

PRÉMA- QUEBEC

Pour les enfants prématurés

Soutien en santé mentale

Grande région de Montréal

Nom	Services	Coordonnées
Cliniques universitaires de services psychologiques	Offre de services psychologiques par des internes en psychologie à un coût moindre qu'en clinique privée.	Université de Montréal 514-343-7725 cliniqueuniversitaire@psy.montreal.ca Université du Québec à Montréal 514-987-0253

Région de la Capitale-Nationale

Nom	Services	Coordonnées
Cliniques universitaires de services psychologiques	Offre de services psychologiques par des internes en psychologie à un coût moindre qu'en clinique privée.	Université de Laval 418-656-5490 scep@psy.ulaval.ca

Région de l'Estrie

Nom	Services	Coordonnées
Cliniques universitaires de services psychologiques	Offre de services psychologiques par des internes en psychologie à un coût moindre qu'en clinique privée.	Université de Sherbrooke 819-821-8000, poste 63191

Partout au Québec

Nom	Services	Coordonnées
Association canadienne pour la santé mentale, Filiale de Québec	Offre un service d'écoute téléphonique de même que des ateliers éducatifs.	Centre d'écoute 418-529-1899 Autres infos 418-529-1979 https://acsmquebec.org
Association des médecins psychiatres du Québec	Les médecins psychiatres offrent des services spécialisés de 2e et 3e ligne. Référez-vous à votre médecin de famille, à la ligne Info-Sociale 811 ou à votre CLSC pour obtenir une référence au besoin.	www.ampq.org
Association des art-thérapeutes du Québec	Répertoire des art-thérapeutes pouvant accompagner lors de difficultés physiques, émotionnelles ou autres.	https://aatq.org/trouver-un-art-therapeute/
CISSS et CIUSSS	Les centres intégrés (universitaires) de santé et services sociaux constituent une porte d'entrée intéressante vers divers services de santé, tel que des consultations téléphoniques auprès d'intervenants pouvant vous aider à mieux identifier vos besoins et vous référer vers les ressources appropriées.	https://www.quebec.ca/sante/systeme-et-services-de-sante/organisation-des-services/cisss-et-ciusss
eSantéMentale	Répertoire des ressources en santé mentale par région.	www.esantementale.ca
Info-Sociale 811	Consultation téléphonique auprès d'intervenants psychosociaux qualifiés pouvant offrir soutien, conseils, diriger vers les ressources appropriées de votre région et selon vos besoins.	811
Ordre des psychologues du Québec	Permet d'accéder au répertoire des psychologues ou psychothérapeutes offrant des consultations en bureau privé. Sélectionner <i>Santé physique</i> et <i>Grossesse et naissance</i> dans la case <i>Motif de consultation</i> . Possible d'identifier la spécialité <i>périnatalité</i> comme champ d'expertise du professionnel par la suite.	https://www.ordrepsy.qc.ca/trouver-de-aide

Ordre des travailleurs sociaux et des thérapeutes conjugaux et familiaux du Québec	Sélectionner <i>difficultés conjugales et familiales et problèmes liés à la périnatalité</i> (grossesse, naissance, jeune enfant) dans les motifs de consultation.	https://www1.otstcfq.org/public/trouver-un-professionnel/
Relief	Diverses ressources concernant entre autres l'anxiété et la dépression.	https://monrelief.ca/
Réseau Avant de Craquer	Offre nombreuses informations pour mieux comprendre et outiller le partenaire ou autre personne de notre entourage lorsque des défis de santé mentale sont présents.	https://www.avantdecraquer.com
Tel-Aide	Ligne téléphonique gratuite offrant soutien à toute personne en détresse émotionnelle.	514-935-1101 http://www.telaide.org/