

Guide *de* référence

des ressources
communautaires
en santé mentale
de l'Estrie



RRCSME

REGROUPEMENT DES

RESSOURCES COMMUNAUTAIRES
EN SANTÉ MENTALE DE L'ESTRIE

GUIDE DE RÉFÉRENCE DES RESSOURCES COMMUNAUTAIRES EN SANTÉ MENTALE DE L'ESTRIE

Ce guide vous est offert par le
Regroupement des ressources communautaires
en santé mentale de l'Estrie (RRCSME).

Pour toute information, contactez-nous en visitant notre site Web:
www.santementaleestrie.org

Imprimé en mai 2018 à Sherbrooke.
Révisé en janvier 2023.

TABLE DES MATIÈRES

PREMIÈRE PARTIE

LE REGROUPEMENT DES RESSOURCES COMMUNAUTAIRES EN SANTÉ MENTALE DE L'ESTRIE (RRCSME)

Santé mentale, quand tu nous tiens!.....	5
Une ressource communautaire en santé mentale, c'est quoi?.....	5
L'union fait notre force	6
Qui sommes-nous?	6
Nos raisons d'être.....	6
Tableau des ressources communautaires en santé mentale de l'Etrie / MRC.....	8

DEUXIÈME PARTIE

DESCRIPTION DES RESSOURCES COMMUNAUTAIRES EN SANTÉ MENTALE DE L'ESTRIE (MEMBRES DU RRCSME)

Association d'entraide en santé mentale l'Éveil de Brome-Missisquoi.....	13
Association des proches de personnes atteintes de maladie mentale de l'Etrie (APPAMM-Etrie).....	14
Centre de femmes Entr'elles	15
Centre de prévention du suicide de la Haute-Yamaska	16
Centre l'Élan.....	17
Entrée chez soi Brome-Missisquoi	18
JEVI Centre de prévention du suicide - Etrie.....	19
La Cordée, ressource alternative en santé mentale.....	20
La Croisée des sentiers - Ressource communautaire en santé mentale.....	21
La Maison Hébergement R.S.S.M.	22
L'autre Rive.....	23
L'Autre Versant Alternative en santé mentale.....	24
L'Ensoleillée (ressource communautaire en santé mentale).....	25
Le Passant Maison d'hébergement pour personnes en difficulté.....	26
Le Phare Source d'Entraide	27
Le Rivage du Val St-François	28
L'Éveil, ressource communautaire en santé mentale	29
Mon Shack... Mes choix... Mon avenir!	30
OASIS santé mentale Granby et région	31
Pro-Def Etrie.....	32
Secours-Amitié Etrie	33
TDA/H Etrie.....	34
Transition pour elles	35
Virage Santé mentale - Ressource alternative en santé mentale	36

TROISIÈME PARTIE

AUTRE RESSOURCE COMMUNAUTAIRE EN SANTÉ MENTALE – NON-MEMBRE DU RRCSME.....	37
---	----

PREMIÈRE PARTIE :

Le Regroupement des ressources communautaires en santé mentale de l'Etrie (RRCSME)

Mise en contexte et présentation



Santé mentale, quand tu nous tiens!

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) définit la santé mentale comme un « état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté »¹.

Au niveau mondial, il semble que cet état de bien-être échappe à plusieurs puisque la dépression est maintenant considérée comme la principale cause d'incapacité et que le taux de suicide a augmenté de 60 % durant les 45 dernières années².

Au Québec, selon l'étude sur la santé mentale et le bien-être parue en 2013³, un peu plus d'une personne sur cinq a déjà souffert, durant sa vie, d'un trouble de l'humeur (dépression majeure, manie) ou d'un trouble anxieux (trouble panique, agoraphobie, phobie sociale).

Nous sommes persuadés que les ressources communautaires peuvent jouer un grand rôle dans la promotion de la santé mentale. Elles permettent une intervention précoce et limitent la stigmatisation associée au traitement, en plus de fournir des approches innovatrices qui permettent aux personnes atteintes de troubles mentaux ou du comportement de prendre leur destin en main⁴.

Une ressource communautaire en santé mentale, c'est quoi?

Les organismes communautaires qui œuvrent en santé mentale au Québec proposent une approche citoyenne qui prend appui sur les forces des individus et se concentre sur l'appropriation du pouvoir et le rétablissement⁵. Les organismes communautaires sont imbriqués dans leur communauté et partagent une philosophie basée sur une conception globale de la personne (et non d'un seul problème) et sur des rapports égaux entre intervenant et participant.

1. Organisation mondiale de la santé (OMS) (2012). Santé mentale: un état de bien-être. Site consulté le 11 octobre 2012

2. Organisation mondiale de la santé (OMS) (2012) Santé mentale: faits et chiffres. Site consulté le 15 octobre 2012

3. Lesage A., F. Berneche et M. Bordeleau (2010). Étude sur la santé mentale et le bien-être des adultes québécois: une synthèse pour soutenir l'action. Enquête sur la santé des collectivités canadienne (cycle 1.2) Québec, Institut de la statistique du Québec, 104 p.

4. Organisation mondiale de la santé (OMS) (2001) Rapport sur la santé dans le monde. La santé mentale: nouvelle conception,

5. Coalition des organismes communautaires et alternatifs en santé mentale du Québec (2004). La santé mentale au Québec:

Les ressources communautaires ont en commun les caractéristiques suivantes:

- une pratique centrée sur la personne plutôt que sur le diagnostic;
- une approche axée sur l'autonomie (l'intervention s'appuie sur l'autodétermination);
- une place pour l'entraide et le soutien mutuel;
- l'accueil des personnes qui fréquentent les ressources est réalisée en s'assurant de leur libre choix;
- les ressources tendent, à travers leurs actions, à promouvoir des valeurs de justice sociale, d'élimination de la discrimination et de l'oppression, bref, à susciter un changement social.

L'union fait notre force

En Estrie, la majorité des ressources communautaires en santé mentale se sont regroupées pour se donner une voix et une même ligne directrice. Ainsi est né, en 1997, le Regroupement des ressources communautaires en santé mentale de l'Estrie (RRCSME).

Qui sommes-nous?

Notre Regroupement se compose de **24** organismes communautaires estriens offrant des services dans des domaines aussi variés que l'intervention, l'écoute téléphonique, la réinsertion sociale, la promotion de la santé mentale, la prévention du suicide, l'aide aux familles et aux proches, l'intégration au travail, l'hébergement de transition et la défense de droits.

Nos raisons d'être :

- nous avons à cœur le développement des ressources communautaires en santé mentale et notre Regroupement favorise la collaboration, la concertation et la solidarité de ses organismes membres;
- nous représentons l'ensemble des organismes membres et souhaitons devenir l'interlocuteur privilégié auprès du réseau des établissements publics;
- nous intervenons, au besoin, pour la défense ou la promotion des droits et intérêts de nos membres et faisons valoir les intérêts et besoins en santé mentale de la communauté estrienne;
- nous organisons, avec les ressources du réseau, des événements particuliers touchant la santé mentale et contribuons à la promotion d'une approche alternative et communautaire de la santé mentale auprès de la population.

La deuxième partie de ce guide vous présentera, avec plus de détails, la vocation de chacune des ressources communautaires en santé mentale de l'Estrie. N'hésitez pas à visiter le site web de notre Regroupement: www.santementaleestrie.org et les sites individuels de chacun de nos organismes membres!

Le saviez-vous?

« La stigmatisation des troubles mentaux et la discrimination dont sont victimes les patients et leur famille, les dissuadent d'avoir recours à des services de soins spécialisés. » « Contrairement à ce que l'on peut croire, la stigmatisation est plus forte en zone urbaine et chez les personnes ayant un niveau élevé d'instruction. »

Tiré du site web de l'OMS.



GUIDE DE RÉFÉRENCE DES RESSOURCES COMMUNAUTAIRES EN SANTÉ MENTALE DE L'ESTRIE

Tableau des ressources communautaires en santé mentale de l'Estrie / MRC

RESSOURCES	SHERBROOKE	BROME- MISSISQUOI	COATICOOK	GRANIT	HAUTE- YAMASKA	HAUT-SAINT- FRANÇOIS	MEMPHRÉ- MAGOG	DES SOURCES	VAL-SAINT- FRANÇOIS
Association d'entraide en santé mentale l'Éveil de Brome-Missisquoi Insertion socioprofessionnelle, suivi individuel (soutien léger), sensibilisation, promotion, ateliers de groupe. (page : 13)		X							
Association des proches de personnes atteintes de maladie mentale de l'Estrie (APPAMM-Estrie) Intervention psychosociale, groupes d'entraide, sensibilisation, formation. (page : 14)	X		X	X		X	X	X	X
Centre de femmes Entr'elles Hébergement de crise, aide individuelle, ateliers de groupe. (page : 15)		X			X				
Centre de prévention du suicide de la Haute-Yamaska Intervention auprès des personnes suicidaires et endeuillées à la suite d'un suicide. Formation auprès des professionnels. (page : 16)		X			X				
Centre l'Élan Art-thérapie, musicothérapie, dramathérapie, psychothérapie. Ateliers de groupe et suivi individuel. (page : 17)							X		
Entrée chez soi Brome-Missisquoi Suivi individuel, groupes de soutien, hébergement, travail de proximité, formation et sensibilisation. (page : 18)		X							
JEVI Centre de prévention du suicide – Estrie Intervention auprès des personnes suicidaires, de leurs proches, des personnes endeuillées à la suite d'un suicide. Coaching et formation auprès des professionnels. (page : 19)	X		X	X		X	X	X	X

GUIDE DE RÉFÉRENCE DES RESSOURCES COMMUNAUTAIRES EN SANTÉ MENTALE DE L'ESTRIE

RESSOURCES	SHERBROOKE	BROME- MISSISQUOI	COATICOOK	GRANIT	HAUTE- YAMASKA	HAUT-SAINT- FRANÇOIS	MEMPHRÉ- MAGOG	DES SOURCES	VAL-SAINT- FRANÇOIS
La Cordée, ressource alternative en santé mentale Centre de jour, appartements supervisés, insertion socioprofessionnelle. (page : 20)	X								
La Croisée des sentiers - Ressource communautaire en santé mentale Milieu de vie, prévention et sensibilisation auprès des jeunes, intervention individuelle. (page : 21)								X	
La Maison Hébergement R.S.S.M. Milieu de vie, hébergement, intervention psychosociale. (page : 29)	X	X	X	X	X	X	X	X	X
L'autre Rive Information, éducation et soutien individuel et de groupe pour les personnes souffrant de phobies, de peurs ou d'anxiété. (page : 22)	X								
L'Autre Versant Alternative en santé mentale Entraide et milieu de vie, soutien dans la communauté, soutien de groupe. (page : 23)					X				
L'Ensoleillée (ressource communautaire en santé mentale) Milieu de vie, groupes d'entraide, sensibilisation et promotion de la santé mentale. (page : 24)			X						
Le Passant Maison d'hébergement pour personnes en difficulté Hébergement et centre de crise. (page : 25)	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Le Phare Source d'Entraide Groupes d'entraide et activités de groupe. (page : 26)		X							
Le Rivage du Val St-François Milieu de vie et action communautaire. (page : 27)									X
L'Éveil, ressource communautaire en santé mentale Milieu de vie, ateliers de groupe, services individuels. (page : 28)			X						

RESSOURCES	SHERBROOKE	BROME- MISSISQUOI	COATICOOK	GRANIT	HAUTE- YAMASKA	HAUT-SAINT- FRANÇOIS	MEMPHRE- MAGOG	DES SOURCES	VAL-SAINT- FRANÇOIS
Mon Shack... Mes choix... Mon avenir! Milieu de vie bilingue, appartements supervisés, suivi. (page : 30)	X	X	X	X	X	X	X	X	X
OASIS santé mentale Granby et région Intervention psychosociale, groupes d'entraide, sensibilisation, formation, répit. (page : 31)		X			X				
Pro-Def Estrie Promotion et défense de droits des personnes vivant ou ayant vécu un problème de santé mentale (volets individuel et collectif). (page : 32)	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Secours-Amitié Estrie Service d'écoute téléphonique anonyme et confidentiel. Formation sur l'écoute active. (page : 33)	X	X	X	X	X	X	X	X	X
TDA/H Estrie Stratégies psychoéducatives pour le TDAH (6 à 100 ans), soutien individuel et ateliers de groupe. (page : 34)	X		X	X	X	X	X	X	X
Transition pour elles Hébergement. (page : 35)		X			X				
Virage Santé mentale - Ressource alternative en santé mentale Centre de jour, réinsertion, groupe «Entendeurs de voix», ateliers de croissance personnelle. (page : 36)						X			
Mental Health Estrie Soutien, information et formation aux familles anglophones et leurs proches ainsi qu'aux personnes vivant avec un problème de santé mentale. (page : 39)	X		X			X		X	X

DEUXIÈME PARTIE :

Description des ressources communautaires
en santé mentale de l'Estrie
(Membres du RRCSME)



Notre
Regroupement

Organisme
communautaire
régional

Organisme
communautaire
Multi MRC

Organisme
communautaire
local



NOTRE MISSION

Aider les personnes adultes (18-65 ans) vivant ou ayant vécu de la détresse psychologique ou une problématique en santé mentale. Notre approche alternative mise sur les qualités, habiletés et forces de la personne afin de l'aider à atteindre ses propres buts, tout en étant accompagnée vers des démarches et des services en lien avec ses objectifs. Notre accompagnement prend appui sur le développement du processus de rétablissement des personnes. Nous accompagnons et favorisons l'appropriation du pouvoir d'agir des personnes tant sur les plans psychologique et individuel que sur les plans social et collectif.

NOS OBJECTIFS

- Apporter le soutien nécessaire aux personnes vivant ou ayant vécu une problématique en santé mentale ainsi qu'à leur entourage;
- Offrir des services et activités pouvant permettre à des personnes vivant ou ayant vécu une problématique en santé mentale d'améliorer leur autonomie;
- Favoriser la création, par et pour les personnes utilisatrices, d'activités visant leur réinsertion;
- Sensibiliser la population aux problèmes de santé mentale.

NOS SERVICES

- Soutien au travail;
- Soutien aux études;
- Soutien léger (SBNI) en santé mentale;
- Ateliers socioprofessionnels;
- Ateliers « Les Retrouvailles du mardi »;
- Activités de sensibilisation et de démystification auprès de la population.

COORDONNÉES

SIÈGE SOCIAL
112, rue du Sud, bureau 500
Cowansville (Québec) J2K 2X2

TÉLÉPHONE : 450 263-6240

COURRIEL : info@eveilcowansville.com

SITE INTERNET : www.eveilcowansville.com

HEURES D'OUVERTURE : Du lundi au vendredi, de 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h

POINT DE SERVICE

Territoire de Brome-Missisquoi

Notre
Regroupement

Organisme
communautaire
régional

Organisme
communautaire
Multi MRC

Organisme
communautaire
local

NOTRE MISSION

L'APPAMM-ESTRIE est un organisme sans but lucratif dont la mission est d'offrir une gamme de services de soutien visant à informer, aider, outiller et représenter les proches de personnes ayant un problème de santé mentale et ce, afin de leur permettre d'actualiser leur potentiel.

NOS OBJECTIFS

- Apporter du soutien et de l'information aux proches de personnes ayant un problème de santé mentale, développer des modes d'entraide et amener chaque proche à découvrir et mieux utiliser son propre potentiel;
- Faire connaître les ressources du milieu, aider à mieux les utiliser et favoriser la communication avec les divers intervenants;
- Contribuer à l'amélioration de la qualité de vie des proches de personnes ayant un problème de santé mentale;
- Sensibiliser l'opinion publique aux problèmes reliés à la maladie mentale et aux impacts de ceux-ci sur les familles et amis.

NOS SERVICES

Nous offrons une gamme de services gratuits, spécifiques, diversifiés et confidentiels s'adressant aux proches âgés de 12 ans et plus :

- Soutien psychosocial, information et références pour les proches;
- Groupes de soutien et de partage pour les proches;
- Conférences mensuelles ouvertes à toute la population de l'Estrie;
- Activités de sensibilisation, de promotion, d'information et de formation auprès de la population et des organismes de la région;
- Activités de représentation, établissement de partenariats et de collaborations auprès et avec les partenaires des réseaux communautaire, public et privé;
- Toutes autres activités répondant aux besoins de la population en respect de la mission (ex. : programmes Aider sans filtre, Jeunesse et répit-dépannage).



COORDONNÉES

SIÈGE SOCIAL

574, rue King Est Sherbrooke (Québec) J1G 1B5

TÉLÉPHONE : 819 563-1363

COURRIEL : info@appamme.org

SITE INTERNET : www.appamme.org

HEURES D'OUVERTURE

Du lundi au vendredi, de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30

Notre
Regroupement

Organisme
communautaire
régional

Organisme
communautaire
Multi MRC

Organisme
communautaire
local

NOTRE MISSION

Informer et aider toute femme majeure de la Haute-Yamaska à accroître le pouvoir sur sa vie et à exercer une citoyenneté plus active. De manière complémentaire, Entr'elles offre un service d'hébergement de crise avec une approche alternative en santé mentale.

Bien que notre mission soit très large puisqu'Entr'elles s'adresse aux femmes en difficulté, nous avons développé une expertise en santé mentale tant au niveau de l'hébergement de crise qu'au centre de femmes. Le centre de femmes est davantage considéré comme un milieu de vie pour les femmes, un lieu d'échange, d'information et un lieu pour briser l'isolement.

NOS VOLETS D'ACTION ET LEURS OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Services directs;
- Aide individuelle et accompagnement;
- Activités éducatives;
- Activités de groupe;
- Actions collectives;
- Défense des droits;
- Centre d'intervention de crise Halte-Crise :
 - support et accompagnement dans le processus de résolution de crise;
 - suivi post-hébergement;
 - entente de collaboration avec le CIUSSS de l'Estrie-CHUS (Installations Haute-Yamaska).

COORDONNÉES

SIÈGE SOCIAL

18, rue Saint-Antoine Nord Granby (Québec) J2G 5G3

TÉLÉPHONE : Ligne administrative : 450 375-4042

Centre d'intervention de crise HALTE-CRISE : 450 375-0487

TÉLÉCOPIEUR : 450 375-5322

COURRIEL : entrelle@endirect.qc.ca

SITE INTERNET : www.centredefemmesentrelles.org

HEURES D'OUVERTURE :

Du lundi au jeudi, de 8 h 30 à 16 h 30

Vendredi, de 8 h 30 à 16 h

Fermé à tous les jours de 12 h à 13 h

POINT DE SERVICE

Entr'elles est présent le jeudi durant la programmation au Centre d'action bénévole de Waterloo. Des activités éducatives et des services directs y sont offerts.

Notre
Regroupement

Organisme
communautaire
régional

Organisme
communautaire
Multi MRC

Organisme
communautaire
local

CENTRE DE PRÉVENTION DU SUICIDE DE LA HAUTE-YAMASKA (CPSHY)



NOTRE MISSION

Prévenir le suicide en intervenant auprès des personnes suicidaires, de leur entourage et des personnes endeuillées par suicide, tout en offrant des activités de sensibilisation et de formation.

NOTRE VISION

Être reconnu comme la référence afin de réduire et soulager la détresse suicidaire sur le territoire desservi.

NOS VALEURS

Afin de réaliser sa mission et de poursuivre sa vision, le CPSHY fait siennes les valeurs suivantes :

- **La compétence** : Agir auprès de la clientèle avec professionnalisme, intégrité, transparence, crédibilité et rigueur afin d'offrir un service de qualité fondé sur les meilleures pratiques à la hauteur des plus hauts standards.
- **Le respect** : Le respect est ancré dans la culture du CPSHY. Au-delà d'une attitude d'accueil et d'écoute, respecter l'autre, c'est faire preuve d'ouverture, d'empathie, de compassion et de bienveillance en toutes circonstances.
- **La collaboration** : La collaboration est au cœur des actions du CPSHY. Elle teinte l'ensemble des relations avec sa clientèle, ses bailleurs de fonds et ses partenaires. C'est cette relation de confiance qui est l'assise de l'organisation et c'est sur cette collaboration que se construit son développement.
- **L'accessibilité** : Travailler dans l'urgence quand des vies sont en jeu requiert une présence et une accessibilité de tous les instants afin d'assurer la primauté de la personne humaine qui demeurera toujours au centre des préoccupations du CPSHY.

COORDONNÉES

SIÈGE SOCIAL

328, rue Principale, bureau 220, Granby (Québec) J2G 2W4

TÉLÉPHONE : Ligne d'intervention: 450 375-4252 / 1 866 APPELLE 24 h / 7 jrs
Ligne administrative : 450 375-6949

TÉLÉCOPIEUR : 450 375-5385

COURRIEL : cpshy@qc.aira.com

SITE INTERNET : www.cpschy.qc.ca

HEURES D'OUVERTURE : Du lundi au vendredi, de 8 h à 16 h

Notre
Regroupement

Organisme
communautaire
régional

Organisme
communautaire
Multi MRC

Organisme
communautaire
local

CENTRE L'ÉLAN



NOTRE MISSION

Le Centre l'Élan est une ressource communautaire qui privilégie la créativité et les thérapies par les arts comme outils au rétablissement. À travers les suivis individuels et les groupes thérapeutiques, les ateliers de créativité et les dîners communautaires, le Centre l'Élan se veut un lieu de cheminement vers un mieux-être. La créativité comme trame de fond, l'accueil en avant-plan, la qualité des services en priorité et le désir de cheminer au fil du temps représentent bien notre ressource.

NOS SERVICES

- Suivi individuel en psychothérapie, en art-thérapie, en musicothérapie et dramathérapie;
- Art-thérapie, musicothérapie, dramathérapie;
- Ateliers créatifs en arts et musique;
- Ateliers de yoga et méditation;
- Dîners communautaires;
- Vie communautaire.

COORDONNÉES

SIÈGE SOCIAL

209, rue Hatley, Magog (Québec) J1X 3G2

TÉLÉPHONE : 819 843-8885

COURRIEL : direction.centrelelan@gmail.com

SITE INTERNET : centrelelan.org

Notre
Regroupement

Organisme
communautaire
régional

Organisme
communautaire
Multi MRC

Organisme
communautaire
local

ENTRÉE CHEZ SOI BROME-MISSISQUOI



NOTRE MISSION

Notre organisme a pour but de soutenir et d'aider les personnes adultes qui vivent des enjeux de santé mentale. Nous privilégions une approche globale et alternative, centrée sur le respect de la personne, de son histoire et de sa réalité, et non sur son diagnostic. Nous nous inscrivons dans une perspective d'éducation populaire, qui reconnaît en chaque personne le citoyen capable d'influer sur son environnement et favorise ainsi son plein épanouissement.

NOS OBJECTIFS

- Apporter le soutien nécessaire aux personnes vivant une problématique en santé mentale;
- Offrir des services permettant à des personnes qui vivent une problématique en santé mentale d'améliorer leur autonomie;
- Favoriser l'accès au logement pour les personnes vivant une problématique de santé mentale;
- Briser l'isolement;
- Encourager l'entraide et les rapports égaux;
- Développer le sentiment d'appartenance;
- Sensibiliser la population, les intervenants et les différentes instances aux enjeux de santé mentale.

NOS SERVICES

- Suivi en santé mentale dans la communauté, soutenu par un plan d'intervention;
- Hébergement de transition avec suivi en santé mentale et soutien à la vie quotidienne;
- Logements abordables pour personnes se reconnaissant des enjeux de santé mentale;
- Soutien communautaire dans nos immeubles;
- Cafés-rencontres ouverts à la communauté;
- Travail de proximité;
- Ateliers tout public pour démystifier la santé mentale;
- Formations aux organismes cherchant à s'outiller en santé mentale.

COORDONNÉES

SIÈGE SOCIAL

525, rue St-Édouard, bureau 101
Farnham (Québec) J2N 1Z9

TÉLÉPHONE : 450 293-1631

COURRIEL : info@entreechezsoi.org

SITE INTERNET : www.entreechezsoi.com

POINT DE SERVICE

217, rue d'Oxford
Cowansville (Québec)

FACEBOOK : facebook.com/entreechezsoi.org

HEURES D'OUVERTURE : Du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 16 h 30

Notre
Regroupement

Organisme
communautaire
régional

Organisme
communautaire
Multi MRC

Organisme
communautaire
local

JEVI Centre de prévention du suicide - Estrie



NOTRE MISSION

JEVI Centre de prévention du suicide – Estrie est un organisme communautaire qui a pour mission la promotion du mieux-vivre et la prévention du suicide auprès de la population des sept territoires de l'Estrie qu'il dessert soit : la Ville de Sherbrooke et les MRC de Coaticook, du Granit, du Haut-St-François, de Memphrémagog, des Sources et du Val-St-François.

Cette mission s'actualise en assurant l'accès à des services de qualité aux personnes suicidaires, à leurs proches, aux personnes endeuillées à la suite d'un suicide ainsi qu'aux intervenants qui les côtoient sans oublier la sensibilisation et le développement des compétences des individus et des organisations. Nous offrons des services aux personnes de tous âges (enfants, adolescents, adultes, personnes âgées).

Soucieux d'offrir une gamme complète de services en regard de la problématique du suicide, JEVI s'investit dans les quatre niveaux d'action généralement reconnus soit : la promotion, la prévention, l'intervention et la postvention.

NOS SERVICES

- Suivi individuel pour personnes suicidaires;
- Suivi individuel pour proches de personnes suicidaires;
- Suivi individuel pour personnes endeuillées;
- Suivi étroit auprès des personnes en danger grave de passage à l'acte suicidaire;
- Intervention d'urgence terrain lors de crise suicidaire;
- Intervention de postvention terrain;
- Groupe de soutien pour personnes endeuillées;
- Activités de sensibilisation et de formation sur la prévention.

COORDONNÉES

SIÈGE SOCIAL

120, 11^e avenue Nord, Sherbrooke (Québec) J1E 2T8

TÉLÉPHONE : LIGNE D'INTERVENTION : 819 564-1354

LIGNE ADMINISTRATIVE : 819 564-7349

COURRIEL : preventionsuicide@jevi.qc.ca

SITE INTERNET : www.jevi.qc.ca

HEURES D'OUVERTURE : Du lundi au vendredi, entre 8h30 et 16h30

Notre
Regroupement

Organisme
communautaire
régional

Organisme
communautaire
Multi MRC

Organisme
communautaire
local

LA CORDÉE, RESSOURCE ALTERNATIVE EN SANTÉ MENTALE



NOTRE MISSION

La Cordée, ressource alternative en santé mentale, accueille et soutient les personnes vivant des réalités liées à la santé mentale ou d'ordre émotionnel. Avec une approche alternative et communautaire, l'organisme offre, aux personnes qu'elle soutient, des lieux d'appartenance et différents types d'intervention favorisant : l'inclusion sociale, le renforcement des liens, l'entraide, la participation citoyenne ainsi que le soutien communautaire. Nos actions, qu'elles soient de l'ordre de la promotion en santé mentale ou de l'accompagnement, visent l'autonomie, la construction identitaire et l'acquisition de nouvelles compétences.

NOS SERVICES

Nos activités sont offertes dans trois points de services :

Centre de jour

- Accueil et intégration des nouveaux membres;
- Ateliers de croissance;
- Activités « Par et Pour » les membres;
- Insertion sociale par le travail;
- Activités de loisirs;
- Réseau santé mentale et vieillissement;
- Activités de promotion – démystification de la santé mentale;
- Suivi en intervention (ponctuel / court terme)

Atelier de travail créatif

- Réinsertion socioprofessionnelle;
- Gestion d'une friperie;
- Gestion de divers contrats à l'atelier
- Ateliers sociaux et éducatifs

Appartements supervisés (5 appartements)

- Suivi et gestion des activités à la vie quotidienne (AVQ) et des activités à la vie domestique (AVD)
- Soutien communautaire
- Intervention individuelle
- Groupe de soutien

COORDONNÉES

SIÈGE SOCIAL

305, rue Dufferin, Sherbrooke (Québec) J1H 4M5

TÉLÉPHONE : Ligne administrative : 819 565-1226

Ligne services : 819 565-1225

Plateau de travail occupationnel : 819 565-0755

COURRIEL : lacordee@lacordeerasm.org

SITE INTERNET : www.lacordeerasm.org

FACEBOOK : facebook.com/lacordeerasm

Notre
Regroupement

Organisme
communautaire
régional

Organisme
communautaire
Multi MRC

Organisme
communautaire
local

LA CROISÉE DES SENTIERS, RESSOURCE COMMUNAUTAIRE EN SANTÉ MENTALE



NOTRE MISSION

La Croisée des sentiers a pour mission de contribuer à l'amélioration de la qualité de vie des personnes vivant des problèmes de santé mentale ou des difficultés d'ordre émotionnel en leur proposant soutien et accompagnement dans leurs démarches vers un mieux-être.

NOS SERVICES

- Milieu de vie offrant des activités quotidiennes;
- Interventions individuelles ponctuelles;
- Soutien communautaire dans le milieu;
- Programme d'intégration socioprofessionnelle;
- Programme de promotion de la santé mentale auprès des employeurs et des jeunes.

COORDONNÉES

SIÈGE SOCIAL

241, Boulevard Morin, Val-des-Sources (Québec) J1T 3B3

TÉLÉPHONE : 819 879-4886

COURRIEL : direction@lacroiseedesentiers.com

SITE INTERNET : www.lacroiseedesentiers.com

HEURES D'OUVERTURE : Du lundi au vendredi, de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30

Notre
Regroupement

Organisme
communautaire
régional

Organisme
communautaire
Multi MRC

Organisme
communautaire
local

NOTRE MISSION

L'organisme est une ressource communautaire qui œuvre dans les domaines de l'hébergement, de la réadaptation psychosociale et de la réinsertion sociale depuis 1987. Nos services s'adressent aux hommes et aux femmes, de 18 à 55 ans, qui vivent avec des problématiques de santé mentale : troubles psychiatriques, problèmes émotionnels ou des difficultés suffisamment importantes pour provoquer des dysfonctionnements dans leur vie quotidienne.

NOTRE OBJECTIF PRINCIPAL

Mettre la personne au centre de son processus de reprise de pouvoir sur sa vie. Nous visons à aider le résident à acquérir le plus haut niveau possible d'autonomie de façon qu'il s'intègre et participe à la vie en communauté.

NOS SERVICES

- Hébergement transitoire (10 lits) / aucun lit d'urgence;
- Programme d'activités de jour, du lundi au vendredi (ciblant le développement d'habiletés, le bien-être physique, les échanges entre pairs, la créativité et la compréhension citoyenne);
- Accompagnement par une équipe professionnelle multidisciplinaire (intervenant-pivot pour plan d'intervention et suivi / intervenant en réadaptation pour apprentissage au quotidien, budget, soutien à la prise de médication, etc. / intervenant à la réinsertion pour objectif de vie (scolaire, travail-stage, réseau social) et accompagnement aux RDV (médicaux, travailleur social, agent de probation, etc.) / intervenant de soirée pour maintien des acquis);
- Soutien post-hébergement pour aider à la transition entre notre ressource et la vie quotidienne.

COORDONNÉES

SIÈGE SOCIAL

3, rue Cairns, Granby (Québec) J2G 6P9

TÉLÉPHONE : 450 375-1541

COURRIEL : info@laimaisonsantementale.org

SITE INTERNET : www.laimaisonsantementale.org

HEURES D'OUVERTURE : Du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 17 h

HÉBERGEMENT : 24 h/24 h – 7 jrs/7 jrs

Notre
Regroupement

Organisme
communautaire
régional

Organisme
communautaire
Multi MRC

Organisme
communautaire
local

NOTRE MISSION

Fondé en 1984 par des personnes de la communauté vivant des problèmes d'anxiété, notre organisme vient en aide aux personnes souffrant de phobies, de peurs ou de craintes qui les empêchent de s'épanouir.

NOS OBJECTIFS

- Apporter du soutien et de l'information aux personnes souffrant de phobies, de peurs ou de craintes associées aux problèmes d'anxiété. Les accompagner afin qu'elles vivent des réussites et se dirigent vers ce qui est important pour elles;
- Sensibiliser les personnes qui vivent avec les difficultés associées aux troubles anxieux au fait qu'elles ne sont pas seules;
- Sensibiliser la population aux problèmes que rencontrent ces personnes;
- Favoriser, promouvoir et participer à l'avancement de la recherche sur cette problématique;
- Établir des liens de communication et de concertation avec les organismes communautaires et publics.

NOS SERVICES

- Relation d'aide individuelle à travers laquelle nous favorisons la connaissance de soi dans le but d'encourager la compréhension de ce qui déclenche et maintient les peurs envahissantes. Nous priorisons l'approche cognitivo-comportementale;
- Groupe d'entraide et de soutien par les pairs. Ces rencontres sont l'occasion de vivre un partage d'expériences, de dédramatiser son vécu et de réaliser qu'il existe des solutions;
- Ateliers d'apprentissage dans lesquels l'enseignement de connaissances et d'habiletés spécifiques sont transmises afin de soutenir un processus de rétablissement;
- Activités de promotion, d'information et d'éducation;
- Prêt de livres et de documentation.

COORDONNÉES

SIÈGE SOCIAL

999-porte 4, rue du Conseil, Sherbrooke (Québec) J1G 1M1

TÉLÉPHONE : 819 564-0676

COURRIEL : info@autre-rive.ca

SITE INTERNET : autre-rive.ca

HEURES D'OUVERTURE : Lundi, mardi, jeudi et vendredi, de 8 h 30 à 16 h 30.

Mercredi, de 8 h 30 à 20 h

Notre
Regroupement

Organisme
communautaire
régional

Organisme
communautaire
Multi MRC

Organisme
communautaire
local

L'AUTRE VERSANT ALTERNATIVE EN SANTÉ MENTALE



NOTRE MISSION

L'Autre Versant, ressource communautaire et alternative en santé mentale, offre ses services depuis 1990. Sa mission vise à soutenir toute personne adulte, présentant des problèmes de santé mentale et vivant sur le territoire de la MRC de la Haute-Yamaska, dans son développement afin de l'aider à se réapproprier son pouvoir d'être et d'agir en vue d'une plus grande autonomie et d'une meilleure qualité de vie, dans un processus de rétablissement, en collaboration avec son environnement. Une approche globale de la personne qui mise sur :

- les forces, les goûts, les habiletés et le rythme de la personne;
- la reconnaissance et l'acceptation de la personne dans sa différence;
- la stimulation de la créativité.

Une équipe d'intervenants qualifiés, expérimentés, dynamiques et professionnels accompagnent les personnes avec une approche basée sur les forces de la personne.

NOS SERVICES

- Entraide et milieu de vie
 - Le Café Tournesol : Une composante du Centre de jour, un environnement accueillant et chaleureux, qui aide à briser l'isolement, favorise les relations et l'entraide et encourage l'action;
 - Centre de jour : Un lieu de ressourcement qui propose des ateliers et activités à caractère thérapeutique dans le but d'aider la personne à développer ses habiletés, ses forces et son autonomie afin de se réapproprier son pouvoir d'être et d'agir. Exemple : arts plastiques, sport, danse, yoga, chant, fêtes, voyages, sorties, etc.
- Soutien dans la communauté
 - Soutien individuel : Vise à améliorer la qualité de vie de la personne en lui offrant, à moyen terme, soutien et accompagnement dans son milieu de vie. Notre modèle d'intervention est basé sur l'approche par les forces. Ce service est offert en français, en anglais et en espagnol.
- Soutien de groupe:
 - Groupe de croissance;
 - Groupe de gestion du stress et de l'anxiété;
 - Plateau de travail: 20 postes à l'interne et dans la communauté.

COORDONNÉES

SIÈGE SOCIAL

20, rue Drummond, Granby (Québec) J2G 2S4

TÉLÉPHONE : 450 777-7611

COURRIEL : info@autreversant.com

SITE INTERNET : www.autreversant.com

FACEBOOK : www.facebook.com/autreversant

HEURES D'OUVERTURE : Du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 16 h 30 et jusqu'à 21 h 30

les vendredis lors des soupers communautaires

TÉLÉCOPIEUR : 450 777-3733

Notre
Regroupement

Organisme
communautaire
régional

Organisme
communautaire
Multi MRC

Organisme
communautaire
local

L'ENSOLEILLÉE (RESSOURCE COMMUNAUTAIRE EN SANTÉ MENTALE)



NOTRE MISSION

Chercher et trouver, individuellement et collectivement, des moyens de rétablir, développer et maintenir une bonne santé mentale, tout en favorisant l'intégration sociale.

NOS SERVICES

- Accompagnement individuel ponctuel;
- Conférences grand public;
- Ateliers éducatifs;
- Activités pour briser l'isolement;
- Groupes d'entraide;
- Sorties extérieures;
- Sensibilisation et promotion de la santé mentale;
- Accueil;
- Milieu de vie;
- Service de soutien léger.

Notre équipe est composée d'intervenant(e)s et d'une direction générale et nous disposons d'un plateau de travail.

COORDONNÉES

SIÈGE SOCIAL :

4663, rue Dollard, Lac-Mégantic (Québec) G6B 1G5

TÉLÉPHONE : 819 583-5727

COURRIEL : direction@lensoleillee.ca

SITE INTERNET : www.lensoleillee.ca

HEURES D'OUVERTURE : Du lundi au jeudi, de 9 h à 16 h

Notre
Regroupement

Organisme
communautaire
régional

Organisme
communautaire
Multi MRC

Organisme
communautaire
local

LE PASSANT MAISON D'HÉBERGEMENT POUR PERSONNES EN DIFFICULTÉ



NOTRE MISSION

Le Passant est une maison d'hébergement à court terme pour hommes de 18 ans et plus en situation critique sur les plans personnel et/ou social. L'organisme offre à ces derniers : aide, soutien et référence afin qu'ils se stabilisent, se prennent en main et soient orientés vers un milieu favorable à leur bien-être et leur fonctionnement.

Le Passant offre aussi des services de crise à la population du territoire de la Haute-Yamaska et de Brome-Missisquoi.

NOS OBJECTIFS

Ils sont établis en fonction de la personne visée :

- rendre rapidement accessible un gîte à court terme offrant sécurité, aide et soutien ;
- réduire son anxiété et la sécuriser ;
- évaluer sa situation et les besoins immédiats qui en découlent ;
- l'amener à identifier ses priorités ;
- offrir un encadrement qui facilite son fonctionnement quotidien ;
- l'aider à faire le point sur sa condition ;
- l'encourager à se prendre en main ;
- faciliter la continuité de l'intervention en collaboration avec les ressources du milieu les plus appropriées à sa condition ;
- offrir des services de crise.

Membre du Regroupement des Services d'Intervention de Crise du Québec

COORDONNÉES

SIÈGE SOCIAL

436, rue Horner, Granby (Québec) J2G 3T5

TÉLÉPHONE : 450 375-4404

TÉLÉCOPIEUR : 450 375-6343

COURRIEL : lepassant@bellnet.ca

SITE INTERNET : www.lepassant.org

HEURES D'OUVERTURE : 24 heures / 24, 365 jours par année

Notre
Regroupement

Organisme
communautaire
régional

Organisme
communautaire
Multi MRC

Organisme
communautaire
local

LE PHARE SOURCE D'ENTRAIDE



NOTRE MISSION

Le Phare est un lieu alternatif d'aide, d'entraide et de partage animé et organisé par et pour des personnes vivant ou ayant vécu des problèmes de santé mentale ou une détresse émotionnelle.

AU PHARE, LES PERSONNES ONT L'OPPORTUNITÉ DE :

- Participer à des activités de groupe, créer des liens avec les autres, briser leur isolement, s'entraider ;
- Apprendre et s'informer ;
- S'impliquer dans les activités et les projets ;
- Lutter contre les préjugés et contribuer à améliorer la société ;
- S'intégrer dans un groupe d'appartenance ;
- Être accueilli sans préjugés et dans le respect de la différence.

AU PHARE, LES PARTICIPANTS PEUVENT:

- Être une personne, pas une maladie ;
- Reprendre du pouvoir sur leur vie ;
- Avancer, grandir et croire en eux ;
- Vivre des rapports égalitaires ;
- Découvrir de nouvelles forces ;
- Relever des défis et poursuivre leurs objectifs.

NOTRE RESSOURCE ALTERNATIVE EN SANTÉ MENTALE :

- Reconnaît la parole, l'expérience et le vécu des personnes ;
- Accueille la souffrance au-delà du diagnostic ;
- Met la personne au cœur des choix de la ressource ;
- Réfléchit aux enjeux de la psychiatrie et de la médication ;
- Porte la voix des personnes dans la société.

En plus du groupe régulier pour les adultes de tous âges, des périodes sont réservées pour les jeunes adultes de 16 à 35 ans.

COORDONNÉES

SIÈGE SOCIAL

525, rue St-Edouard, local 103
Farnham (Québec) J2N 1G6

TÉLÉPHONE : 450 293-0690

COURRIEL : info@psentraide.org

SITE INTERNET : www.psentraide.org

HEURES D'OUVERTURE : Du lundi au vendredi, de 9 h à 16 h

POINT DE SERVICE

515, rue du Sud, local 216
Cowansville (QC) J2K 2X9

TÉLÉPHONE : 450 266-3464

Notre
Regroupement

Organisme
communautaire
régional

Organisme
communautaire
Multi MRC

Organisme
communautaire
local

NOTRE MISSION

Le Rivage est porteur d'un ensemble de pratiques d'actions et d'interventions sociales qui visent à favoriser l'intégration et le maintien dans la communauté des personnes vivant ou ayant vécu une problématique de santé mentale. Afin d'actualiser sa mission et remplir son rôle d'agent de changement dans la communauté et dans la vie des personnes, le Rivage utilise plusieurs approches d'intervention qui, par différents moyens, renforcent l'exercice de la citoyenneté et mobilisent les membres de la communauté autour de l'amélioration de la qualité de vie des personnes.

La philosophie qui englobe l'ensemble des pratiques d'actions et d'interventions du Rivage se définit par le soutien communautaire alternatif.

Cette approche a comme base la prise en compte des réalités et des besoins de trois acteurs dans la dynamique d'intervention, soit :

1. la **personne** qui vit ou qui a vécu une problématique de santé mentale;
2. le **Rivage** en tant qu'organisme communautaire autonome adhérant à l'approche de l'alternative en santé mentale;
3. la **communauté** en tant que lieu et espace d'appartenance et de vie collective.

La philosophie d'intervention du soutien communautaire alternatif (SCA) repose sur l'idée que ces trois acteurs (personne, Rivage et communauté) s'associent et travaillent ensemble pour le mieux-être des personnes, mais aussi pour le mieux-être de la communauté.

NOS SERVICES

Ce faisant, le Rivage travaille autant à :

- accompagner les personnes dans leur cheminement personnel au quotidien;
- soutenir la communauté dans son ensemble;
- agir sur les déterminants de la santé et les conditions de vie des personnes;
- intervenir sur les caractéristiques qui qualifient la communauté;
- renforcer les interrelations entre les personnes et la communauté.

À l'intérieur de la dynamique du soutien communautaire, alternatif, les pratiques d'actions et d'interventions du Rivage sont basées sur :

- le respect des choix faits par les personnes dans leur cheminement personnel;
- les forces, les qualités, les capacités et les compétences des personnes;
- la reconnaissance de la diversité des besoins et des aspirations de chaque personne;
- le respect et la valorisation de la pluralité des significations que chacun entretient à l'égard de sa situation de vie;
- l'égalité dans les relations interpersonnelles entre les membres et entre les personnes intervenantes et les membres;
- les relations positives et constructives entre les personnes et leur communauté;
- le soutien mutuel et les responsabilités partagées entre le Rivage, la communauté et les personnes.

COORDONNÉES

SIÈGE SOCIAL

423, rue Principale Nord, Richmond (Québec) J0B 2H0

TÉLÉPHONE : 819 826-5303

COURRIEL : info@le-rivage.org

SITE INTERNET : www.le-rivage.org

Notre
Regroupement

Organisme
communautaire
régional

Organisme
communautaire
Multi MRC

Organisme
communautaire
local

NOTRE MISSION

L'Éveil vise le maintien et la réinsertion dans la communauté des personnes qui ont des difficultés d'ordre émotionnel ou des problèmes liés à la santé mentale. C'est aussi un milieu de vie à caractère familial, un lieu d'appartenance où l'intervention est adaptée aux besoins de la personne en cheminement qui vit avec un trouble de santé mentale grave. Les personnes y sont accueillies avec ou sans rendez-vous et le fréquentent sur une base volontaire. C'est un endroit privilégié pour créer des liens et encourager l'entraide entre les membres.

NOS SERVICES

Toute nouvelle personne qui se présente à nos locaux est rencontrée en individuel pour procéder à l'accueil, faire une évaluation des besoins et présenter les services offerts par l'organisme. En cas d'incompatibilité entre les besoins et les services, nous effectuons une référence vers la ressource la plus appropriée.

- Service d'aide individuelle :
 - Relation d'aide: Nos intervenantes sont toujours disponibles pour recevoir en relation d'aide les personnes qui en ont besoin que ce soit de façon ponctuelle ou en suivi;
 - Séances de luminothérapie: Pour prévenir la dépression saisonnière ou les blues de l'hiver associés à la diminution des heures d'ensoleillement.
- Activités de groupe:
 - Ateliers de croissance personnelle;
 - Mieux vivre avec l'anxiété;
 - Groupes d'échange;
 - Groupes d'entraide;
 - Ateliers de création à l'aide de différents médiums;
 - Activités sociales;
 - Activités socio-éducatives;
 - Activités occupationnelles;
- Les services de soutien :
 - Aide et entraide aux proches de joueurs pathologiques;
 - Soutien en milieu de travail;
 - Soutien à la personne dans son milieu de vie.

COORDONNÉES

SIÈGE SOCIAL

240, rue Roy, Coaticook (Québec) J1A 1J3

TÉLÉPHONE : 819 849-3003

COURRIEL : direction@eveilcoaticook.ca

SITE INTERNET : www.eveilcoaticook.ca

HEURES D'OUVERTURE : Du lundi au jeudi, de 8 h 30 à 16 h 30

Notre
Regroupement

Organisme
communautaire
régional

Organisme
communautaire
Multi MRC

Organisme
communautaire
local

MON SHACK... MES CHOIX... MON AVENIR!



NOTRE MISSION

Mon Shack a pour mission, en Estrie, de promouvoir, élaborer, acquérir, réaliser et exploiter des immeubles dans le but d'offrir en location des unités résidentielles sous supervision et un milieu de vie à des adultes vivant avec une problématique de santé mentale. Nous croyons en la réappropriation du pouvoir de la personne, en ses forces ainsi qu'en sa capacité à se rétablir et en l'exercice de sa citoyenneté. La participation des locataires et de leur entourage est également partie prenante du milieu de vie qui est ouvert sur la communauté.

Un site de 18 appartements est réservé pour les 18-35 ans (stabilisation, développement de l'autonomie) et un site de 22 appartements est offert aux 18 ans et plus (suivi léger seulement – donc autonome en appartement).

NOS SERVICES

- Services en intervention (rencontres de suivi individuel et de groupe, accompagnements, visites d'appartements, suivis post-hébergement);
- Soutien personnalisé pour le développement de l'autonomie;
- Ateliers communautaires sous diverses formes, ouverts gratuitement à la communauté : Par et pour, cuisine de groupe, activités physiques et de mise en forme, gestion du budget et des impôts, activités de vie quotidienne et domestique, ateliers artistiques et créatifs, ateliers de discussions, et plus encore.

CRITÈRES D'ADMISSIBILITÉ AUX APPARTEMENTS SUPERVISÉS

- Être âgé de 18 ans et plus au moment de la demande;
- Avoir un revenu annuel inférieur à 24 000\$ pour une personne seule;
- Reconnaître le fait de vivre avec une problématique de santé mentale;
- Faire sa demande sur une base volontaire;
- Être citoyen canadien ou résident permanent;
- Ne pas avoir de problèmes de consommation majeurs;
- Adopter les règles de vie du milieu;
- Ne pas avoir de comportements violents ou pouvant mettre la vie ou la sécurité de soi ou d'autrui à risque.

Un toit pour Shack-un, ensemble c'est possible!

COORDONNÉES

SIÈGE SOCIAL :

3195, rue College, bureau 100, Sherbrooke (Québec) J1M 0E7

TÉLÉPHONE : 819 481-0385

TÉLÉCOPIEUR : 873 888-3509

COURRIEL : direction@monshack.ca

SITE INTERNET : www.monshack.ca

HEURES D'OUVERTURE : Du lundi au vendredi de 8h30 à 17h

SUIVEZ-NOUS!

FACEBOOK: www.facebook.com/Mon.Shack.mes.choix.mon.avenir

INSTAGRAM: www.instagram.com/monshackmeschoixmonavenir

LINKEDIN: Mon Shack...Mes choix...Mon avenir!

TWITTER: twitter.com/Mon_Shack

TIKTOK: @organismemonshack

Notre
Regroupement

Organisme
communautaire
régional

Organisme
communautaire
Multi MRC

Organisme
communautaire
local

OASIS SANTÉ MENTALE GRANBY ET RÉGION



NOTRE MISSION

OASIS santé mentale Granby et région a pour mission de regrouper les membres de l'entourage d'une personne qui présente des manifestations cliniques reliées à un trouble de santé mentale, de leur offrir une gamme de services de soutien et ce, afin de leur permettre d'actualiser leur potentiel.

NOS OBJECTIFS

- Apporter du soutien et de l'information aux familles et aux membres de l'entourage touchés par une problématique en santé mentale, développer des modes d'entraide et amener chaque famille, leurs parents et amis à découvrir et mieux utiliser leur propre potentiel;
- Faire connaître les ressources du milieu, aider à mieux les utiliser et favoriser la communication avec les divers intervenants;
- Encourager des projets novateurs et le développement d'expertises répondant aux besoins des familles et aux membres de l'entourage;
- Contribuer à l'amélioration de la qualité de vie des familles et des membres de l'entourage de même qu'à celle de leurs proches atteints d'une problématique en santé mentale;
- Promouvoir les intérêts des familles et des membres de l'entourage de la personne atteinte d'une problématique en santé mentale auprès des partenaires et instances décisionnelles;
- Appuyer les recherches sur les troubles de santé mentale;
- Sensibiliser l'opinion publique aux problèmes reliés aux troubles de santé mentale et aux impacts de ceux-ci sur les familles et les membres de l'entourage.

NOS SERVICES

- Interventions psychosociales individuelles et/ou familiales où l'aide est reliée au soutien, à la communication, à la résolution de problèmes ou à la référence;
- Service d'accompagnement offert aux membres de l'entourage qui doivent présenter une demande pour ordonner la garde en vue d'une évaluation psychiatrique dans le cadre de la Loi sur la protection des personnes dont l'état mental présente un danger pour elles-mêmes ou pour autrui (Chapitre P-38.001);
- Soutien aux membres de l'entourage qui ont un proche âgé entre 12 et 17 ans qui présente des manifestations cliniques associées à un trouble de santé mentale ou toutes autres pathologies reliées, même non diagnostiquées;
- Groupes d'entraide;
- Activités de formation;
- Groupes de soutien;
- Activités de sensibilisation.



COORDONNÉES

SIÈGE SOCIAL

177, rue Denison Est
Granby (Québec) J2G 5G3

TÉLÉPHONE : 450 777-7131

COURRIEL : info@oasissantementale.org

SITE INTERNET : www.oasissantementale.org

HEURES D'OUVERTURE :

Du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h

POINT DE SERVICE

CLSC DE COWANSVILLE
397, rue Rivière, bureau 229
Cowansville (Québec)

Notre
Regroupement

Organisme
communautaire
régional

Organisme
communautaire
Multi MRC

Organisme
communautaire
local

PRO-DEF ESTRIE



« J'avais l'impression de vivre des injustices à cause de mon problème de santé mentale. Je me sentais impuissante et désarmée. Puis, j'ai compris que l'important, c'est de franchir mes peurs et de poser des gestes. Le fait de connaître mes droits et de me prendre en main pour les défendre, développe ma confiance et mon assurance. Je me donne du pouvoir sur ma vie. »

NOTRE MISSION

Pro-Def Estrie est un organisme communautaire régional dont la mission consiste à promouvoir et à défendre les droits des personnes vivant ou ayant vécu un problème de santé mentale; droits de tout citoyen ou toute citoyenne à part entière, fondés sur des principes de justice sociale, de liberté et d'égalité.

NOS SERVICES - offerts gratuitement en Estrie

- Information sur vos droits et recours : Offrir de l'information sur nos services ou sur les droits et les recours existants;
- Aide et accompagnement dans vos démarches : Soutenir les personnes vivant ou ayant vécu un problème de santé mentale dans les démarches qu'elles entreprennent;
- Promotion et sensibilisation : Prendre publiquement la parole et réaliser des activités de sensibilisation afin de promouvoir le respect des droits des personnes utilisatrices de services;
- Formation : Diffuser des formations telles que Droits de la LSSSS, Être délégué régional, c'est quoi? et L'Autre côté de la pilule.
- Rencontres régionales : Ce sont des rencontres où les personnes utilisatrices des services en santé mentale échangent sur l'organisation, le fonctionnement et la qualité des services offerts en Estrie.

COORDONNÉES

SIÈGE SOCIAL :

1255, rue Daniel
Sherbrooke (Québec) J1H 5X3

TÉLÉPHONE : 819 822-0363

SANS FRAIS : 1 800 561-0363

TÉLÉCOPIEUR : 819 822-1010

COURRIEL : info@prodefestrie.org

SITE INTERNET : prodefestrie.qc.ca

HEURES D'OUVERTURE : Du lundi au jeudi, de 8 h 30 à 12 h et 13 h à 16 h 30
Vendredi, de 8 h 30 à 12 h

POINT DE SERVICE :

Sur rendez-vous seulement

170, rue St-Antoine Nord, bureau 210
Granby (Québec) J2G 5G8

SANS FRAIS : 1 800 561-0363

Notre
Regroupement

Organisme
communautaire
régional

Organisme
communautaire
Multi MRC

Organisme
communautaire
local

SECOURS-AMITIÉ ESTRIE



NOTRE MISSION

Secours-Amitié Estrie est un organisme communautaire de première ligne agissant sur la prévention et le soutien au niveau de la santé mentale. On y offre un service d'écoute téléphonique anonyme et confidentiel, jour, soir, nuit, 7 jours par semaine, aux personnes en mal de vivre ou ressentant le besoin de se confier ou aux prises avec des problèmes émotionnels variés, des idées suicidaires ou ayant posé un geste suicidaire.

NOS SERVICES

• Ligne d'écoute téléphonique

Le service d'écoute téléphonique s'adresse aux personnes qui ressentent le besoin de se confier parce qu'elles sont en mal de vivre, parce qu'elles font face à une problématique au niveau relationnel (conjugal, familial ou social), parce qu'elles vivent de l'isolement, de l'anxiété, des idées suicidaires, ou toute autre situation qui pourrait affecter leur santé mentale.

• Formation sur mesure à l'écoute active

Secours Amitié Estrie est un acteur important de soutien social et contribue activement à la collectivité en offrant des formations à l'écoute active non seulement aux bénévoles candidats à l'écoute, mais aussi à des entreprises publiques et à divers organismes du milieu ainsi qu'au grand public.

La formation « Écouter pour mieux communiquer » sous forme de conférence ou d'atelier, est à durée variable, selon les besoins ou les demandes des participants.

Elle vise à explorer, dans un climat de confiance établi au sein du groupe, diverses dimensions de l'écoute à l'aide d'exercices variés et de situations vécues. L'écoute active est un complément utile dans nos relations, pour comprendre et gérer tant son propre monde intérieur que ce qui se passe en l'autre. Elle se caractérise par le développement d'attitudes aidantes, mais aussi par l'adoption de techniques actives telles que prendre conscience de l'importance du savoir-être dans une relation d'écoute. Au terme de la formation, une attestation est remise aux participants.

COORDONNÉES

C.P. 1596 Succursale Place de la Cité, Sherbrooke (Qc) J1H 5M4

TÉLÉPHONE : Ligne administrative : 819 823-5400

Ligne d'écoute : 819 564-2323 ou 1 800 667-3841

COURRIEL : saeestrie@secoursamitieestrie.org

SITE INTERNET : www.secoursamitieestrie.org

FACEBOOK : www.facebook.com/SecoursAmitieEstrie

HEURES D'OUVERTURE :

Les écoutants et écoutantes sont présents de 8 h à 3 h du matin, 365 jours par année pour toute la région de l'Estrie.



Membre de l'Association
des Centres d'écoute
Téléphonique du Québec

Notre
Regroupement

Organisme
communautaire
régional

Organisme
communautaire
Multi MRC

Organisme
communautaire
local

TDA/H ESTRIE



NOTRE MISSION

Informer, outiller et soutenir les personnes concernées par le TDAH afin de contribuer à l'amélioration de leur qualité de vie et au développement de leur plein potentiel. Sensibiliser la communauté et la société à la réalité vécue par les personnes ayant un TDAH.

TDA/H Estrie est un OBNL qui soutient la population estrienne depuis 1996. Nous desservons tout le territoire de l'Estrie à l'exception de la MRC Brome-Missisquoi.

NOS SERVICES

- Soutien individuel
Service d'écoute et d'accompagnement individuel pour la mise en place de stratégies adaptatives pour les personnes touchées par le trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) :
 - Adulte ou ado atteint de TDAH diagnostiqué ou non;
 - Parent d'un enfant atteint de TDAH diagnostiqué ou non;
 - Proche d'une personne atteinte de TDAH.
- Ateliers et formations
 - Ateliers psychoéducatifs pour parents, enfants et adultes (gestion des émotions, habiletés sociales, organisation ...);
 - Activités de formation pour intervenants, professionnels, employeurs;
 - Ateliers adaptés aux clientèles des organismes communautaires, établissements scolaires, milieux de travail, etc.
- Camp de jour estival spécialisé pour les 7-11 ans ayant un TDAH
- Activités de sensibilisation, kiosques, etc.
- Centre de documentation
- Colloque TDAH pour professionnels aux 2 ans

COORDONNÉES

SIÈGE SOCIAL

1820, rue Galt Ouest, bureau 269, Sherbrooke (Québec) J1K 1H8

TÉLÉPHONE : 819 565-7131 ou 1 888 392-2993 (sans frais)

COURRIEL : info@tdahestrie.org

SITE INTERNET : www.tdahestrie.org

HEURES D'OUVERTURE : Du lundi au vendredi, de 9 h à 16 h
(possibilités de rencontres et d'ateliers en soirée)

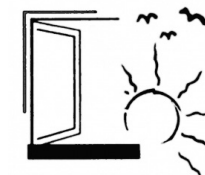
Notre
Regroupement

Organisme
communautaire
régional

Organisme
communautaire
Multi MRC

Organisme
communautaire
local

TRANSITION POUR ELLES



NOTRE MISSION

C'est une maison d'hébergement pour les femmes vivant des difficultés de toutes conditions. Une présence 24 h/24 h est offerte ainsi qu'un milieu de vie encadrant, chaleureux et sécurisant. Une évaluation téléphonique se fait au préalable et une visite peut avoir lieu pour rassurer la femme. Une contribution financière est demandée.

Le séjour peut varier de quelques jours à quelques mois (maximum 3 mois) et pendant celui-ci, la femme est en mesure :

- de se reposer;
- de se reprendre en main;
- d'acquérir le plus d'autonomie possible;
- d'atteindre ses objectifs;
- de briser l'isolement.

Nous offrons également aux femmes:

- du soutien lors de certaines démarches;
- de l'écoute;
- de l'accompagnement;
- des références vers d'autres services, si besoin;
- des suivis post-hébergement.

COORDONNÉES

SIÈGE SOCIAL

110, rue Dufferin, Granby (Québec) J2G 4W9

TÉLÉPHONE : Administration : 450 776-3369
Admission : 450 777-1565 (24 h/24 h)

COURRIEL : admin@transitionpourelles.ca

SITE INTERNET : www.transitionpourelles.ca

Notre
Regroupement

Organisme
communautaire
régional

Organisme
communautaire
Multi MRC

Organisme
communautaire
local



NOTRE MISSION

Virage santé mentale a pour mission de promouvoir la santé mentale, de démystifier la maladie mentale, de prévenir les problèmes de santé mentale et d'offrir du soutien aux personnes en besoin.

NOS SERVICES

- Information : Conférences sur différents thèmes reliés à la santé mentale, prêt de livres;
- Relation d'aide : Pour soulager la détresse émotionnelle de la personne qui consulte et la soutenir dans sa démarche de recherche de solutions;
- Groupes de partage : Pour le plaisir d'être ensemble et d'échanger sur divers sujets touchant la santé mentale;
- Ateliers dans les municipalités de la MRC du Haut-Saint-François.
(Pour recevoir des ateliers dans votre municipalité, contactez-nous !);
- Cheminement du deuil à la suite d'un décès, une séparation ou un divorce;
- Plateau de travail : En partenariat avec le CSSS, le Centre local d'emploi et la Commission Scolaire des Hauts-Cantons, pour la population adulte ayant un trouble de santé mentale et visant le rétablissement par des activités socioprofessionnelles, soit par l'intégration au marché du travail, le retour aux études ou l'implication sociale;
- Milieu de jour dynamique et accueillant qui suscite l'entraide et brise l'isolement;
- Groupe d'entraide pour les proches des joueurs pathologiques;
- Un (1) appartement supervisé permettant à une personne, ayant d'importantes difficultés d'organiser sa vie en appartement régulier et qui vit une problématique de santé mentale, de vivre une expérience concrète de vie en appartement avec supervision;
- Groupe d'entendeurs de voix pour chaque personne qui a, entre autres, perdu l'espoir de vivre avec ses voix, qui ne désire plus demeurer seule, isolée et sans appui.

COORDONNÉES

SIÈGE SOCIAL :

209 rue des Érables,
Weedon, QC J0B 3J0
TÉLÉPHONE : 819.877.2674
SANS FRAIS : 1.800.449.2674

POINT DE SERVICE :

37 rue Angus Nord,
East Angus, QC J0B 1R0
TÉLÉPHONE : 819.832.4404
SANS FRAIS : 1.866.832.4404

TÉLÉCOPIEUR : 819.877.5111

COURRIEL : viragesm@abacom.com

SITE INTERNET : www.viragesantementale.org

HEURES D'OUVERTURE : Du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 16 h 30

Notre
Regroupement

Organisme
communautaire
régional

Organisme
communautaire
Multi MRC

Organisme
communautaire
local

TROISIÈME PARTIE :

AUTRE RESSOURCE COMMUNAUTAIRE EN SANTÉ MENTALE – NON-MEMBRE DU RRCSME



MENTAL HEALTH ESTRIE

NOTRE MISSION

A non-profit, community organization committed to helping English-speaking families of Estrie and surrounding area to manage the impact of mental illness. We provide support, information and education to family and friends, including individuals with a lived experience of mental illness.

We strive to eliminate the stigma surrounding mental illness by developing public awareness and work in partnership with professional health care and social service providers, and other community organizations, to promote services for mental illness.

NOS SERVICES

Help for Families and Individuals affected by mental illness:

- Support groups and education;
- Information sessions;
- Telephone assistance and referral in finding services;
- Lending library;
- Amiquébec distance services.

COORDONNÉES

SIÈGE SOCIAL :

3355, College St, Sherbrooke (Québec) J1M 0B8

TÉLÉPHONE : 819 565-3777

TÉLÉCOPIEUR : 819 565-4160

COURRIEL : info@mentalhealthestrie.com

SITE INTERNET : www.mentalhealthestrie.com

HEURES D'OUVERTURE : Mon. to Thurs. 9:00 a.m. to 4:30 p.m.

Notre
Regroupement

Organisme
communautaire
régional

Organisme
communautaire
Multi MRC

Organisme
communautaire
local

