleuses et travailleurs sociaux offrent des services dans le secteur public, communautaire, privé, ou en pratique autonome. Leurs interventions sont concrètes, sans préjugés et fondées sur la justice sociale.</p>                                                                                                                          | <a href="https://www.otstcfq.org/public/trouver-un-professionnel/">https://www.otstcfq.org/public/trouver-un-professionnel/</a><br>Téléphone : 514 731-3925<br>Sans frais : 1 888 731-9420                             |
| <b>Ordre professionnel de la physiothérapie du Québec</b><br>                                | <p>La ou le physiothérapeute est une professionnelle ou un professionnel de la santé dont le principal objectif est de permettre à la patiente ou au patient de retrouver le plus rapidement possible ses capacités physiques et son autonomie.</p> <p>La ou le physiothérapeute agit également en gestion de la douleur en prévention et promotion de la santé.</p> | <p>Cette professionnelle ou ce professionnel exerce au public et en clinique privée.</p> <p>Le savais-tu?</p> <p>Au privé, tu peux le consulter sans prescription médicale.</p>                                                                                                                                                                            | <a href="https://oppq.qc.ca/">https://oppq.qc.ca/</a><br>Téléphone : 514 351-2770 Sans-frais : 1 800 361-2001<br>Courriel : <a href="mailto:physio@oppq.qc.ca">physio@oppq.qc.ca</a>                                   |
| <b>Ordre des ergothérapeutes du Québec</b>                                                                                                                                     | <p>L'ergothérapie permet aux personnes d'organiser et d'accomplir les activités qu'elles considèrent comme importantes.</p> <p>L'ergothérapeute travaille avec des personnes de tous les âges ayant des problèmes liés à leur santé physique ou mentale ainsi que pour prévenir l'apparition de tels problèmes.</p>                                                  | <b>Buts de l'ergothérapie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Favorise l'autonomie des personnes;</li> <li>Permet aux personnes d'avoir une qualité de vie satisfaisante;</li> <li>Facilite leur maintien dans un milieu de vie répondant à leurs besoins et à leurs préférences;</li> <li>Facilite leur intégration dans la communauté.</li> </ul> | <a href="https://www.oeq.org/accueil.html">https://www.oeq.org/accueil.html</a><br>Téléphone : 514 844-5778 ou 1 800 265-5778<br> |

| Ressources à ta disposition                                                                                  | Qu'est-ce que c'est ?                                                                                                                                                                                                                                            | Ce que tu dois savoir ou faire                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Informations complémentaires                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Association des infirmières et infirmiers stomothérapeutes du Québec</b>                                  | <p>Les stomothérapeutes sont des expertes et des experts en soins de plaies complexes, des soins de stomies d'alimentation ou d'élimination et des problèmes liés à l'incontinence.</p>                                                                          | <p>Cette pratique touche la prévention, le traitement et la réadaptation dans tous les milieux de soins (centres hospitaliers, CLSC, centre de soins de longues durées et/ou en pratique privée).</p>                                                                                                                                                                                                                                                | <p>Pour trouver une infirmière ou un infirmier stomothérapeute : <a href="https://www.aiisq.com/informations-au-public/">https://www.aiisq.com/informations-au-public/</a></p>             |
| <b>Locaux Aire ouverte</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Différents services adaptés à la réalité des jeunes de 12 à 25 ans</li> </ul>                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Aire ouverte : services pour les jeunes de 12 à 25 ans   Gouvernement du Québec <a href="https://www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/aire-ouverte">https://www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/aire-ouverte</a></li> </ul> |
| <b>Info-Santé 811</b>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>La ligne 811 est disponible 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 pour des questions sur la santé physique et psychologique.</li> <li>Les répondantes et les répondants dirigent la clientèle vers le bon service.</li> </ul> | <b>Le 811 : trois options pour des besoins différents</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>811, option 1 <ul style="list-style-type: none"> <li>Pour des conseils en santé</li> <li>Une infirmière ou un infirmier 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.</li> </ul> </li> </ul>                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>Info-Santé 811   Gouvernement du Québec <a href="https://www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/info-sante-811">https://www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/info-sante-811</a></li> </ul>                                     |
|                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>811, option 2 <ul style="list-style-type: none"> <li>Une professionnelle ou un professionnel en intervention psychosociale offre des conseils pour un problème psychosocial ou en santé mentale.</li> </ul> </li> </ul>                                                                                                                                                                                       | <p>Info-Social pour des conseils psychosociaux</p>                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>811, option 3 <ul style="list-style-type: none"> <li>Cette ligne est réservée aux personnes sans médecin de famille.</li> <li>Une infirmière ou un infirmier donne des recommandations pour des soins à la maison et, au besoin, oriente vers la professionnelle ou le professionnel de la santé le mieux adapté (pharmacien ou pharmacienne, infirmière ou infirmier, médecin, etc.).</li> </ul> </li> </ul> | <p>Guichet d'accès à la première ligne</p>                                                                                                                                                                                                                                    |

| Ressources à ta disposition                                                                                                                                                  | Qu'est-ce que c'est ?                                                                                                                                                                                                                            | Ce que tu dois savoir ou faire                                                                                                                                                                                                                                   | Informations complémentaires                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ligne 211</b><br>                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>Si tu es à la recherche d'une ressource, mais que tu ne sais pas par où commencer, contacte la ligne 211.</li> </ul>                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Services sociaux et communautaires<br/> <a href="https://www.211qc.ca/">https://www.211qc.ca/</a><br/> Appelle ou envoie un texto au 211</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Cyberdépendance</b><br>Jeux, argent, achats et réseaux sociaux<br>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Par téléphone 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 <ul style="list-style-type: none"> <li>Montréal et environs : 514 527-0140</li> <li>Partout au Québec : 1 800 461-0140</li> </ul> </li> <li>Jeu : aide et référence <ul style="list-style-type: none"> <li>Ligne d'aide 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 sur le jeu excessif<br/> <a href="https://aidejeu.ca/">https://aidejeu.ca/</a></li> </ul> </li> </ul> <b>Gratuit et confidentiel</b> |
| <b>Centre antipoison du Québec</b><br>24 heures sur 24, 7 jours sur 7<br>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Répond à la population et aux professionnels de la santé qui font face à une situation urgente d'empoisonnement.</li> <li>Offre un service téléphonique d'urgence, sans frais.</li> </ul>                 |                                                                                                                                                                                                                                                                  | <a href="https://www.ciusss-capitalnationale.gouv.qc.ca/antipoison/">https://www.ciusss-capitalnationale.gouv.qc.ca/antipoison/</a><br>Téléphone : 1 800 463-5060                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Ligne Info-aide violence sexuelle</b><br>Service 24 heures sur 24<br>7 jours sur 7<br> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Service de soutien et d'information offert à toute personne touchée par la violence sexuelle</li> <li>Service anonyme et confidentiel, gratuit et bilingue</li> </ul>                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Écouter, informer, soutenir   Info-aide violence sexuelle<br/> 1 888 933-9007 (514 933-9007)<br/> <a href="https://infoaideviolencesexuelle.ca">https://infoaideviolencesexuelle.ca</a><br/> Ou par clavardage : clique sur le lien du clavardage directement sur le site.</li> </ul>                                                                                                                                                      |

| Ressources à ta disposition                                                                                             | Qu'est-ce que c'est ?                                                                                                                                                                                                                                                                    | Ce que tu dois savoir ou faire                                                                                                                                                                                                                                                                       | Informations complémentaires                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Drogue</b><br>Aide et référence<br> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▸ Soutien, information et références offerts aux personnes concernées par la consommation de drogue, d'alcool et de médicaments ainsi qu'à leur entourage.</li> </ul>                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <a href="https://www.aidedrogue.ca">https://www.aidedrogue.ca</a><br>1 800 265-2626 partout au Québec<br>514 527-2626 Montréal et environs<br>Ou par clavardage : clique sur le lien du clavardage directement sur le site.                                                                                                                                                                                          |
| <b>Anorexie et boulimie Québec</b><br> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▸ Difficultés de s'alimenter de façon équilibrée</li> <li>▸ 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.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▸ Tu penses souffrir d'un trouble alimentaire ?</li> <li>* Ce service est disponible pour tous et toutes</li> </ul>                                                                                                                                           | Téléphone : 1 800 630-0907 partout au Québec<br>Téléphone : 514 630-0907 Montréal et les environs<br><ul style="list-style-type: none"> <li>▸ Pour la clientèle adolescente<br/><a href="https://anebados.com">https://anebados.com</a></li> <li>▸ Pour adulte<br/><a href="https://anebquebec.com">https://anebquebec.com</a></li> <li>▸ Par texto : 1 800 630-0907. Du lundi au vendredi de midi à 20 h</li> </ul> |
| <b>Centre d'aide aux victimes d'actes criminels (CAVAC)</b>                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>▸ 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.</li> </ul>                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>▸ 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.</li> </ul> | <a href="https://cavac.qc.ca">https://cavac.qc.ca</a><br>Téléphone : 1 866 532-2822<br>                                                                                                                                                                                                                                           |

# Notes

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**CHU Sainte-Justine**

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

[chusj.org](http://chusj.org)

**Réalisation**

Sylvie Poirier, infirmière programme Parachute et rebours pédiatriques

**Collaborateurs**

D<sup>re</sup> 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 (octobre 2025)