

Biblio-Aidants

RÉPERTOIRE DES RESSOURCES LOCALES
BIBLIOTHÈQUE PAUL-O.-TRÉPANIÉ
GRANBY

SANTÉ MENTALE

DOCUMENTATION À L'INTENTION DES PROCHES AIDANTS



Granby

VILLE DE GRANBY

Bibliothèque Paul-O.-Trépanier

11, rue Dufferin

Tél. : 450 776-8320

Nous écrire : <https://bibliopresto.typeform.com/to/Ym4E3W>



BIBLIOAIDANTS^{MD}

**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 de 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 :

- **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^{MD} est une marque de commerce enregistrée à l'Office de la propriété intellectuelle du Canada.

ANOREXIE ET BOULIMIE QUÉBEC (ANEB)

Cet organisme à but non lucratif offre du soutien aux personnes adultes ou adolescentes pour les aider à vaincre leur trouble alimentaire.

- Adresse : 5500, route Transcanadienne, Pointe-Claire, QC H9R 1B6
- Téléphone : 1 800 630-0907
- Courriel : info@anebquebec.com
- Site Web : www.anebquebec.com

L'AUTRE VERSANT, ALTERNATIVE EN SANTÉ MENTALE

Cet organisme offre accompagnement et soutien à toute personne adulte ayant des problèmes de santé mentale et résidant sur le territoire de la MRC Haute-Yamaska. Le soutien peut prendre la forme de rencontres individuelles ou de groupe et est offert en français, en anglais et en espagnol. Les membres ont la possibilité de participer à des sorties de groupe et à des ateliers artistiques.

- Adresse : 20, rue Drummond, Granby, QC J2G 2S4
- Téléphone : 450 777-7611
- Courriel : info@autreversant.com
- Site Web : <https://autreversant.com/>

CENTRE D'ENTRAIDE LA BOUSSOLE

Cet organisme travaille à la réhabilitation et à la réinsertion sociale des adultes ayant des problèmes de dépendance (médicaments, drogue et alcool). Une évaluation et un traitement sont offerts aux personnes dépendantes. Celles-ci peuvent également bénéficier de l'expertise juridique du centre. Des thérapies en clinique externe sont possibles pour les toxicomanes contrevenants.

- Adresse : 96, rue Principale, bureau 202, Granby, QC J2G 2T4
- Téléphone : 450 378-6116
- Courriel : info@centrelaboussole.ca
- Site Web : <http://www.centrelaboussole.ca>

CENTRE DE PRÉVENTION DU SUICIDE DE LA HAUTE-YAMASKA

Cet organisme offre du soutien aux personnes suicidaires ainsi qu'à leurs proches par le biais d'interventions téléphoniques ou de rencontres. Celles-ci peuvent être individuelles ou familiales. Les hommes ayant des pensées suicidaires ont aussi la possibilité de joindre un groupe d'entraide dont les rencontres sont hebdomadaires.

- Adresse : 328, rue Principale, bureau 220, Granby, QC J2G 2W4
- Téléphone : Ligne d'intervention : 450 375-4252 / Bureau : 450 375-6949
- Site Web : <http://cpshy.qc.ca>

CENTRE INTÉGRÉ UNIVERSITAIRE DE SANTÉ ET DE SERVICES SOCIAUX DE L'ESTRIE - CENTRE HOSPITALIER DE SHERBROOKE – CENTRE PROVIDENCE

Cet établissement offre un accueil psychosocial pour jeunes et adultes par des équipes formées en santé mentale. La clientèle ayant des problèmes de santé mentale peut y obtenir évaluation et traitement.

- Adresse : 279, rue de la Providence, Granby, QC J2G 4S7
- Téléphone : Adultes 450 375-8001 / Enfants 450 375-8002
Accueil psychosocial et santé mentale 450 375-1442
- Site Web : www.santeestrie.qc.ca

CONSEIL POUR LA PROTECTION DES MALADES

Cette organisation défend les droits des usagers du système de santé du Québec. Son équipe est composée de conseillers juridiques spécialisés en droit de la santé. Ceux-ci peuvent donner un avis d'ordre juridique ou dénoncer une situation ou un abus portant atteinte aux droits de la personne. Toute dénonciation est traitée sous le sceau de la confidentialité.

- Adresse : 3565, rue Berri, bureau 230, Montréal, QC, H2L 4G3
- Téléphone : 1 877-276-2433
- Courriel : info@cpm.qc.ca
- Site Web : <http://cpm.qc.ca>

ENTR'ELLES GRANBY

Cet établissement, réservé uniquement aux femmes, a comme but de briser l'isolement en offrant écoute, aide individuelle, support juridique, information et références à celles qui en ont besoin. Afin de favoriser le cheminement personnel, des ateliers de groupe sont offerts. Un service d'hébergement est également disponible pour les femmes en situation de crise.

- Adresse : 170, rue Saint-Antoine Nord, bureau 321, Granby, QC J2G 5G8
- Téléphone : 450 375-4042 / Halte crise (hébergement) 450 375-0487
- Courriel : entrelle@endirect.qc.ca
- Site Web : www.centredefemmesentrelles.org

INSTITUT DE PLANIFICATION DE SOINS DU QUÉBEC

Cette organisation a pour mission d'aider les individus en perte d'autonomie à planifier leurs soins. En les informant sur les différentes options de soins, l'Institut leur permet de prendre des décisions éclairées et d'utiliser de façon optimale les ressources qui leur sont offertes. De plus, l'organisme offre de nombreuses formations et conférences.

- Téléphone : 514 805-2408
- Courriel : info@planificationdessoins.org
- Site Web : <http://planificationdessoins.org/>

MAISON ARC-EN-CIEL

Ce centre d'hébergement vient en aide aux adultes vivant avec des problématiques de santé mentale provoquant une désorganisation du fonctionnement de leur vie quotidienne. L'équipe offre des activités de counseling et de réadaptation, de même que plusieurs activités de jour qui permettent aux participants de développer différentes habiletés (cours de cuisine, activités sportives, ateliers pour favoriser la créativité et la connaissance de soi, etc.). L'établissement assure également un suivi post-hébergement pour consolider les démarches de réinsertion sociale des personnes qui quittent le programme.

- Adresse : 3, rue Cairns, Granby, QC J2G 6P9
- Téléphone : 450 375-1541
- Courriel : info@maisonarc-en-ciel.ca
- Site Web : www.maisonarc-en-ciel.ca

OASIS SANTÉ MENTALE GRANBY ET RÉGION

Cet organisme aide les individus touchés par la maladie mentale de même que leur entourage. Il offre un programme de répit pour les proches afin de prévenir l'épuisement et de favoriser la réorganisation de la famille. Ce programme vise principalement les familles avec un adulte touché par une problématique de santé mentale et les jeunes enfants suivis en pédopsychiatrie.

Plusieurs ressources complémentaires sont mises à disposition du public et visent différentes clientèles : ligne d'écoute, groupes d'entraide, activités de formation et plus encore.

- Adresse : 18, rue Saint-Antoine Nord, Granby, QC J2G 5G3
- Téléphone : 450 777-7131
- Téléphone (sans-frais) : 1 855 272-7837
- Courriel : info@oasissantementale.org
- Site Web : <http://www.oasissantementale.org>

ORDRE DES PSYCHOLOGUES DU QUÉBEC

Cette ressource permet aux individus de trouver un psychologue en bureau privé dans une région donnée.

- Adresse : 1100, avenue Beaumont, bureau 510, Mont-Royal, QC H3P 3H5
- Téléphone : 1 800 561-1223
- Courriel : info@ordrepsy.qc.ca
- Site Web : www.ordrepsy.qc.ca

OUTREMANGEURS ANONYMES – GROUPE LIBERTÉ NOUVELLE

Cette organisation permet aux personnes vivant avec une obsession de la nourriture d'obtenir soutien et accompagnement pour se rétablir d'un trouble de compulsion alimentaire. Les membres peuvent assister à des rencontres hebdomadaires qui leur permettent de partager leur expérience et d'échanger avec des gens qui vivent la même situation. Un programme est offert pour se libérer de l'obsession alimentaire.

- Adresse : 312, rue Beaubien Est, Montréal, QC H2S 1R8
- Téléphone : 450 378-9555 (représentante Granby)
- Courriel : reunions@outremangeurs.org
- Site Web : www.outremangeurs.org

PARTAGE NOTRE-DAME – AZIMUT

Cet établissement accueille toute personne adulte qui vit de l'exclusion et est aux prises avec des problèmes de toxicomanie, de santé mentale ou de pauvreté. En plus d'être un lieu de rencontre et d'échange, le Partage Notre-Dame offre des interventions individuelles ou de groupe et guide sa clientèle vers les services appropriés.

- Adresse : 309, rue Racine, Granby, QC J2G 3B6
- Téléphone : 450 775-9303
- Courriel : partagenotredame@hotmail.com
- Site Web : <https://partagenotredame.org/>

LE PASSANT

Cet établissement offre un hébergement à court terme et du soutien aux hommes âgés de 18 ans et plus qui se trouvent en situation critique sur les plans personnel et/ou social (problèmes liés à la dépendance, à la santé mentale, aux conflits familiaux, etc.).

- Adresse : 436, rue Horner, porte 2, Granby, QC J2G 3T5
- Téléphone : 450 375-4404
- Courriel : lepassant@bellnet.ca
- Site Web : www.lepassant.org

TRANSITION POUR ELLES

Cet établissement offre un hébergement, à court ou à moyen terme, aux femmes éprouvant diverses difficultés (problèmes de santé mentale, perte d'emploi, violence, dépression, etc.). Tout en offrant écoute, soutien et encadrement, l'organisme valorise une démarche vers l'autonomie et la responsabilisation.

- Adresse : 110, rue Dufferin, Granby, QC J2G 4W9
- Téléphone : 450 777-1565
- Courriel : transitionpourelles@videotron.ca
- Site Web : <http://www.cdchauteyamaska.com/transitionpourelles>

LE VIRAGE - CENTRE EN RÉADAPTATION EN DÉPENDANCE

Le Virage est un établissement du réseau public de la santé et des services sociaux du Québec offrant des services spécialisés de réadaptation aux adolescents et adultes désirant modifier leur comportement envers le jeu, l'alcool, les médicaments, la drogue ou l'utilisation problématique de l'Internet. Chaque personne faisant appel au Virage est accueillie, évaluée et orientée vers des services adaptés à sa situation.

- Adresse : 33, rue Dufferin, Granby, QC J2G 4W5
- Téléphone : 450 375-0022
- Site Web : <https://santemonteregie.qc.ca/services/dependances>