

Ressources en santé mentale au Québec

Lignes téléphoniques et sites internet

211

Service d'information et de référence sur les services sociocommunautaires dans le Grand Montréal. Permet de faire une recherche par code postal et par mot clé pour trouver des ressources.

Anorexie et Boulimie
Québec (ANEB)
1 800 630-0907

Ligne d'écoute et activités (conférences, groupes de soutien) spécifiques aux troubles du comportement alimentaires.
Pour adultes: www.anebquebec.com
Pour adolescents (avec clavardage et autres ressources): www.anebados.com

Info-Diabète
1 800 361-3504 poste 233
infodiabete@diabete.qc.ca

Service de Diabète Québec pour poser vos questions en lien avec le diabète.
Du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30.

Info-Social
811

Disponible en tout temps pour répondre aux questions et donner des conseils d'ordre psychosocial.

Jeunesse j'écoute
1 800 668-6868

Service d'écoute et d'intervention pour n'importe quel problème (12 à 26 ans), mais non spécifique au diabète. Possibilité d'obtenir de l'aide en tout moment par texto (en textant le mot PARLER au 686868) ou par Facebook messenger. Visiter le [site web](#) pour une foule d'articles et un forum de discussion.

Ligne d'aide et de
prévention du suicide
Téléphone: 1 866 APPELLE
Texto: 1 855 957-5353

Si vous pensez au suicide ou vous vous inquiétez pour un proche, vous pouvez appeler en tout temps.

Maison l'éclaircie
418-650-1076
1-866-900-1076

Service d'écoute et de dépistage en lien avec les troubles du comportement alimentaire.

Tel jeunes

Site web avec beaucoup de ressources incluant un forum de discussion divisé par sujet (p.ex. relation amoureuse, dépression, trouble du comportement alimentaire).

Groupes de personnes vivant avec le diabète de type 1 (DT1)

Camp Carowanis

Camp pour enfants diabétiques de l'est du Québec

Camps de vacances spécialisés pour les enfants qui vivent avec le DT1. De nombreux animateurs et employés vivent également avec cette condition.

Clan FRED

Activités pour les jeunes de 13 à 17 ans vivant avec le DT1 de la Fondation Ressources pour les Enfants Diabétiques.

Diabète Type 1 Franco Québec Canada

Groupe Facebook de personnes vivant avec le DT1 au Québec.

Programme Parlons DT1 de FRDJ Canada

Programme pour les adultes vivant avec le DT1, qui offre la possibilité de discuter avec une personne qui partage la même réalité.

Rencontres du premier type de Diabète Québec

Fin de semaine annuelle de conférences et d'échanges sur des thèmes en lien avec le DT1.

VPN (Virtual Peer Network)

Groupe Facebook privé où les jeunes de 14 à 24 ans vivant avec le DT1 au Canada peuvent échanger entre eux. (bilingue FR et EN)

Vidéos et applications téléphoniques

Webinaires du projet BETTER

Présentations d'environ 45 minutes sur des sujets variés en lien avec le DT1 (p.ex. la stigmatisation, l'épuisement, la santé mentale, l'adolescence) faites par des professionnels de la santé spécialisés dans le domaine.

Technique de respiration abdominale

Vidéo pour apprendre à retrouver votre calme grâce à des techniques de respiration.

Respi-relax + Android iOs

Application avec des exercices de respiration, par exemple, où l'on voit une bulle monter et descendre que l'on doit suivre avec sa respiration.

Livres

Diabetes Burnout: What to Do When You Can't Take It Anymore
William H. Polonsky, 2019

Livre sur l'épuisement lié au diabète (pas de version FR)

Prevention and Recovery from Eating Disorders in Type 1 Diabetes. Injecting Hope.
Ann Goebel-Fabbri, 2017

Livre sur la diaboulimie. (pas de version FR)

Un pas à la fois. Choisir l'obstacle qui nous fait grandir.
Sebastien Sasseville, 2016

Récit inspirant d'un homme qui vit avec le DT1 et fait des exploits sportifs.

Trouver un intervenant professionnel

[Association des psychothérapeutes du Québec](#)

Possibilité de trouver un.e psychothérapeute dans votre région avec un moteur de recherche.

[Clinique psychologie santé](#)

Clinique de santé psychologique spécialisée en psychologie médicale et de la santé. Rendez-vous en personne à Québec ou à distance.

[IMAVI](#)

Clinique de santé psychologique qui se spécialise, entre autres, en troubles du comportement alimentaire chez les personnes qui vivent avec le DT1.

[Ordre des psychologues du Québec](#)

Trouver un.e psychologue à l'aide d'un moteur de recherche.

[Programme des troubles de l'alimentation de l'Hôpital Douglas](#)

Le programme des troubles de l'alimentation offre des services cliniques spécialisés aux personnes âgées de 18 ans et plus qui souffrent d'un trouble du comportement alimentaire. Vous devez avoir une référence de votre médecin pour y accéder.

[VITAPSY](#)

Clinique offrant des services de psychologie de la santé et de pédopsychologie.

Votre équipe de soins

Si vous vous sentez à l'aise, parlez de vos inquiétudes et de vos problèmes avec votre médecin, infirmière, nutritionniste, ou autre membre de l'équipe est toujours une bonne idée. Au besoin, ils pourront vous référer à une ressource de votre secteur.