

Je m'appelle Josiane Fortier Alain et je suis finissante en éducation spécialisée au Cégep de Sainte-Foy. Ce guide est le fruit d'une longue recherche sur les aidants naturels en santé mentale. Mes expériences de stages et d'emplois avec les personnes vivant avec des problématiques de santé mentale m'ont donné le goût de créer un projet avec les personnes aidantes, les proches. J'ai remarqué l'ampleur de la tâche et des responsabilités auxquelles les aidants sont confrontés, souvent malgré eux. Je considère que l'aidant peut souvent devenir la seule personne ressource de la personne malade. Mais l'aidant a aussi le droit de décrocher de ses responsabilités et de déléguer des tâches aux autres intervenants du réseau. C'est pourquoi j'ai créé ce guide qui vise à prévenir l'épuisement chez l'aidant naturel en santé mentale. À l'aide de ressources communautaires dans la ville de Québec auxquelles l'aidant peut se référer, de recettes économiques et faciles et d'exercices de relaxation, l'aidant aura plusieurs outils en main pour mieux gérer son stress et les tâches au quotidien. Bonne lecture à tous!



La première section concerne les ressources communautaires auxquelles vous pouvez vous référer au besoin. Voici en premier lieu des ressources pour votre proche atteint d'une maladie mentale.

Ressources d'hébergement en santé mentale :

➤ Centre de crise de Québec

Coordonnées : Intervention de crise : 418-688-4240

Administration : 1380A, boul. René-Lévesque Ouest, Québec G1S 1W6

Tél : 418-687-2747

Mission : Répondre aux gens en situation de crise diverses (psychosociales ou psychiatriques), qui demandent de l'aide. Permettre une alternative à l'hospitalisation.

Services : Écoute téléphonique, entrevues externes, hébergement, équipe mobile à domicile pour évaluation de la dangerosité et intervention de crise.

Horaire : 24h sur 24h, 7 jours.

➤ Centre de croissance Renaissance

Coordonnées : 1620, rue de l'Éclair, Québec G3K 1P6

Tél : 418-843-5877

Mission : Héberger temporairement des personnes éprouvant un problème de santé mentale et disposées à entreprendre une démarche de réadaptation et de réinsertion.

Services : Programme transition (pour prévenir une hospitalisation ou permettre un temps de récupération), Programme de réadaptation (pour privilégier une période de réadaptation et de réinsertion), Service de jour posthébergement, Suivi posthébergement, Programme externe.

Horaire : Hébergement : 24h sur 24h, 7 jours. Admission et service externe : 8h30 à 15h30, lun au ven

➤ Maison Marie-Frédéric

Coordonnées : 990, rue Saint-Vallier Ouest, Québec G1N 1G3

Tél : 418-688-1582

Mission : Aider, soutenir et accompagner les jeunes adultes de 18 à 30 ans, aptes et motivés, à intégrer la société, faire l'apprentissage de leur autonomie, reprendre du pouvoir sur leur vie et y trouver un sens en se réalisant.

Services : Séjour maximum de 9 mois à un an (hébergement et repas, 350\$ par mois), suivi externe de 1 an. Problématiques : dépendance, agressivité, idées suicidaires, détresse psychologique, délinquance, exclusion sociale, maladie mentale.

Horaire : Bureau : lun au ven, 8h30 à 12h, 12h30 à 17h.

Information, référence et services d'hébergement : 24h sur 24h7 jours.

➤ Association YWCA de Québec

Coordonnées : 855, avenue Holland, Québec G1S 3S5

Tél : 418-683-2155

Mission : Travailler au mieux-être de la femme.

Services : Service de résidence : pour femmes de 18 ans et plus qui traverse une période difficile, peut accueillir des familles monoparentales, selon l'âge et le nombre d'enfants. La Grande Marelle : programme de prévention de l'itinérance et de réinsertion sociale pour femmes.

Horaire : 24h sur 24h, 7 jours.

➤ Société actions-chambreurs de Québec

Coordonnées : 530, rue Saint-François Est, Québec G1K 2Z5

Tél : 418-522-3143

Mission : Procurer un logement adapté et des services aux personnes ayant un trouble de santé mentale, aux aînés, personnes seules, en perte d'autonomie ou à faible revenu.

Services : Hébergement (chambres et pensions), habitation sociale, réadaptation psychosociale, soutien au logement. Les personnes doivent être référées par un CSSS ou un centre hospitalier pour accéder aux services.

Horaire : lun au ven, 7h30 à 16h30.

➤ Maison Bon-séjour

Coordonnées : 2077, chemin Ste-Foy, Québec G1V 1R5

Tél : 418-527-4060

Mission : Venir en aide aux personnes solitaires, ayant des difficultés affectives ou des troubles de santé mentale et qui ont besoin de soutien, de services ou d'encadrement.

Services : Hébergement, repas, accompagnement, soutien, implication des résidents à l'intérieur de l'organisme, à la mesure de leur vouloir et de leur potentiel ou qualification.

Horaire : 8h à 22h, 7 jours.

Ressources de loisirs, d'entraide ou de soutien en santé mentale :

➤ Archipel d'entraide

Coordonnées : 190, rue Saint-Joseph Est, Québec G1R 1A3

Tél : 418-649-9145

Mission : Apporter un support aux citoyens et à la communauté, favoriser des pratiques d'entraide, offrir des services adaptés et un suivi communautaire à une clientèle marginalisée (santé mentale, toxicomanie, itinérance, problèmes judiciaires, etc.).

Services : Accueil et référence, relation d'aide, visites d'amitié, accompagnement et suivi communautaire, journal La Quête.

Horaire : lun au ven, 8h30 à 16h.

➤ Atelier de la mezzanine

Coordonnées : 541, rue Saint-Vallier Est, 4^e étage, bureau 451, Québec G1K 3P9

Tél : 418-691-3690

Mission : Offrir l'accès à des conditions d'apprentissages, de production et de diffusion en arts visuels à des créateurs ayant ou ayant eu des troubles de santé mentale.

Horaire : lun au ven, 8h30 à 16h30, jeu 17h30 à 21h30.

➤ Centre communautaire l'Amitié

Coordonnées : 59, rue Notre-Dame-des-Anges, Québec G1K3E4

Tél : 418-522-5719 (centre de jour) ou 418-522-0737 (administration)

Mission : Offrir un milieu de vie ouvert aux adultes basé sur l'accueil et le respect des personnes, la valorisation de leur potentiel et leur implication dans la vie du centre et dans la communauté.

Services : Centre de jour : ateliers de croissance personnelle et gamme d'activités éducatives et de loisir (informations, visites culturelles, jeux de société, sports, conférences), alimentation (cuisines collectives et soupers communautaires), implication communautaire, bénévolat à l'extérieur de l'organisme et suivi individuel en toxicomanie.

Horaire : lun, mar, jeu et ven, 9h à 11h45, 13h à 16h15, mer 13h à 16h15.

➤ Centre d'entraide Émotions

Coordonnées : 3360, rue de la Pérade, suite 002, Québec, G1X 2L7

Tél : 418-682-6070

Mission : Offrir un groupe d'entraide aux personnes ayant un trouble de santé mentale selon une approche d'appropriation du pouvoir citoyen.

Services : Activités collectives de nature éducative et socialisante définies par les membres : ateliers, cafés-rencontres, sorties extérieures, formations. Écoute téléphonique, cuisine collectives et ateliers d'arts.

Horaire : lun et ven, 9h à 17h, mer et jeu, 13h30 à 21h30.

➤ Centre de jour Feu vert

Coordonnées : 1410, rue de la Trinité, Québec G1J 2L4

Tél : 418-525-9977

Mission : Aider les personnes ayant un trouble de santé mentale à retrouver leur dynamisme et leur joie de vivre, aider les gens à découvrir leurs propres valeurs et leur place dans la société, contribuer à un processus de réinsertion sociale et offrir un milieu d'appartenance chaleureux et accueillant.

Services : Ateliers de type éducatif, créatif, communicatif et social, nombreuses sorties.

Horaire : lun au jeu, 9h à 16h, ven, 12h30 à 16h.

➤ Centre de jour L'Envol

Coordonnées : 8780, boul. Cloutier, 2^e étage, Québec G1G 5A3

Tél : 418-622-8780

Mission : Aider les gens, suite à une hospitalisation en soins psychiatriques, à retrouver leur autonomie, leur dynamisme, leur joie de vivre, à redécouvrir leur propre place dans la communauté.

Services : Ateliers de discussion, visites socioculturelles, formation et intégration sociale, dessins, bricolages, soutien et aide téléphonique, vie de groupe, connaissance de soi, jeux de société, diverses sorties, badminton, volley-ball, quilles, marche et relaxation.

Horaire : lun au ven, 9h à 16h. Activités : 12h30 à 16h.

➤ Centre social de la Croix Blanche de Québec

Coordonnées : 960, avenue Dessane, Québec G1S 3J9

Tél : 418-683-3677

Mission : Aider les personnes ayant des problèmes de santé mentale à se réinsérer socialement.

Services : Activités de loisirs.

Horaire : lun au ven, 9h à 12h, 13h30 à 17h. Activités : heures variées.

➤ Demi-lune

Coordonnées : 390, 8^e rue, Québec G1L 2P1

Tél (nuit): 418-522-4002

Mission : Briser l'isolement social des personnes ayant des problèmes d'insomnie et de santé mentale.

Services : Accueil, écoute téléphonique de nuit, intervention individuelle et de groupe, diverses activités offertes : zoothérapies, séances de relaxation, soirées-discussions, jeux et autres.

Horaire : jeu au dim, 22h à 6h.

➤ L'Équilibre

Coordonnées : École Sacré-Cœur,

165, rue de Carillon, local 318, 2^e étage, Québec G1K9E9

Tél : 418-522-0551

Mission : Permettre aux personnes atteintes du trouble affectif bipolaire (maniacodépression) ou de dépression de briser leur isolement, mieux accepter de vivre avec leur maladie et chercher à diminuer les conséquences négatives de la maladie sur elles-mêmes et leur entourage.

Services : Groupe d'entraide, relation d'aide individuelle, groupes à thème, cafés-rencontres, ateliers mieux-être (conférences), activités spéciales, centre de documentation et services de référence aux ressources appropriées.

Horaire : lun au ven, 8h30 à 12h, 13h à 16h30, certaines activités ont lieu en soirée.

- Groupe de soutien pour les personnes ayant des traits ou le trouble de personnalité limite

Coordonnées : 3560, rue du Long-Sault, bureau 2, Québec G1E 1H6

Tél : 418-802-6165

Mission : Briser l'isolement et fournir de l'information et de la documentation utile, aider à la compréhension et à l'expression des émotions, offrir des moyens et des outils pour aider à la gestion constructive des émotions, compléter le soutien et le réconfort obtenus auprès des amis, des parents et des professionnels.

Services : Groupe de soutien.

Horaire : 9h à 21h, 7 jours.

- Maison de transition L'Éclaircie

Coordonnées : 1100, route de l'Église, Québec G1V 3V9

Tél : 418-650-1076

Mission : Venir en aide aux personnes de 14 ans et plus qui vivent des comportements associés à l'anorexie ou à la boulimie (troubles alimentaires), offrir du support aux parents et aux proches.

Services : Écoute téléphonique, activités thématiques, groupes d'intervention, rencontres d'évaluation, entrevues individuelles avec intervenant ou nutritionniste.

Horaire : lun au ven, 9h à 17h.

- Organisation pour la santé mentale œuvrant à la sensibilisation et à l'entraide (OSMOSE)

Coordonnées : 4765, 1^{re} Avenue, Locaux S-10 et S-50 (sous-sol), Québec
G1H 2T3

Tél : 418-624-8504

Mission : Sensibiliser et promouvoir l'entraide pour une meilleure intégration personnelle et sociale de ses membres (personnes vivant ou ayant vécu une problématique de santé mentale).

Services : Cheminement vers l'autonomie, divertissement et loisirs, arts et culture, écoute individualisée ou partagée en groupe, possibilité de s'impliquer et de participer aux activités proposées.

Horaire : mar au ven, 10h à 12h, 13h à 17h, ven, 19h à 21h.

- Relais La Chaumine

Coordonnées : 850, 3^e Avenue, Québec G1L 2W9

Tél : 418-529-4064

Mission : Venir en aide aux personnes vivant avec des difficultés d'ordre psychologiques et psychiatrique.

Services : Cafés-rencontres, cuisines collectives, soupers communautaires, accueil, référence, suivi communautaire, écoute téléphonique, entrevue individuelle, gestion autonome de la médication, ateliers thématique.

Horaire : Administration : lun au ven, 10h à 17h.

Cafés-rencontres : lun au ven, 18h à 22h.

Écoute téléphonique : 18h15 à 21h, 7 jours.

➤ Service d'entraide L'Espoir

Coordonnées : 125, rue Racine, Québec G2B1E1

Tél : 418-842-9344

Mission : Briser l'isolement et venir en aide à des personnes éprouvant des troubles de santé mentale par la réalisation de diverses activités de loisir, promouvoir l'amélioration de leur conditions de vie, créer et effectuer la gestion de toutes formes de services utiles à leur intégration sociale.

Services : Soutien individualisé, rencontres d'information, écoute téléphonique et référence aux ressources appropriées, activités de groupe, sorties éducatives et de loisir, activités de plein-air, cuisines collectives, cafés-rencontres et dîners-causeries.

Horaire : lun au ven, 9h à 16h, sam et dim, 10h à 16h.

➤ Verger- Centre communautaire en santé mentale

Coordonnées : 2855, rue Le Noblet, Québec G1V 2G1

Tél : 418-657-2227

Mission : Accueillir et accompagner les personnes vivant avec un problème de santé mentale dans une démarche d'intégration sociale et de réappropriation de leur pouvoir d'agir.

Services : Accueil-évaluation-référence, intervention individuelle, suivi dans la communauté, intervention en groupes par le biais d'ateliers (connaissance de soi, santé/mieux-être, écriture, théâtre, cafés-rencontres, arts créatifs, atelier/mémoire, groupe de discussion) et conférences.

Horaire : lun au ven, 9h à 17h.

Ressources de réinsertion au travail en santé mentale :

➤ Croissance travail

Coordonnées : 215, rue Caron, 2^e étage, Québec G1V 5V6

Tél : 418-522-1244

Mission : Offrir des services d'intégration sociale et professionnelle visant le développement d'habiletés par le biais d'activités de travail aux personnes ayant des troubles mentaux.

Services : Ateliers internes, groupes dans la communauté, placements individuels, formation.

Horaire : lun au ven, 8h à 16h.

➤ ÉquiTravail

Coordonnées : 210, boul. Charest Est, 6^e étage, Québec G1K 3H1

Tél : 418-529-5557

Mission : Offrir un service d'aide à l'emploi aux adultes qui rencontrent des obstacles en raison d'un trouble de santé mentale, de limitations intellectuelles ou d'un trouble envahissant du développement.

Services : Accueil et évaluation des besoins, référence vers d'autres organismes, suivi individuel, orientation et counseling en emploi, aide à la recherche d'emploi, ateliers préparatoires à l'emploi, centre de documentation, soutien et suivi en emploi.

Horaire : lun au ven, 8h30 à 12h, 13h à 16h30.

➤ Le Pavois

Coordonnées : 3005, 4^e Avenue, 2^e étage, Québec G1J 3G6

Tél : 418-627-9779

Mission : Offrir un programme de réadaptation à plusieurs composantes pour adultes ayant un trouble de santé mentale dont les buts sont l'insertion sociale, l'intégration au marché du travail et le soutien aux études.

Services : Activités socioprofessionnelles, développement de compétences préparatoires à l'intégration au travail, cours adaptés en informatique accompagnés d'activités d'insertion sociale, groupe d'entendeurs de voix. Programmes de stage en milieu de travail, services de soutien à l'emploi et aux études.

Horaire : lun, 8h30 à 16h30, mar au ven, 8h30 à 20h, sam, 10h à 14h.

Ressources d'aide alimentaire et matérielle :

➤ La Baratte

Coordonnées : 2120, rue Boivin, Québec G1V 1N7

Tél : 418-527-1173

Mission : Assurer la sécurité alimentaire des personnes à faible revenu par la production de mets préparés et le développement de projets et d'activités qui favorisent leur intégration sociale et professionnelle en plus de leur autonomie.

Services : Aide alimentaire par l'entremise de mets préparés congelés à petits prix, repas chauds à domicile pour les aînés en situation de précarité.

Horaire : lun au ven, 8h à 16h.

➤ La Bouchée généreuse

Coordonnées : 1425, rue De Meulles, Québec G1L 4J8

Tél : 418-648-8588

Mission : Contribuer à l'amélioration du milieu de vie et de l'alimentation de la population à faible revenu, permettre à ces personnes d'acquérir des connaissances et des expériences leur permettant de développer leur autonomie et de briser leur isolement, favoriser le respect mutuel et développer la solidarité.

Services : Comptoir, épicerie communautaire, cafés-rencontres, meubles, vestiaires (0,25\$ du morceau), dîners, mets maison, fêtes d'enfants et avocat gratuit.

➤ La Butineuse de Vanier

Coordonnées : 239, avenue Proulx, Québec G1M 1W9

Tél : 418-681-0827

Mission : Offrir des repas complets et des collations aux enfants et aux familles défavorisées du quartier Vanier, offrir un service de traiteur et de repas sous vide.

Services : Restauration à prix modiques, soutien aux familles et aux enfants, service de traiteur, repas santé sous vide.

Horaire : lun au jeu, 8h à 16h, ven, 8h à 15h.

➤ Café-rencontre du centre-ville

Coordonnées : 380, rue Monseigneur-Gauvreau, Québec G1Y 8Y2

Tél : 418-640-0915

Mission : Aider concrètement, tant aux niveaux matériel, émotionnel que moral, les personnes vivant une situation de pauvreté, qu'elle qu'en soit la cause (problèmes de santé mentale, de violence, de délinquance, d'errance, de prostitution, de consommation de drogues, etc.), nourrir les gens à faible revenu.

Services : soupe populaire, café (0,25\$), petit déjeuners et dîners, café 18-30 ans, collations gratuites friperie La Manne à linge.

Horaire : Soupe populaire : lun au ven, 9h30 à 13h30. Café 18-30 ans : jeu et ven, 13h à 16h. Friperie La Manne à linge : lun au sam, 10h à 16h30.

➤ Centre Femmes d'aujourd'hui

Coordonnées : 1008, avenue Mainguy, Québec G1V 3S6

Tél : 418-651-4280

Mission : Offrir des services en condition féminine aux femmes afin d'améliorer leurs conditions de vie et de briser leur isolement, offrir un lieu chaleureux et humain, être un lieu d'information, de formation, de ressourcement, d'apprentissage, de concertation, de solidarité entre toutes les femmes.

Services : Accueil, écoute téléphonique, cafés-rencontres, groupes d'entraide, cuisines collectives, jardin communautaire, comptoir vestimentaire.

Horaire : lun au ven, 9h à 12h, 13h à 17h, dim, 11h à 13h.

➤ Communauté Agapè de Québec

Coordonnées : 3148, chemin Royal, Québec G1E 1V2

Tél : 418-661-7485

Mission : Venir en aide aux personnes à faible revenu ou en difficulté, offrir différents services de soutien matériel et social.

Services : Paniers de dépannage, comptoir alimentaire, dons de meubles, vêtements et autres biens essentiels.

Horaire : Dépannage : lun au ven, 9h à 12h. Comptoir alimentaire : mar et mer 13h30 à 16h30, jeu, 13h30 à 20h30.

➤ Comptoir de Frédéric

Coordonnées : 2901, chemin Sainte-Foy, Québec G1v 1W4

Tél : 418-651-3993

Mission : Permettre aux personnes à faible revenu de se procurer des meubles et des appareils électroménagers à des coûts adaptés à leur budget.

Services : Cueillette et vente à prix modiques d'appareils électroménagers et de meubles (garantie 3 mois), livraison gratuite (Cap-Rouge, Saint-Augustin-de-Desmaures, Sainte-Foy, Sillery et Val-Bélair).

Horaire : lun au ven, 10h à 16h30, sam, 9h à 13h.

➤ Service d'entraide Basse-Ville

Coordonnées : 155, avenue du Sacré-Cœur, Québec G1N 2W3

Tél : 418-529-6889

Mission : Rejoindre et aider les personnes à faible revenu en mettant à leur disposition certains services permanents d'éducation et de dépannage.

Services : Ateliers de meubles (cueillette, réparation, livraison), boutique vestimentaire, centre de couture, cuisines communautaires, popote roulante pour personnes en perte d'autonomie et cours de cuisine pour personnes à faible revenu, accueil et référence.

Horaire : lun au ven, 8h à 16h.

➤ Fiducie de la Maison de Lauberivière

Coordonnées : 379, rue Saint-Paul, Québec G1K 3X3

Tél : 418-694-9316 poste230 ou poste 295

Mission : Offrir un service gratuit de gestion financière aux adultes qui, pour une raison ou pour une autre, ne peut gérer adéquatement son budget.

Services : Administration des revenus et des dépenses de l'utilisateur, évaluation et suivi psychosocial de la personne, orientation vers les ressources appropriées.

Horaire : lun au ven, 8h30 à 12h, 13h à 16h.

Autres ressources utiles:

➤ Auto-Psy Région de Québec

Coordonnées : 265, rue de la Couronne, local 400, 4^e étage, Québec G1K6E1

Tél : 418-529-1556

Mission : Viser la promotion et la défense des droits en santé mentale.

Services : Accueil-référence, aide et accompagnement dans l'exercice des recours, formation sur les droits et recours en santé mentale, causeries, ateliers de formations, participation à la semaine de la santé mentale et centre de documentation.

Horaire : lun au jeu, 8h à 16h30.

➤ Bureau d'animation et information logement du Québec métro (BAIL)

Coordonnées : 570, rue du Roi, Québec G1K 2X2

Tél : 418-523-6177

Mission : Promouvoir le droit à un logement abordable et de qualité pour tous.

Services : Informations aux locataires sur leurs droits et soutien dans leurs recours, campagnes d'informations et de sensibilisation pour l'avancement et la reconnaissance des droits des locataires.

Horaire : lun, mar, jeu et ven, 9h30 à 12h, 13h30 à 16h.

➤ OCEAN Ligne d'intervention téléphonique

Coordonnées : Tél : 418-522-3283

Mission : Soutenir les appelants dans leur démarche vers l'atteinte d'un équilibre de vie.

Services : L'intervention vise à orienter l'appelant vers l'action, en identifiant le ou les problèmes et en recherchant, avec lui, des solutions adaptées à son rythme, ses valeurs et ses capacités .

Horaire : lun au ven, 15h à 21h.

- Centre de prévention du suicide de Québec
Tél : 418-683-4588 et 1-866-277-3553 (1-866-APPELLE)

- Jeu : aide et référence
Tél : 1-800-461-0140 et 1-866-767-5389 (1-866-SOS-JEUX)

- Viol-secours
Tél : 418-522-2120

Voici dans la prochaine partie, des ressources communautaires pouvant aider les aidants naturels en santé mentale.

Ressources de soutien et d'entraide pour les proches :

- Cercle polaire
Coordonnées : 5000, 3^e Avenue Ouest, local 202, Québec G1H 7J1
Tél : 418-623-4636
Mission : Aider les proches d'une personne atteinte d'un trouble de santé mentale, principalement de dépression majeure et du trouble affectif bipolaire (maniacodépression).
Services : Intervention téléphonique, groupes de soutien, rencontres d'entraide, soirées d'information, parrainage téléphonique, entrevues individuelles, conjugales et familiales, soutien aux différents intervenants, aide à la requête d'examen psychiatrique et accompagnement à la cour, centre de documentation, renseignements sur les ressources.
Horaire : lun au ven, 8h à 16h30.

➤ Parents-espoir

Coordonnées : 570, rue du Roi, Québec G1K 2X2

Tél : 418-522-7167

Mission : Accompagner et soutenir les familles dont l'un ou l'autre des parents (mère, père) vivent ou ont vécu un trouble de santé mentale, assister ces familles dans la défense de leurs intérêts et leur permettre d'exercer leur rôle parental de façon compétente et satisfaisante pour le mieux-être de leur enfant.

Services : Soutien et référence en situation de crise, accompagnement individuel et familial, entraide, activités sociales, ateliers sur le développement des compétences parentales, sensibilisation et prévention dans la communauté.

Horaire : lun au ven, 8h30 à 16h.

➤ La Boussole

Coordonnées : 302, 3^e Avenue, Québec G1L 2V8

Tél : 418-523-1502

Mission : Aider les proches des personnes touchées par les troubles de santé mentale en leur apportant du soutien et de l'information, faire entendre leur voix auprès des équipes soignantes et des principaux décideurs, démystifier les troubles de santé mentale auprès du grand public.

Services : Centre de documentation, groupes d'entraide thématiques (8 pers. max/rencontre), conférences ouvertes au grand public, relation d'aide individuelle et familiale, écoute et soutien téléphonique, programme Répît-dépannage, assistance pour requête en situation de crise, gestion de crise, informations, programme Enfance-jeunesse.

Horaire : lun au ven, 9h à 12h, 13h à 17h, soir sur demande. Écoute et soutien téléphonique : 24h su 24h, 7 jours.

Ressources d'informations sur la santé mentale :

- Association canadienne pour la santé mentale

Coordonnées : 325, rue Raoul-Jobin, Québec G1K 1M9

Tél : Administration : 418-529-1979 Écoute téléphonique : 418-529-1899

Mission : Promouvoir la santé mentale et la prévention des troubles de santé mentale, voir à la réalisation d'activités de soutien auprès de toute la population.

Services : Référence vers les ressources, dépliants thématiques disponibles sur la santé mentale et les troubles de santé mentale, campagnes d'informations, conférences, ligne d'écoute, ateliers de croissance personnelle (solitude, estime de soi, gestion du stress).

Horaire : Bureau : lun au ven, 9h à 12h, 13h à 17h. Ligne d'écoute : 10h à 22h, 7 jours.

La prochaine section inclut des recettes économiques et simples pour faciliter votre quotidien. Ces recettes peuvent vous économiser du temps et être proposées à votre proche, puisque celui-ci peut avoir des difficultés financières en étant sur l'aide sociale. De plus, vous pouvez participer, vous ou votre proche à des cuisines collectives ou encore faire partie d'un groupe d'achats, qui sont très avantageux pour bien se nourrir durant tout le mois.



Petits déjeuners nutritifs

Pain aux bananes

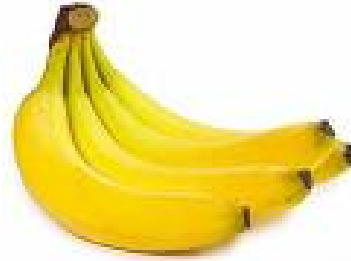
Préparation 1 :

2 bananes bien mûres

½ tasse de sucre

1/3 tasse d'huile de canola

2 œufs



Préparation 2 :

2 tasses (500 ml) de farine de blé entier

½ c. à thé (2ml) de sel

½ c. à thé (2ml) de soda

1 c. à thé (5ml) de crème de tartre (ou poudre à pâte)

Chauffer le four à 350 F (180 C). Passer la préparation 1 au mélangeur jusqu'à consistance liquide. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la préparation 2. Verser la préparation 1 dans le bol de la préparation 2. Mélanger à la fourchette. Ne pas trop mélanger, juste assez pour lier les ingrédients. Verser dans un moule graissé. Cuire au four pendant 1 heure environ. Laisser refroidir 10 minutes et démouler. Laisser refroidir complètement et envelopper de papier d'aluminium.

*Peut aussi cuire dans des moules à muffin, pendant environ 25 minutes.

Muffins aux bleuets (12 muffins)

2 tasses (500 ml) de farine de blé entier

1 c. à thé (5 ml) de poudre à pâte

1 pincée de sel

1 œuf

½ tasse (125 ml) de sucre

3 c. à soupe (45 ml) d'huile de canola

1 tasse (250 ml) de lait

2 tasses (500 ml) de bleuets, frais ou congelés



Préchauffer le four à 375 F (190 C). Dans un bol, battre l'œuf, le sucre, l'huile et le lait jusqu'à ce que ce soit bien mélangé. Incorporer les ingrédients secs aux ingrédients liquides. Mélanger délicatement, sans trop brasser. Ajouter les bleuets doucement. Verser dans les moules. Cuire au four 25 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent en ressorte propre.

Crêpe au gruau (1 portion)

¼ tasse (60 ml) de jus de pomme ou autre jus au goût

1/3 tasse (75 ml) de flocons d'avoine (cuisson rapide)

1 œuf battu

Sucre au goût

Mélanger le jus et les flocons d'avoine. Laisser reposer pendant 2 minutes. Ajouter l'œuf battu et du sucre au goût. Cuire les deux côtés dans une poêle antiadhésive. Servir avec de la compote, sirop, mélasse ou autre.

Soupe et potages tout en couleurs!

Soupe aux légumineuses (6 portions)

1 oignon en dés

2 carottes en dés

2 branches de céleri en dés

1 boîte de tomates en dés

1 boîte de légumineuses mélangées, rincées et égouttées

1 c. à soupe d'huile d'olive

5 c. à soupe (75 ml) de concentré de poulet

7 tasses (1,75 l) d'eau

Fines herbes au goût (basilic, origan, persil)

Dans un grand chaudron, faire rissoler les légumes. Ajouter la boîte de tomates et les fines herbes. Ajouter le concentré de poulet avec l'eau. Couvrir et cuire à feu moyen jusqu'à ce que les légumes soient tendres (40 à 50 minutes). Ajouter la boîte de légumineuses, chauffer encore quelques minutes.

*Se congèle très bien en portions individuelles.



Potage aux légumes (4 portions)

1 poireau haché finement

1 oignon haché finement

2 c. à soupe (30 ml) d'huile végétale

1 pomme de terre en cubes

Sel et poivre

1 pincée de thym séché

3 tasses (3/4 l) de bouillon de poulet

Crème ou lait

Légumes au choix, environ 1lb (vous pouvez prendre les restes de brocoli ou encore les feuilles et les branches de céleri pour faire ce potage et ainsi éviter de perdre vos légumes moins frais!)

Chauffer l'huile et ajouter l'oignon et le poireau. Ajouter les légumes de votre choix. Ajouter la pomme de terre, le sel, le poivre, le thym et le bouillon de poulet. Porter à ébullition, baisser le feu et cuire à mi-couvert jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Laisser tiédir. Dans le mélangeur, réduire le potage en purée. Réchauffer et ajouter la crème ou le lait jusqu'à consistance onctueuse.



Repas vites faits bien faits!

Salade de pois chiches ensoleillée (4 portions)

- 1 boîte de pois chiches rincés et égouttés
- 1 boîte de maïs à grains entier
- 2 échalotes vertes hachées finement
- 1 tomate fraîche en dés
- ½ poivron vert en dés
- 2 c. à soupe (30 ml) de vinaigre balsamique
- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive
- Sel et poivre
- Fines herbes au goût (basilic, origan, persil)
- Mélanger le tout dans un bol et savourer...



Spaghetti au thon et tomates (2 portions)

- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive
 - 2 gousses d'ail hachées finement
 - ¼ c. à thé (2 ml) de flocons de piment fort
 - 1 boîte de 28oz (796 ml) de tomates en dés
 - Sel et poivre
 - 1 boîte de thon (170 gr)
 - Basilic au goût
 - ½ livre (225 gr) de spaghettis cuits
 - Parmesan (facultatif)
- Dans une poêle, faire revenir l'ail et les flocons de piments forts. Ajouter les tomates et le thon égoutté. Laisser mijoter 5 minutes. Assaisonner. Servir sur les pâtes cuites avec parmesan ou autre fromage.
- *Se congèle très bien.

Pain au saumon (4 portions)

1 ½ tasse (375 ml) de saumon en boîte (environ 3 boîte de 170 gr)

¼ tasse (60 ml) de lait

¼ tasse (60 ml) de céleri haché finement

2 c. à soupe (30 ml) d'oignons hachés finement

2 c. à thé (10 ml) de jus de citron

1 œuf battu

2 tranches de pain coupées en petits cubes

Sel et poivre au goût

Préchauffer le four à 350 F (180 C). Bien égoutter le saumon. Mélanger tous les ingrédients et verser dans un moule graissé. Cuire pendant 35 minutes.



Chop suey aux légumes et tofu (2 portions)

1 c. à th (5 ml) de gingembre frais coupé finement

1 gousse d'ail coupée finement

1 oignon émincé

1 poivron (rouge, vert ou jaune) en dés

8 à 10 champignons

4 onces (115 gr) de tofu en dés (vous pouvez remplacer par du poulet)

3 c. à soupe (45 ml) de sauce soya

1 tasse (250 ml) de laitue chinoise coupée en languettes

1 tasse (250 ml) de fèves germées

Huile végétale

Mariner le tofu dans la sauce soya durant 30 minutes. Faire sauter le gingembre et l'ail, puis ajouter les oignons dans un peu d'huile végétale. Cuire 5 minutes. Ajouter tous les ingrédients, sauf les fèves germées. Cuire 10 à 15 minutes. Ajouter les fèves germées et cuire encore 5 minutes.

*Servir avec du riz.



Pain de viande savoureux (2 portions)

½ lb (250 g) de bœuf haché maigre

2 c. à soupe d'oignon haché

½ tasse (125 ml) de crème de champignons

2 c. à soupe (30 ml) de chapelure

1 c. à thé de sauce Worcestershire

Persil au goût

Sel et poivre

Préchauffer le four à 350 F (180 C). Bien mélanger tous les ingrédients. Mettre dans un plat peu profond allant au four. Cuire environ 25 à 30 minutes.

*Servir avec pommes de terre en purée.

Chili con carne (4 portions)

1 c. à table (15 ml) d'huile d'olive

1 oignon haché

½ poivron rouge haché

2 gousses d'ail

½ c. à soupe (8 ml) de flocons de piment fort

½ livre (225 gr) de bœuf haché maigre

Sel et poivre

19 oz (540 ml) de haricots rouges en conserve, rincés et égouttés

28 oz de tomates en conserve, broyées

Dans une poêle, chauffer l'huile, y cuire l'oignon, le poivron et l'ail en remuant, jusqu'à tendreté des légumes. Ajouter les flocons de piment fort. Cuire une minute en remuant. Ajouter la viande et cuire en remuant jusqu'à ce que le tout soit coloré. Ajouter le sel et le poivre. Ajouter les tomates broyées et les haricots rouges. Laisser mijoter 15 à 20 minutes.

*Délicieux sur du riz, du couscous ou encore en entrée sur des croustilles de maïs.



Filet de porc sauce sucrée (4 portions)

1 filet de porc (500 à 600 gr)

Marinade :

3 c. à soupe (45 ml) de sauce soya

1 c. à soupe (15 ml) d'huile de canola

2 c. à soupe (30 ml) de jus d'orange

2 c. à soupe (30 ml) de miel

2 gousses d'ail émincées

Verser les ingrédients de la marinade dans un sac de plastique hermétique, bien mélanger et ajouter le filet de porc. Fermer hermétiquement. Laisser mariner 2 heures ou plus au réfrigérateur. Retirer le filet de la marinade. Faire saisir le filet dans un mélange d'huile et de beurre, colorer de chaque côté. Préchauffer le four à 400 F (200 C). Déposer le filet sur une plaque de cuisson allant au four. Cuire le filet de porc 15 à 20 minutes.



La prochaine et dernière section du guide aborde l'importance de prendre soin de vous-même pour éviter l'épuisement. Vous apprendrez à évaluer votre stress et les symptômes qui en découlent. Vous aurez aussi à votre disposition des trucs et des conseils pour mieux gérer ce stress. Enfin, des exercices de relaxation et de respiration vous seront proposés afin de mettre en pratique dans votre vie quotidienne de bonnes habitudes pour se détendre.





Test d'évaluation : Profil des réactions au stress

Voici une liste de quelques signes de stress courants. Servez-vous en comme point de départ pour déceler vos propres signes de stress. Cochez les signes que vous avez sentis dans les deux derniers mois.

SUR LE PLAN PHYSIQUE :

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Modification du poids | <input type="checkbox"/> Changement d'appétit |
| <input type="checkbox"/> Douleurs musculaire | <input type="checkbox"/> Palpitations cardiaques |
| <input type="checkbox"/> Problèmes digestifs | <input type="checkbox"/> Agitation |
| <input type="checkbox"/> Modifications des habitudes de sommeil | <input type="checkbox"/> Maux de tête fréquents |
| <input type="checkbox"/> Souffle court | <input type="checkbox"/> Consommation accrue d'alcool |
| <input type="checkbox"/> Consommation accrue de tabac | |

SUR LE PLAN ÉMOTIONNEL :

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Crises de larmes | <input type="checkbox"/> Incapacité de pleurer |
| <input type="checkbox"/> Anxiété constante | <input type="checkbox"/> Irritabilité constante |
| <input type="checkbox"/> Découragement | <input type="checkbox"/> Ennui |
| <input type="checkbox"/> Incapacité à se sentir heureux | <input type="checkbox"/> Sautes d'humeur |

SUR LE PLAN SPIRITUEL :

- | | |
|------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Désespoir | <input type="checkbox"/> Perte du sens de l'existence |
| <input type="checkbox"/> Apathie | <input type="checkbox"/> Cynisme |
| <input type="checkbox"/> Doute | <input type="checkbox"/> Sentiment de vide |

SUR LE PLAN MENTAL :

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Tendance à oublier | <input type="checkbox"/> Difficultés de concentration |
| <input type="checkbox"/> Phobies | <input type="checkbox"/> Absences |
| <input type="checkbox"/> Dialogue intérieur négatif | <input type="checkbox"/> Activité mentale intense |

SUR LE PLAN SOCIAL :

- | | |
|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Isolement | <input type="checkbox"/> Ressentiment |
| <input type="checkbox"/> Tendance à blâmer les autres | <input type="checkbox"/> Méfiance |
| <input type="checkbox"/> Intolérance | <input type="checkbox"/> Engueulades |

Si vous avez coché plus de quatre de ces signes, vous vivez peut-être une situation où le niveau de stress est trop élevé. Faites une pause dans votre emploi du temps pour la gestion du stress.

Conseils aux aidants et aux proches de personnes ayant un trouble de santé mentale pour une meilleure gestion du stress :

- **Prenez soin de vous et de votre santé**

Prenez le temps de vous divertir et de vivre pleinement votre vie. Plusieurs personnes aidantes se sentent coupables lorsqu'elles se réservent du temps pour elles-mêmes. Il est important de reconnaître que votre santé et votre mieux-être sont une priorité.

- **Soyez pratique**

Vous avez des limites, sachez les reconnaître. Ne vous surchargez pas sur le plan émotionnel, physique ou financier.

- **Ne négligez pas vos relations personnelles**

Consacrez du temps aux personnes qui vous sont chères. Faites des projets en famille. Planifiez des sorties avec votre conjoint (conjointe).

- **Soyez à l'écoute de votre santé physique et mentale**

Soyez conscient des signes d'épuisement. Prenez garde à la consommation accrue de médicaments ou d'alcool. Soyez conscient de vos symptômes physiques ou mentaux et obtenez de l'aide si vous observez un changement.

- **Acceptez de l'aide des membres de votre famille et de vos amis**

Il est difficile de demander et accepter de l'aide. Toutefois, si vos amis ou votre famille vous offre de l'aide, ne refusez pas. Les gens veulent souvent vous aider, mais ne savent pas comment s'y prendre. N'hésitez donc pas à leur faire des suggestions pratiques qui vous aideront à alléger votre tâche.

- **Devenez expert**

Renseignez-vous sur le plus vite possible sur l'état mental de votre proche. En étant bien renseigné, vous aurez moins de stress car vous saurez à quoi vous attendre et pourrez mieux assumer votre rôle d'aidant.

- **Tirez profit des nombreuses ressources d'aide**

Dans la première section de ce guide se trouve un inventaire des ressources communautaires autant pour votre proche atteint que pour vous-même. N'hésitez pas à déléguer aux intervenants et à leur demander du soutien.

Voici des exercices de relaxation et de respiration pour vous détendre et éliminer le stress. Certains exercices peuvent même être faits au travail, en toute discrétion. Utilisez-les régulièrement pour un mieux-être garanti!

Exercices sur chaise :

1. Flexion du cou, en avant, en arrière, à gauche, à droite, sur les côtés.
2. Rotations des épaules, monter les épaules à l'inspiration, relâcher à l'expiration.
3. Rotations des poignets poings fermés, ouvrir et fermer les doigts quelques fois, secouer les mains vers le sol.
4. Rotations des chevilles, pointer les pieds vers le haut puis vers le bas quelques fois.
5. Étirement de la colonne : soulever les bras en haut de la tête, les mains viennent se rejoindre l'une contre l'autre, on s'étire à l'inspiration, à l'expiration, descendre les mains vers la tête et reprendre quelques fois.
6. Automassage de la nuque et des trapèzes : avec une main, saisir les muscles de la nuque et tenir assez fortement. Pendant ce temps, faites de petits mouvements de oui avec la tête, puis des petits mouvements de non et enfin des petites rotations.



Relaxation et visualisation de la vague

Prenez une position pour être le plus confortable possible. Allongée ou assise et appuyée. Prenez quelques instants pour relâcher complètement le poids de votre corps comme si vous n'aviez plus rien à supporter. Profitez-en pour relâcher aussi vos muscles tendus...

Puis maintenant, amenez votre attention sur votre respiration... Placez une main vis-à-vis du thorax et observez les mouvements de votre respiration, dans cette région, à chaque **inspiration** à chaque **expiration**...

Descendez maintenant la main au diaphragme et faites la même observation...
(1 minutes)

Placez maintenant une main au thorax et l'autre au diaphragme et observez votre respiration dans son mouvement complet, passant par les voies nasales, le thorax, le diaphragme et reprenant le même chemin à **l'expiration**. C'est un mouvement continu d'aller et retour presque sans arrêt...

Ce mouvement peut ressembler aux mouvements d'une vague calme, douce et lente.

L'inspiration est comme la vague qui arrive apportant avec elle l'énergie dynamique et l'oxygène qui nourrit l'ensemble du corps...

L'expiration est comme la vague qui repart apportant avec elle les petits déchets du rivage. **L'expiration** repart avec les toxines, les tensions et tout ce que le corps peut éliminer par le souffle...

Plus la respiration est harmonieuse, plus le corps peut se détendre.

Ramenez maintenant votre attention à l'ensemble de votre corps, bougez lentement et étirez-vous avant de changer de position.



Relaxation musculaire Jacobson

Lorsque le stress s'installe, la musculature du corps est souvent victime de tension. Les exercices de Jacobson font vivre des contrastes au niveau musculaire et permettent ainsi de prendre conscience de la capacité de relâchement.

Relaxation minute

Lorsque vous sentez des symptômes de stress s'installer progressivement et que vous faites face à une situation que vous ne pouvez changer, essayer l'exercice suivant :

D'abord, prenez une profonde inspiration, retenez votre souffle 2 à 3 secondes et expirez le plus lentement possible en relâchant les muscles du front et des mâchoires. Refaites-le une deuxième fois. Puis, prenez une longue inspiration, retenez et, cette fois-ci à l'expiration, relâchez vos épaules et vos bras. Refaites-le une autre fois. Après quelques respirations, vous vous sentirez déjà un peu plus détendu.

Pause relaxation

Allongez-vous sur le dos, les bras le long du corps, les yeux fermés. Inspirez lentement en contractant une zone musculaire et en soulevant de quelques centimètres du sol la partie du corps ciblée, tenez cinq secondes et sur l'expiration, relâchez complètement au sol. Refaites-le une deuxième fois avec cette même zone.

Commencez d'abord par la jambe droite, puis la jambe gauche. Contractez ensuite le bassin, les fesses et le bas du ventre, ensuite le milieu du dos et les abdominaux puis les omoplates et le thorax. Continuez avec le bras droit, puis le bras gauche incluant les épaules. Contractez ensuite tout le visage puis roulez la tête lentement d'un côté et de l'autre.

Faites l'observation de l'ensemble du corps pour sentir s'il reste des tensions dans certaines zones et tentez de les relâcher encore.

Prenez quelques minutes pour apprécier cette détente installée dans l'ensemble de votre corps.

*Le vrai bonheur ne dépend d'aucun être, d'aucun objet extérieur.
Il ne dépend que de nous.*

Dalai Lama



Bibliographie

1. RÉPERTOIRE DES RESSOURCES COMMUNAUTAIRES, régions de la Capitale-Nationale et de la Chaudière-Appalaches, 2008-2009.
2. www.211quebecregions.ca
3. SANTÉ BOUFFE BUDGET, Cégep de Rivière-du-Loup, 2008.
4. ANDRÉE ALAIN, éducatrice en relaxation, 2008.
5. SEMAINE NATIONALE DE LA SANTÉ MENTALE, 2006.
6. Josiane Fortier Alain : josicook@hotmail.com

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION.....	1
SECTION RESSOURCES COMMUNAUTAIRES.....	2
Ressources d'hébergement en santé mentale.....	2 à 4
Ressources de loisir, d'entraide ou de soutien en santé mentale.....	5 à 11
Ressources de réinsertion au travail en santé mentale.....	12 et 13
Ressources d'aide alimentaire et matérielle.....	14 à 17
Autres ressources utiles.....	18 et 19
Ressources de soutien et d'entraide pour les proches.....	19 et 20
Ressources d'informations sur la santé mentale.....	21
SECTION RECETTES ÉCONOMIQUES.....	22
Pain aux bananes.....	23
Muffins aux bleuets.....	24
Crêpe au gruau.....	24
Soupe aux légumineuses.....	25
Potage aux légumes.....	26
Salade de pois chiches ensoleillée.....	27
Spaghetti au thon et tomates.....	27
Pain au saumon.....	28
Chop suey aux légumes et tofu.....	28
Pain de viande savoureux.....	29
Chili con carne.....	29
Filet de porc sauce sucrée.....	30
SECTION DÉTENTE.....	31
Test d'évaluation : Profil des réactions au stress.....	32
Conseils aux aidants.....	33
Exercices sur chaise.....	34
Relaxation et visualisation de la vague.....	35
Relaxation musculaire Jacobson.....	36
BIBLIOGRAPHIE.....	37

