

Ressources
supplémentaires
Mai 2023

ARIANE ARPIN-DELORME

TENIR DEBOUT

60 regards inspirants
sur la santé mentale

Pistes bienveillantes
pour vivre pleinement

Préface

Gabrielle Boulianne-Tremblay

Postface

Éliane Gagnon



Un mot
significatif
de l'auteure



BÉLIVEAU
★
éditeur

Afin de vous aider à assainir vos pratiques en ligne et avant que vous viviez une situation de crise, je vous propose une liste de mes comptes Instagram préférés – qui donnent un baume au cœur et déconstruisent les mythes.

Je partage également avec vous une foule de ressources encore plus exhaustives (applications, associations, balados, capsules vidéos et films, centres d'aide et de crise, centres de jour / maisons/logements sociaux, communautés/regroupements / répertoires, conférences, corporations / fédérations / ordres, documentaires et web séries, fondations, instituts et plateformes de recherche, lignes d'écoute, organismes).

Mais avant tout, voici des pistes bienveillantes exclusives, qui ne se retrouvent pas dans le livre. D'autres suivront !
Revenez visiter le site !

Avec amour et empathie,

Ariane

Conception de la couverture et illustration : Mathilde Corbell / Mise en pages : Christian Campana – www.christiancampana.com

Tous droits réservés © 2023, BÉLIVEAU Éditeur

Dépôt légal : 2^e trimestre 2023 / Bibliothèque et Archives nationales du Québec / Bibliothèque et Archives Canada

ISBN : 978-2-89793-248-0 / ISBN Epub : 978-2-89793-249-7

BÉLIVEAU 567, rue de Bienville / Boucherville (Québec) Canada J4B 2Z5 / 450 679-1933
é d i t e u r www.beliveauediteur.com / admin@beliveauediteur.com

Gouvernement du Québec - Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres - Gestion SODEC - www.sodec.gouv.qc.ca.

Nous reconnaissons l'appui financier du gouvernement du Canada.

Reproduire une partie quelconque de ce livre sans l'autorisation de la maison d'édition est illégal. Toute reproduction, utilisation d'un extrait du Epub ou du PDF, par quelque procédé que ce soit autre qu'autorisé par l'éditeur sera considérée illégale et une violation du copyright passible de poursuites pénales ou civiles. Tous droits de traduction et d'adaptation réservés.

Une nouvelle piste pour mieux traiter la dépression chez les femmes

Selon CAROLINE MÉNARD, professeure au centre de recherche CERVO de l'Université Laval

« La dépression majeure touche plus souvent les femmes que les hommes. Celles-ci démontrent des symptômes différents et ne répondent pas de la même façon aux traitements.

Caroline Ménard, professeure au Centre de recherche CERVO de l'Université Laval, veut comprendre de quelle manière la dépression se développe dans le cerveau d'une femme. Ses travaux l'ont mise sur la piste d'un biomarqueur – une molécule présente dans le sang – qui permettrait de mieux dépister ce trouble chez les femmes, la dépression étant actuellement diagnostiquée seulement grâce à des questionnaires.

Caroline a commencé sa recherche avec des souris mâles. Dans une étude précédente, elle avait exploré le cerveau de souris soumises à un stress et découvert que, dans les cas de dépression, la barrière hématoencéphalique (barrière qui a pour fonction principale de séparer le système nerveux central (SNC) de la circulation sanguine) était fragilisée et pourrait devenir un peu perméable : l'inflammation qui circule dans le sang pourrait entrer dans le cerveau. L'inverse est également possible : des molécules propres au cerveau pourraient passer dans le sang.

En investiguant du côté des gènes et des protéines, elle a découvert que la coupable de cette fragilité est une protéine appelée claudine-5. Le stress chronique en diminue le niveau et cela peut créer des trous dans la barrière. Cette fragilité se produit précisément dans le noyau accumbens, une partie du cerveau connue pour son rôle dans la régulation de l'humeur.

Surprise chez les souris femelles

Lorsqu'est venu le temps de répéter l'expérience avec des souris femelles – qui a mené à la publication d'une nouvelle étude parue en janvier 2022 –, il n'y avait pas de différence notable de l'expression de la claudine-5 entre les femelles dépressives et non dépressives. L'équipe scientifique s'est tournée vers le cortex préfrontal, qui est impliqué dans l'anxiété, où elle a observé que le niveau de la claudine-5 diminuait, ce qui fragilisait la barrière.

Pour confirmer la relation entre la claudine-5 et la réponse au stress, l'équipe a désactivé le gène qui code pour la production de cette protéine dans le cortex préfrontal. Le niveau de protéine claudine-5 dans la barrière a baissé, et les souris sont devenues dépressives, sans même avoir été soumises à un stress.

Cette protéine semble donc jouer un rôle vraiment important dans la sensibilité à la dépression.

Qu'est-ce que cela signifie pour les humains ?

Pour le savoir, Caroline Ménard a eu recours à la Banque de cerveaux Bell-Douglas Canada du Centre de recherche Douglas et à la Banque Signature du Centre de recherche de l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal. Elle a ainsi eu accès à des cerveaux d'hommes et de femmes qui avaient reçu un diagnostic de dépression majeure avant de se suicider.

Comme chez la souris, l'examen a révélé une diminution de la claudine-5 et une fragilisation de la barrière dans le cortex préfrontal chez les femmes et dans le noyau accumbens chez les hommes.

Caroline a obtenu des échantillons de sang de personnes en état de crise dépressive et, là encore, elle a constaté que la sélectine E soluble avait augmenté dans le sang des femmes, mais pas dans celui des hommes, comme chez les souris.

Un biomarqueur de la dépression chez les femmes

La sélectine E soluble devient donc un élément intéressant pour le diagnostic de la dépression majeure chez les femmes, mais aussi pour l'évaluation de l'efficacité d'un traitement. Caroline Ménard espère continuer ses recherches pour vérifier si le taux de sélectine E soluble dans le sang diminue quand un traitement antidépresseur agit et que les femmes se rétablissent d'une dépression. **Il faut souvent attendre de longues semaines avant de voir l'effet d'un antidépresseur. Un biomarqueur pourrait donner des indications de son efficacité plus rapidement*.**

Ces travaux apportent de nouvelles perspectives encourageantes pour le traitement de la dépression chez les femmes et montrent aussi l'importance d'inclure des animaux femelles et des femmes dans les protocoles de recherche sur la santé**.»

* Étude précédente : www.nature.com/articles/s41593-017-0010-3 / Nouvelle étude parue en janvier 2022 : www.nature.com/articles/s41467-021-27604-x / Banque de cerveaux Bell-Douglas. Canada : douglas.research.mcgill.ca/fr/banque-de-cerveaux-douglas-bell-canada / Banque Signature : www.banquesignature.ca/

** Extraits issus de l'article *Dépression : Une nouvelle piste pour mieux traiter les femmes*, rédigé par Valérie Levée pour *L'Actualité*. – Reproduction dans ce livre préalablement acceptée par la journaliste, la chercheuse et le magazine.

Choisir la bonne médication grâce à l'intelligence artificielle

Selon les chercheurs d'AIFRED HEALTH

« Soigner la dépression n'est pas une mince affaire. Des chercheurs montréalais ont mis au point un algorithme pour aider les médecins à offrir à chaque patient un traitement sur mesure.

Au moment de prescrire un antidépresseur, un médecin a le choix entre une bonne vingtaine de médicaments. Le plus souvent, c'est par essais et erreurs qu'il finit par trouver un traitement efficace pour son patient.

Le Dr David Benrimoh, psychiatre résident, fait partie des quatre cofondateurs de l'entreprise Aifred Health. Robert Fratila étudiait alors l'informatique et la biologie, tandis que Kelly Perlman et Sonia Israël se spécialisaient en neurosciences. Cette dernière avait elle-même traversé un épisode dépressif à l'adolescence et avait dû essayer plusieurs traitements avant d'en trouver un qui fonctionne.

Aifred Health met à profit la puissance de l'intelligence artificielle pour aider le médecin à repérer rapidement le bon médicament. L'entreprise a lancé un essai clinique nord-américain pour tester sa technologie en situation réelle, étape essentielle avant la commercialisation. Le logiciel ne choisit pas le traitement à la place du médecin ; il calcule plutôt l'efficacité probable de chaque molécule en fonction du profil du patient, assistant ainsi le professionnel dans sa prise de décision. La première cohorte a été traitée en juin 2022 et

les résultats de l'essai clinique devraient être diffusés au milieu de 2023.

Choisir du mieux que l'on peut

Seulement le tiers des personnes atteintes de dépression majeure arrivent à une rémission complète avec le premier médicament proposé par leur médecin. Les autres ne sont soulagées qu'en partie, parfois pas du tout. « Certaines ne répondent pas complètement au traitement, d'autres ont trop d'effets secondaires », précise le Dr Howard C. Margolese, professeur agrégé au Département de psychiatrie de l'Université McGill et collaborateur d'Aifred Health. Étourdissements, maux de tête, constipation, prise de poids, bouche sèche, impossibilité d'atteindre l'orgasme, somnolence ou insomnie...

L'intelligence artificielle (IA) d'Aifred Health peut faire le travail à la place du médecin. Elle analyse de très grandes quantités d'informations issues d'études sur le traitement de la dépression. Par la technique de l'apprentissage profond, l'outil est entraîné à faire des liens entre les données démographiques (âge, origine ethnique du patient, etc.), les données cliniques (historique médical, types de symptômes, etc.) et l'efficacité des différents médicaments. À chacun de leurs suivis médicaux, les patients répondront à un questionnaire au sujet de leur humeur et de la présence d'effets secondaires, ce qui rendra l'algorithme de plus en plus performant.

Des professionnels se prononcent

L'équipe s'est assurée en amont que les médecins avaient un intérêt pour une telle technologie. En 2019, elle a demandé à vingt psychiatres et médecins de famille de participer à une simulation. Au terme de celle-ci, la moitié d'entre eux ont affirmé qu'ils l'utiliseraient pour tous leurs patients souffrant de dépression et trente-cinq pour cent ont dit qu'ils réserveraient son usage aux patients aux prises avec une dépression grave ou résistante aux traitements usuels. En tout, quatre-vingt-cinq pour cent des participants ont donc conclu qu'ils s'en serviraient.

Les omnipraticiens ont jugé l'outil particulièrement utile, note la doctorante en psychologie Myriam Tanguay-Sela, qui a coordonné l'étude. « Ils prescrivent souvent les trois ou quatre mêmes médicaments en début de traitement, car la plupart n'ont pas d'expertise dans le domaine de la dépression. Nombre d'entre eux se tournent donc simplement vers ceux qu'ils connaissent le mieux », avance-t-elle. Les résultats ont été publiés dans *Psychiatry Research* en février 2022.

Reste maintenant à mener l'essai clinique, conçu pour satisfaire aux exigences réglementaires de Santé Canada et de la *Food and Drug Administration* américaine, la dernière ligne droite avant qu'un tel outil se retrouve entre les mains des médecins à plus large échelle et qu'il contribue, peut-être, à chasser plus vite les idées noires*.

* Extraits issus de l'article « Choisir la bonne médication grâce à la l'intelligence artificielle », rédigé par Catherine Dubé pour *L'Actualité*. Reproduction dans ce livre préalablement acceptée par la journaliste, les chercheurs et le magazine.

Comptes instagram qui font du bien et brisent les stigmas

Santé mentale en général

Ce livre : @livretenirdebout

Adam Grant : @adamgrant

BetterHelp : @betterhelp

Bonjour Anxiété : @bonjouranxiete

Cerveau & Psycho :

@cerveauetpsycho

Choosing Therapy : Mental Health :

@choosingtherapy

Clinique L'épopée :

@clinique.lepopée

Dose de psy : @dosedepsy

et @dosedepsypodcast

Dre Janick Coutu, psychologue :

@drejanickcoutupsychologue

Espace Psycho : @espace_psycho

Femme Entrepreneure (TDAH/ADHD):

@sainnah_tdah

Fondation Jeunes en Tête :

@jeunesentete

Good Therapy : @good_therapy

Guérir son enfant intérieur :

@guérir_son_enfant_interieur

Healthy Place : Mental Health :

@healthyplace

Humain avant tout :

@humainavanttout

La santé mentale compte :

@lasantementalecompte

Le CIEL : @fondation.le.ciel

Marion Thélisson | Psychologue :

@psy_thelisson

Melanie Richards – *Yoga for Anxiety* :

@mental_health_yoga

My Mental Health Matters :

@mymentalhealth_matters

Paix, *Selflove*, Citations :

@cultivetapaix

Psycauserie : @psycauserie

Positive Psychology.com :

@positivepsychology.com

Psych Central : @psychcentralofficial

Psychologue.net : @psychologuenet

REPER : @reper_psy

Sad Girls Club : @sadgirlsclub

Santé mentale urbaine :

@sante.mentale.urbaine

Sophie GL-prévention de

l'épuisement/burnout-stress-

anxiété : @sophiegl.ergo

Super sensibilité : @supersensibilite

Talk Space : @talkspace

The Attachment Project :

@attachmentproject

The Mighty : @themightysite

Tu Vas Prendre Soins De Toi :

@tuvasprendresoindeto

Verywell Mind : @verywellmind

Vivons Bonheur : @vivonsbonheur

7 cups : Mental Health Community :

@7cups

Image et neutralité corporelle, diversité et inclusion

Alicia Jay : @tallswag

Bethany Caldwell :

@bethany.c.caldwell

Brittnee Blair : @brittneecblair

Celeste Barber : @celestebarger

Chidera Eggerue : @theslumflower

Christlène Jean-Baptiste :

@laremarkable

@mtlifatbabesquad

Claudia Duchesne :

@laclaudiaduchesne

Danae Mercer : @danaemercer

Ema Ford : @mypaleskinblog

Équilibre : @groupeequilibre

Girl Gaze : @girlgaze

Gurls Talk : @gurlstalk

Hannah Witton : @hannahwitton

I weight : @i_weight

Jamila Jamil : @jamilajamilofficial

Jessica Megan : @jess_megan_

Jessica Prudencio : @jessicaprnc

Jill Kortleve : @jilla.tequila

Jordan Bones : @jbone89

Karina Walker : _risingstrong

La Maudite Nutritrice :

@la_maudite_nutri

Laureline : @biendansmoncorps_com

Mallory : @mal_hice

Radhi Kasanghani :

@radhikasanghani

Recipe for love : @recipesforselflove

Sarah Nicole Landry :

@thebirdspapaya

Spencer Barbosa : @spencer.barbosa

[et sur TikTok]

Stephanie Yeboah :

@stephanieyeboah

T'es belle : @t.esbelle

Winnie Harlow : @winnieharlow

Intervention par la nature

Nature For Mental Health :

@lanaturepoursantementale

Santé mentale parentale

Ça va, maman ? : @cavamaman

Santé sexuelle

Au Lit Avec Anne-Marie :

@aulitavecannemarie

Club Sexu : @clubsexu

Une foule de ressources

Applis

Mieux-être

(par espace Mieux-être Canada)

Associations

Association canadienne pour la santé mentale

www.cmha.ca/fr
416-646-5557

Association des acupuncteurs du Québec

www.acupuncture-quebec.com
1-800-363-6567
514-982-6567

Association des art-thérapeutes du Québec

aatq.org

Association des centres d'écoute téléphonique du Québec

www.lignedecoute.ca

Association des groupes d'intervention en défense des droits en santé mentale du Québec

www.agidd.org
1866-523-3443
514-523-3443

Association des médecins psychiatres du Québec

www.ampq.org
514-350-5128

Association de thérapeutes en santé mentale vouée aux plus hauts critères de recherche et d'application clinique de l'approche EMDR

<https://emdrcanada.org/fr>

Association kamouraskoise en santé mentale La Traversée

la-traversee.ca
418-856-5540

Association médicale canadienne

www.cma.ca

Association mindfulness

www.association-mindfulness.org

Association paritaire pour la santé et la sécurité du travail secteur

« affaires municipales »

www.apsam.com/theme/sante-psychologique/stress-post-traumatique
1-800-465-1754
514-849-8373

Association québécoise des neuropsychologues

aqnp.ca

Association québécoise des parents et amis de la personne atteinte de maladie mentale

www.ampaq.ca
1-888-349-9915
514-524-7131

Association québécoise de prévention du suicide

www.aqps.info
1-866-277-3553
418-614-5909 et
www.commentparlerdusuicide.com

Relief – Le chemin de la santé mentale (Vivre avec l'anxiété, la dépression et la bipolarité)

relief.ca
1-866-738-4873

Société québécoise de la schizophrénie et des psychoses apparentées

www.schizophrenie.qc.ca/fr
1-866-888-2323
514-251-4125

Balados

Attire le positif

smartlink.ausha.co/attirelepositif

Au-delà du miroir : Réflexions sur l'image corporelle

Groupe Équilibre
equilibre.ca/grand-public/balado

C'est dans ta tête

Santé mentale Québec
santementaleca.com/audiovisuel/baladodiffusion.html

Change ma vie

changemavie.com/episodes

Chiller chez Boulay

Étienne Boulay (Épisodes 8 : Laurent Paquin et 16 : Varda Étienne) :
lapochebleue.com/podcast-chiller-chez-boulay

Comme disait

Animé par
Rose-Aimée Automne T. Morin
ici.radio-canada.ca/ohdio/balados/7227/comme-disait-rose-aimée-automne-morin-journalisme

Couple ouvert

Thomas Levac et Stéphanie Vandelaar
baladoquebec.ca/couple-ouvert

Elles sont : Troubles de santé mentale

Mélissa Bédard – Noovo
(Épisodes 2 et 3)
baladoquebec.ca/elles-sont

Femmes de fer

Sophie Montminy : (Épisodes 84 : Rose-Marie Charest : Combattre l'anxiété de la rentrée et 130 : Lysa-Marie Hontoy (*Humain Avant Tout*) : Apaiser nos souffrances et briser l'isolement)
femmesdefer.podbean.com

Génération Sidechick

Katy Marquis (Épisodes 87 : La résilience, 96 : Maintenir un équilibre, 104 : Se choisir pour mieux s'aimer, 107 : Ton corps te parle et 111 : Mon anxiété et moi avec Gabrielle Boulianne-Tremblay
baladoquebec.ca/generation-sidechick

Les Sorcières

Judith Lussier (Épisode : Sentiment d'imposteur, masturbation et légitimité)
baladoquebec.ca/le-cabaret-des-sorcières

Miracles

Madeleine Arcand et Maxime Morin
podtail.com/podcast/miracles-le-balado

Infuse magazine

infusemagazine.ca/magazine/
categorie/podcast

Nicole Bordeleau

nicolebordeleau.com/balado

Sans filtre

Animé par PH Cantin et Doum Plante
[Épisodes : 1, 16, 90]
studiosf.ca/sans-filtre/

Transfert

transfert@slate.fr

Capsules vidéo et films**Bell cause – RDS**

www.rds.ca/en-forme/bell-
cause-demeler-stress-anxiete-
et-depression-en-sante-
mentale-1.15308417

Capsules par la Société québécoise de la schizophrénie et des psychoses apparentées

www.schizophrenie.qc.ca/
fr/nouvelles/capsule-video-
lancement-dune-nouvelle-serie

La dépression post-partum et moi

Urbania
www.youtu.be/IY-27-7Cn2c

Neurotransmetteurs : Les défis du quotidien des gens sur le spectre de l'autisme

Urbania
www.urbania.ca/article/
neurotransmetteurs-defis-
quotidien-autisme?

Pour comprendre la schizophrénie

www.schizinfo.com/parlons-en/
video-pour-comprendre

Vérités et conséquences

La santé mentale, avec Louis T.
Urbania
www.urbania.ca/article/verites-et-
consequences-la-sante-mentale

Film *The Wisdom of Trauma*

www.thewisdomoftrauma.com
[avec donations]

Centre d'aide et de crise**Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances**

www.ccsa.ca/fr
1-833-235-4048

Centre d'aide et de prévention du suicide

www.suicideactionmontreal.org
1-866-APPELLE (277-3553)

Centre d'apprentissage parallèle de Montréal (Le CAP)

www.ateliersducap.org/fr
514-843-5658

Centre de crise

www.centredecrise.com
1-866-411-4240
418-688-4240

Centre d'entraide l'Horizon

www.lhorizon.ca
418-862-2333

Centre de prévention du suicide de Québec

www.cpsquebec.ca
1-866-APPELLE (277-3553)

Centre de toxicomanie et de santé mentale (CASM)

www.camh.ca/fr/info-sante/
index-sur-la-sante-mentale-et-la-
dependance#etat
1-866-463-2338

Centre Dollard-Cormier de l'Institut universitaire sur les dépendances

https://ciusss-centresudmtl.
gouv.qc.ca/soins-et-services/
problemes-de-consommation-ou-
de-dependance
514-385-0046
514-385-1232

Drogue : aide et référence

www.aidedrogue.ca
1-800-265-2626
514-527-2626

Jeu : aide et référence

www.aidejeu.ca
1-800-461-0140
514-527-0140

Vivaldi : centre de désintoxication

www.vivaldi.ca
1-877-528-5541
450-964-6566

Centres de jour, maisons et logement social**Entraide Saint-Michel**

www.entraidesaintmichel.org

Maison La Bouée

Centre de rétablissement externe
multidépandances
www.maisonlabouee.com
438-520-4660

Maison l'Éclaircie

Aide et références /
Anorexie et boulimie
www.maisoneclaircie.qc.ca
1-866-900-1076
418-650-1076

Maison le Point Commun

maisonlepointcommun.org
450-346-5706

Communautés, regroupements et répertoires**Aller mieux à ma façon**

allermieux.criusmm.net

Centre Attitude

www.centreattitude.com
450-240-0404

Centres intégrés de santé et de services sociaux (CISSS) et centres intégrés universitaires de santé et de services sociaux (CIUSSS)

www.quebec.ca/sante/systeme-et-
services-de-sante/organisation-
des-services/ciuss-et-ciuss

Centres de réadaptation en dépendance Le Virage

[se retrouvent dans plusieurs
régions du Québec et sont gérés
par le MSSS]
www.msss.gouv.qc.ca/repertoires/
dependances

Centre de ressources multiculturelles en santé mentale

multiculturalmentalhealth.ca/fr/
accueil/

Emetophobia Help

www.emetophobiahelp.org

Emetophobia Ressources

www.emetophobia.net

eSantéMentale.ca

Services, aide et support en santé mentale dans votre communauté
www.esantementale.ca

Grossophobie

www.grossophobie.ca

Les chèvres de montagne

www.leschevresdemontagne.com

Ministère de la Santé

et des Services Sociaux (MSSS)

www.sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources

Proche aidance Québec

procheaidance.quebec
514-524-1959

Programme : Retrouver son entrain rétablir sa santé

retrouversonentrainqc.ca
1-844-657-2106

Regroupement des aidantes et aidants naturels de Montréal

www.raanm.net
514-374-1056

Regroupement des services d'intervention de crise du Québec

www.centredecrise.ca

REPER

(Ressources en Éducation
Psychologique et Relationnelle)
reperpsy.ca

Sagesse de femmes

www.sagessedefemme.com
514-804-9292

Trouve ton centre

www.trouvetoncentre.com
1-800-265-2626
514-527-2626

Conférence sur l'anxiété – Par Phil Roy

Phil Roy ne se cache pas de ses problèmes d'anxiété, il utilise même ses tribunes publiques pour en parler. Loin d'être un spécialiste en la matière, il aime simplement partager son expérience personnelle pour essayer de démystifier ce qu'est l'anxiété et aider les autres à travers son propre vécu. C'est

dans cette démarche que s'inscrit sa conférence, d'une durée d'une heure. Durant celle-ci, il aborde les éléments déclencheurs de ses crises et décrit ses symptômes. Il parle de la façon de composer avec le jugement des autres, de la façon dont il arrive à gérer une crise et vers quelles ressources il se tourne pour trouver de l'aide. Il s'agit d'un témoignage sincère, personnel et rassurant sur sa réalité au sujet de l'anxiété. Cette conférence s'adresse autant au public scolaire qu'au public corporatif.

Conférence anxiété et dépression : trouver l'équilibre – Par Jonathan Roberge

Jonathan Roberge, humoriste, animateur et comédien, nous offre une conférence sur son parcours et son expérience de vie en lien avec l'anxiété et la dépression afin de démystifier les troubles de santé mentale. En tant que figure publique reconnue pour être drôle, Jonathan nous expose ses petits trucs pour réussir à trouver l'équilibre et négocier avec ces troubles tout en sensibilisant ceux qui en ont besoin à demander de l'aide.

TED talk

La puissance de l'inconfort

Par Caroline Côté
[www.youtube.com/
watch?v=BwCNI6L-NnE](http://www.youtube.com/watch?v=BwCNI6L-NnE)

Tales from a Teenage Mental Health Advocate

Par Amanda Southworth
www.ted.com/talks/amanda_southworth_tales_from_a_teenage_mental_health_advocate

The Space Between Self-Esteem and Self-Compassion

Par Kristin Neff
[www.youtube.com/
watch?v=pKEtKnqHTJo](http://www.youtube.com/watch?v=pKEtKnqHTJo)

Corporations, fédérations et ordres

Collège des médecins du Québec

www.cmq.org
1-888-633-3246
514-933-4441

Corporation des paramédics du Québec

www.paramedic.quebec/fr
514-294-1030

Corporation des zoothérapeutes du Québec

www.membres.corpozootherapeute.com/fr
438-872-2749

Fédération des kinésologues du Québec

www.kinesiologue.com/fr
514-343-2471

Fédération québécoise d'équitation thérapeutique

www.fqet.net
418-382-3515

Ordre des acupuncteurs du Québec

o-a-q.org/fr
1-800-474-5914
514-523-2882

Ordre des ergothérapeutes du Québec

www.oeq.org
1-800-265-5778
514-844-5778

Ordre des psychologues du Québec

www.ordrepsy.qc.ca
1-800-561-1223
514-738-1881

Ordre des travailleurs sociaux et des thérapeutes conjugaux et familiaux du Québec

www1.otstcfq.org
1-888-731-9420
514-731-3925

Ostéopathie Québec

www.osteopathiequebec.ca/fr
1-844-770-5043
514-770-5043

Documentaires et webséries

Atlas of the Heart

Animé par Brené Brown
Crave

Ça va mal à 'shop (les maux silencieux causés par l'organisation du travail)

Produite par la Fédération des travailleurs et travailleuses du Québec (FTQ) et réalisée par Casadel Films cavamalashop.org

Les enfants invisibles

Animé par Varda Étienne
Ici.tou.TV : ici.tou.tv/les-enfants-invisibles

Loto-Méno

Animé et idée originale de Véronique Cloutier
Ici.tou.TV : ici.tou.tv/loto-meno

Maman, pourquoi tu pleures ?

Animé et idée originale de Jessica Parker – Canal Vie, Crave et Noovo
www.noovo.ca/emissions/maman-pourquoi-tu-pleures

On cause : Conversations sur la santé mentale

Animé par Joanie Gauthier en collaboration avec Bell la Cause
Noovo : www.noovomoi.ca/videos/on-cause.html

Parfaitement Imparfait

Animé par Marie-Soleil Dion
Ici Tou.TV : ici.tou.tv/parfaitement-imparfait

Plus forts ensemble

Animé par Michel Charrette
Canal Vie, Crave et Noovo

Quand la maladie mentale s'invite

Animé par Sylvie Fréchette et Félix-Antoine Tremblay
Noovo : www.noovo.ca/emissions/quand-la-maladie-mentale-sinvite

The Call To Courage

Animé par Brené Brown
Netflix

Fondations

Casse-tête

www.fondationcassetete.org
514-312-3480

Dépendances Montréal

www.fondationdependances.org
514-282-5544

Des jeunes de la DPJ

www.fondationjeunesdpj.ca
514-593-2676

Douglas

www.fondationdouglas.qc.ca
514-762-3003

Jeunes en tête

www.fondationjeunesentete.org
514-529-1000

J'M les TDAH

www.fondationjmtDAH.com

Les auberges du Cœur

www.aubergesducoeur.com

Le CIEL

(Centre pour l'Intelligence Émotionnelle en Ligne)
www.leciel.ca

Petits trésors

petitstresors.ca
514-323-7234

Sur la pointe des pieds

www.pointedespieds.com
418-543-3048
1-877-543-3048

Tel-jeunes

www.fondationteljeunes.org/
Fondation-Teljeunes
514-288-1444

Trouble obsessionnel compulsif

[se joint maintenant à Phobies-Zéro]
www.fqtoc.com

Instituts et plateformes de recherche

Centre d'études sur le trauma

[Plus qu'un souvenir] (affilié à l'Université de Montréal)
<https://trauma.criusmm.net>
<https://www.facebook.com/plusqu1souvenir>
514-251-4000, poste 3734

Institut national de psychiatrie légale Philippe-Pinel

pinel.qc.ca
514-648-8461

Institut universitaire en santé mentale de Montréal

unpeubeaucoupalafolie.org/fr
514-251-4013
(ainsi que leur fondation)

Institut universitaire en santé mentale de Douglas

www.douglas.qc.ca
514-761-6131

Institut des troubles d'apprentissage

www.institutta.com
514-847-1324

Plateforme LaPProche

Laboratoire de recherche et d'action pour les personnes ayant des problèmes de santé mentale et leurs proches du Département de psychoéducation et de psychologie de l'UQO
lapproche.uqo.ca

Lignes d'écoute

Alcooliques Anonymes

www.aa-quebec.org/aaqc_wp
514-376-9230

ANEB

(Anorexie et boulimie Québec)
www.anebquebec.com
1-800-630-0907

Association des Centres d'Écoute Téléphonique du Québec

www.lignedecoute.ca

Ligne parents

www.ligneparents.com/
LigneParents
1-800-361-5085

Narcotiques Anonymes

www.naquebec.org
1-855-LIGNENA (544-6362)

Oasis Santé mentale Granby et région

www.oasissantementale.org
1-855-CRAQUER (272-7837)

Phobies-Zéro

www.phobies-zero.qc.ca
1-866-922-0002

Prévention du suicide

Nouveau service 988
Ce service est disponible partout au Québec, 7 jours sur 7, 24 heures sur 24 [ou 1-866-APPELLE (277-3553)]

Tel-aide

www.telaide.org
514-935-1101

Tel-aînés

www.tel-ecoute.org
514-353-2463

Tel-écoute

www.tel-ecoute.org
514-493-4484

Tel-jeunes

teljeunes.com/Tel-jeunes
1-800-263-2266
514-600-1002

Organismes

Accès psy

www.accespsy.ca

ALPHABEM : Famille et Santé mentale

www.alpabem.qc.ca
1-888-688-0541
450-688-0541

ANEB

[Anorexie et boulimie Québec]
www.anebquebec.com
1-800 630-0907
514-630-0907

Au cœur de la tornade

www.aucoeurdelatornade.com
418-551-0719

Bien avec mon corps

www.bienavecmoncorps.com

Coalition québécoise sur la problématique du poids

www.cqpp.qc.ca/fr
514-598-8058

Éclusier du Haut-Richelieu

www.eclusierhr.ca
450-346-5252

Éco-Motion

www.collectif-ecomotion.org

En marge 12-17

www.enmarge1217.ca
514-849-7117

Équilibre

www.equilibre.ca
1-877-270-3779
514-270-3779

Face au vent

www.faceauxvents.org

Groupe Entraide Lachine

www.grentraidelachine.ca
514-639-4941

Humain avant tout

www.humainavanttout.com

Interligne

Parlons de diversité sexuelle et de genre
interligne.co
514-866-6798

Jack.org

Organisation caritative canadienne qui forme de jeunes *leaders* pour qu'ils révolutionnent la santé mentale
jack.org/Accueil

La Boussole

Aide aux proches d'une personne atteinte de maladie mentale
www.laboussole.ca/la-maladie-mentale
418-523-1502

La maison de thérapie La Vigile

lavigile.qc.ca
1-888-315-0007 (soir et nuit)
1-581-742-7001 (jour)

L'Appui proches aidants

www.lappui.org/fr
514-789-2460

Le rebond

www.le-rebond.net
438-404-9909

Les Impatients

www.impatients.ca
514-842-1043

Les petits trésors

www.petitstresors.ca
514-323-7234

Maikana

www.maikana.org

Mon shack

www.monshack.ca
1-819-481-0385

Mouvement Santé mentale Québec

mouvementsmq.ca
514-849-3291

Oasis santé mentale Granby et région

www.oasissantementale.org
1-855-CRAQUER (272-7837)
450-777-7131

Paradis urbain

www.paradisurbain.org
514-798-0791
(Festival du Film Au Contraire)

Phobies-Zéro

www.phobies-zero.qc.ca
1-866-922-0002

Réseau avant de craquer

www.avantdecraquer.com

Santé mentale Québec – Rive-Sud

www.smqrivesud.ca
450-616-1569

Shinrin-Yoku Québec

www.shinrin-yoku-quebec.org

À noter que les cliniques privées n'apparaissent pas dans cette liste de références, mais vous pouvez en retrouver à travers le livre, selon les intervenants interviewés.