

Biblio-Aidants

# RÉPERTOIRE DES RESSOURCES LOCALES

*Médiathèque maskoutaine*

*Saint-Hyacinthe*

# SANTÉ MENTALE

DOCUMENTATION À L'INTENTION DES PROCHES AIDANTS



**M**édiathèque  
*Maskoutaine*



**BIBLIOAIDANTS<sup>MD</sup>**

**BIEN INFORMÉS.  
MIEUX AIDER.**

Au Québec, on estime que plus d'un million d'adultes sont proches aidants. Comme vous, ils cherchent de l'information sur les façons de soutenir et d'assister leurs proches le mieux possible. Le programme provincial Biblio-Aidants a été développé par l'Association des bibliothèques publiques du Québec pour répondre à ce besoin.

Ce Répertoire des ressources locales a été développé par votre bibliothèque. Il est complémentaire au cahier provincial portant sur le même sujet. Chaque cahier Biblio-Aidants contient une liste d'organismes pouvant vous aider, une sélection de sites Web pertinents ainsi que des suggestions de lecture. Il existe 15 cahiers thématiques différents, disponibles gratuitement sur [biblioaidants.ca](http://biblioaidants.ca) :

- **AÎNÉS ET VIEILLISSEMENT**
- **CANCER**
- **DÉFICIENCE INTELLECTUELLE**
- **DEUIL**
- **DIABÈTE**
- **INCAPACITÉS PHYSIQUES (INCLUANT DÉFICIENCES AUDITIVES ET VISUELLES)**
- **MALADIE D'ALZHEIMER**
- **MALADIE DE PARKINSON**
- **MALADIES DU CŒUR ET ACCIDENTS VASCULAIRES CÉRÉBRAUX (AVC)**
- **MALADIES PULMONAIRES**
- **PROCHES AIDANTS**
- **SANTÉ MENTALE**
- **SCLÉROSE EN PLAQUES**
- **SOINS PALLIATIFS**
- **TROUBLES DU SPECTRE DE L'AUTISME**

Votre bibliothèque possède plusieurs ouvrages de la sélection Biblio-Aidants, pouvant vous aider à bien vous informer sur la condition de votre proche. N'hésitez pas à les emprunter.

*Biblio-Aidants<sup>MD</sup> est une marque de commerce enregistrée à l'Office de la propriété intellectuelle du Canada.*

## Centre d'Assistance et d'Accompagnement aux Plaintes

**Téléphone :** 450 252-6620

**Courriel :** Myriam Noiseux, conseillère : [mnoiseux@caapmonteregie.ca](mailto:mnoiseux@caapmonteregie.ca)

Le Centre d'Assistance et d'Accompagnement aux Plaintes est un organisme régional indépendant, mandaté depuis 1993 par le ministre de la Santé et des Services sociaux, pour offrir du soutien aux usagers qui vivent une insatisfaction par rapport au réseau de la santé. Il travaille en lien avec les commissaires aux plaintes et à la qualité des services ainsi qu'avec le Protecteur du citoyen, en facilitant la conciliation avec toutes les instances concernées.

Voici les services offerts :

- Vous informe sur les droits des usagers et sur le processus de plainte
- Vous écoute et cerne avec vous l'objet de plainte
- Vous aide à préparer votre dossier et à rédiger votre lettre
- Vous accompagne lors d'une rencontre avec la personne qui traitera votre plainte
- Vous soutien dans les autres démarches relatives à vos droits.
- Vous oriente vers d'autres services appropriés
- Donne des présentations sur les droits des usagers

## Centre de bénévolat de Saint-Hyacinthe

**Téléphone :** 450 250-2874

**Courriel:** [infomad@cbsb.ca](mailto:infomad@cbsb.ca)

**Site Web :** [www.cbsb.ca](http://www.cbsb.ca)

**Adresse :** 2270, avenue Mailhot  
Saint-Hyacinthe, Québec  
J2S 4K2

Avec le programme d'aide *Maintien à domicile*, le Centre de Bénévolat de Saint-Hyacinthe offre plusieurs services aux proches aidants et aux aidés de plus de 50 ans :

- Espace Entre-Aidants
  - Activités, sorties et ateliers de formation offerts aux proches aidants
  - Pausés-relaxation, salle de cinéma pour prendre un temps de repos et service d'écoute
- PAIR: la tranquillité d'esprit! : Service d'appel téléphonique automatisé afin de rassurer des personnes qui sont en perte d'autonomie.

- Info-Stop Plus : visite de courtoisie à une personne âgée ou en perte d'autonomie vivant seule avec une mise à jour des médicaments et du nom des répondants
- Visites amicales : visite de courtoisie à une personne âgée ou en perte d'autonomie vivant seule dans le but de rompre l'isolement.
- Accompagnement / Transport médical
- Popote roulante

## Centre de Soutien et de Services Aidants/Aînés (Ccssaa)

**Téléphone :** 450 418-2101

**Courriel :** [info@cssaa.ca](mailto:info@cssaa.ca)

**Site Web :** [www.cssaa.ca](http://www.cssaa.ca)

**Adresse :** 959, rue Des Cascades  
Saint-Hyacinthe, Québec  
J2S 3G5

Le Centre de Soutien et de Services Aidants/Aînés a pour mission de soutenir les personnes dans leur rôle de proche aidant. Le Centre répond à tous les aidants, et ce, peu importe l'âge de la personne aidée, de son incapacité ou de sa maladie. Il offre les services suivants de jour, de soir et la fin de semaine.

- Formations aux aidants (estime de soi, gestion des émotions, gestion de la culpabilité, les deuils reliés à la maladie d'un proche, prévention de l'épuisement, gestion du stress chez l'aidant, etc.)
- Groupe de soutien pour femmes aidantes et de coaching pour hommes aidants
- Rencontres d'échange thématique
- Intervention psychosociale individuelle, de couple et de famille
- Soutien téléphonique
- Service d'appel pour la prise de médicaments
- Accompagnement /transport pour des rendez-vous médicaux ou autres
- Halte-répît «La Clé des Champs» (ouverte en simultanée avec les activités du centre)
- Activités collectives, créatives, sociales et physiques

## Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Ouest, Centre de réadaptation en dépendance le Virage

**Téléphone :** 1 866 964-4413

**Site Web:** [www.levirage.qc.ca](http://www.levirage.qc.ca)

**Adresse :** 2115, boulevard Casavant Ouest, bureau 202  
Saint-Hyacinthe, Québec  
J2S 7E5

En plus d'offrir de l'aide aux proches aidants d'adultes et aux parents d'adolescents (13 à 18 ans) au prise avec des problèmes de dépendance, le Centre vous aidera à :

- Réduire les conséquences néfastes de votre consommation excessive ou de vos habitudes de jeu
- Adopter des comportements responsables face à votre consommation ou vos habitudes de jeu
- Retrouver du pouvoir sur vos décisions et votre vie
- Découvrir vos forces personnelles
- Reprendre confiance en vous
- Acquérir de nouvelles habiletés pour faire face aux problèmes quotidiens

## Centre psychosocial Richelieu-Yamaska

**Téléphone :** 450-773-1022 poste 222

**Courriel :** [info@cpsry.org](mailto:info@cpsry.org)

**Site Web :** [www.cpsry.org](http://www.cpsry.org)

**Adresse :** 2090 rue Dessaulles,  
Saint-Hyacinthe, Québec  
J2S 2T5

Notre mission est de soutenir la personne vivant un problème de santé mentale dans sa recherche d'une qualité de vie optimale au sein de la communauté.

Services offerts :

- Un lieu de rencontre
- Des activités diversifiées
- Des ateliers thématiques
- Un suivi individuel en réadaptation sociale

## Contact Richelieu – Yamaska

**Téléphone :** 450 771-7152  
**Site Web:** [www.contactry.qc.ca](http://www.contactry.qc.ca)  
**Courriel:** [info@contactry.qc.ca](mailto:info@contactry.qc.ca)  
**Adresse :** 420, avenue de la Concorde Nord,  
Saint-Hyacinthe, Québec  
J2S 4N9

Contact Richelieu-Yamaska est un centre d'intervention de crise en santé mentale, il offre les services suivants :

- Intervention téléphonique : accueil, support psychologique, référence et Information,
- Accueil et intervention en entrevue
- Hébergement
- En situation d'exception, déplacement dans le milieu
- Suivi post-crise
- Prévention suicide : ligne d'intervention téléphonique, prévention, intervention, postvention, suivi de crise, Information et sensibilisation
- Prévention de l'itinérance : accueil, référence, information et transport

## Coopérative aux P'tits soins

**Téléphone :** 450 771-0605  
**Courriel :** [info@coopauxpittssoins.com](mailto:info@coopauxpittssoins.com)  
**Site Web :** [www.coopauxpittssoins.com](http://www.coopauxpittssoins.com)  
**Adresse :** 1005, avenue Sainte-Marie  
Saint-Hyacinthe, Québec  
J2S 4S2

La Coopérative de solidarité de services à domicile aux P'tits soins propose aux personnes âgées et/ou en perte d'autonomie une aide à la vie domestique en offrant des services d'entretien ménager et d'aide aux personnes.

Un ensemble de services est offert aux membres faisant partie du territoire de la MRC des Maskoutains :

- Entretien ménager léger : faire l'époussetage des meubles et des ventilateurs, passer aspirateur, laver les planchers, la salle de bain, le micro-onde, etc.
- Grands ménages : laver les fenêtres, les murs, les plafonds et les stores, vider les armoires et les bibliothèques.
- Aide aux personnes : faire des courses et approvisionnements divers, préparer les repas sans diète ou laver, repasser et réparer des vêtements.

## Maison alternative de développement humain (M A D H)

**Téléphone :** 450 774-6139  
**Courriel :** madh@maskatel.net  
**Site Web:** <http://www.madh.ca>  
**Adresse :** C.P. 747  
Saint-Hyacinthe, Québec  
J2S 7P5

MADH est un organisme communautaire alternatif en santé mentale offrant relation d'aide professionnelle, hébergement transitoire, programme de réinsertion sociale et suivi post-hébergement à des adultes, hommes et femmes, ayant des problèmes de santé mentale.

## Maison l'Alcôve

**Téléphone :** 450 773-7333  
**Courriel :** [info@maisonlalcove.com](mailto:info@maisonlalcove.com)  
**Site Web :** [www.maisonlalcove.com](http://www.maisonlalcove.com)  
**Adresse :** 5000, boulevard Laurier Ouest,  
C.P. 730  
Saint-Hyacinthe, Québec  
J2S 7P5

La Maison l'Alcôve est une maison de thérapie pour hommes et femmes de 18 ans et plus souffrant de dépendances (alcoolisme, toxicomanie, jeu pathologique). Elle offre les services suivants:

- Thérapie de 3 semaines à l'interne avec un suivi postcure de 10 semaines
- Service d'aide à la famille
- Suivi externe pour les joueurs pathologiques
- Stabilisation à l'interne de 7 jours (alcoolisme, toxicomanie et jeu)
- Information et conférences sur demande

## Maison de la Famille des Maskoutains

**Téléphone :** 450 771-4010  
**Courriel :** admin@mfm.qc.ca  
**Site Web :** www.mfm.qc.ca  
**Adresse :** 2130, avenue Mailhot  
Saint-Hyacinthe, Québec  
J2S 9E1

Le programme aux Adultes et aux Proches aidants de la Maison de la famille des Maskoutains a pour but de soutenir les proches aidants qui s'occupent d'une personne en perte d'autonomie (de 50 ans et plus), de briser l'isolement par le biais de différentes activités et ateliers afin d'acquérir de nouveaux outils pour mieux vivre leur rôle au quotidien. Elle offre les services suivants :

- Conférences et ateliers
- Exercices, gymnastique et Yoga sur chaise
- Art thérapie
- Programme de répit aux proches aidants
- Repas des aidants/aidés/personnes seules
- Halte-répit pour les personnes en perte d'autonomie

## Le Phare, Saint-Hyacinthe et régions Inc.

**Téléphone :** 450 773-7202  
1 877-773-7202 (Sans frais)  
**Courriel :** reception@lephare-apamm.ca  
**Site Web:** www.lephare-apamm.ca  
**Adresse :** 620, avenue Robert  
Saint-Hyacinthe, Québec  
J2S 4L8

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

Services :

- Interventions psychosociales
- Activités d'information, de formation et de sensibilisation
- Groupes de soutien
- Groupe de soutien pour parent d'enfant TDAH
- Mesures de répit
- Accompagnement pour une requête d'examen clinique psychiatrique
- Sensibilisation troisième âge
- Services disponibles en espagnol



## SDEM SEMO Montérégie

**Téléphone :** 450 646-1595  
1 800 646-6096 (Sans frais)  
ATS (Téléscripteur): 450 674-2669  
1 866 819-7239ATS (Sans frais)

**Courriel :** [info@sdem-semb.org](mailto:info@sdem-semb.org)

**Site Web :** [www.sdem-semb.org](http://www.sdem-semb.org)

**Adresse :** 2780, avenue Raymond, bureau 018  
Saint-Hyacinthe, Québec  
J2S 5W7

SDEM SEMO Montérégie offre un service d'aide à l'emploi et de placement en entreprise pour personnes ayant un handicap physique ou sensoriel et celles faisant face à des problèmes en santé mentale.

## Société de schizophrénie de la Montérégie

**Téléphone :** 450 677-4347

**Courriel :** [luciecouillard@videotron.ca](mailto:luciecouillard@videotron.ca)

**Site Web :** [schizophrenie-monteregie.com](http://schizophrenie-monteregie.com)

**Adresse :** 2510, rue Sainte-Hélène  
Longueuil, Québec  
J4K 3V2

La SSM travaille avec les familles et la communauté pour améliorer la qualité de vie des personnes atteintes de schizophrénie ou de maladies mentales apparentées. Elle travaille également depuis 10 ans, de pair avec Emploi Québec, pour aider les personnes ayant une contrainte sévère à l'emploi à développer leur savoir-faire.

## Le Trait d'Union Montérégien

**Téléphone :** 450 223-1252

**Courriel :** [info@tumparraine.org](mailto:info@tumparraine.org)

**Site Web :** [www.tumparraine.org](http://www.tumparraine.org)

Le Trait d'Union Montérégien offre un service de parrainage favorisant la réinsertion sociale d'adultes vivant, ayant vécu ou étant à risque de vivre de la détresse émotionnelle. Nous offrons également ce service aux aînés vivant de la solitude afin de prévenir l'apparition de problèmes d'ordre émotionnel telle la dépression. L'organisme est présent sur Facebook.

## **Zone Loisir Montérégie**

**Téléphone :** 450 771-0707

**Courriel :** infozlm@zlm.qc.ca

**Sites Web:** [www.zlm.qc.ca](http://www.zlm.qc.ca)  
[www.vatl.org](http://www.vatl.org)

**Adresse :** 3800, boulevard Casavant Ouest  
Saint-Hyacinthe Québec  
J2S 8E3

La Vignette d'accompagnement touristique et de loisir accorde la gratuité d'entrée, dans les endroits participants, à l'accompagnateur d'une personne âgée d'au moins 12 ans, ayant une déficience ou un problème de santé mentale et nécessitant l'aide d'un accompagnateur dans ses sorties touristiques ou de loisir.