

# Ressources en santé mentale

## Lignes téléphoniques et sites internet

<u>211</u>	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.
<u>Anorexie et Boulimie Québec (ANEB)</u> 1 800 630-0907	Ligne d'écoute et activités (conférences, groupes de soutien) spécifiques aux troubles du comportement alimentaires. Pour adultes: <a href="http://www.anebquebec.com">www.anebquebec.com</a> Pour adolescents (avec clavardage et autres ressources): <a href="http://www.anebados.com">www.anebados.com</a>
<u>Association canadienne pour la santé mentale</u>	Services (non-spécifiques au diabète) d'accompagnement téléphonique et d'autres services en santé mentale disponibles dans toutes les régions du Canada.
<u>Espace Mieux-Être Canada</u>	Service (non-spécifique au diabète) offert par le gouvernement du Canada avec des cours en ligne, des programmes auto-guidés et du soutien téléphonique.
<u>Fondation pour la recherche sur le diabète juvénile (FRDJ)</u>	Répertoire de ressources gratuites en matière de santé mentale liée au diabète (assistance immédiate, groupes de pairs, etc.) partout au Canada
<u>Info-Diabète</u> 1 800 361-3504 poste 233 <a href="mailto:infodiabete@diabete.qc.ca">infodiabete@diabete.qc.ca</a>	Service de Diabète Québec pour poser vos questions en lien avec le diabète. Du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30.
<u>Info-Social</u> <u>811</u>	Disponible en tout temps pour répondre aux questions et donner des conseils d'ordre psychosocial.
<u>Jeunesse j'écoute</u> 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 <a href="#">Facebook messenger</a> . Visiter le <a href="#">site web</a> pour une foule d'articles et un forum de discussion.
<u>Ligne d'aide et de prévention du suicide</u> <u>Téléphone: 1 866 APPELLE</u> <u>Texto: 1 855 957-5353</u>	Si vous pensez au suicide ou vous vous inquiétez pour un proche, vous pouvez appeler en tout temps.
<u>Parlons suicide Canada</u>	Ligne d'écoute téléphonique ou par texto bilingue et confidentielle disponible pour tout de Canada.
<u>Tel jeunes</u>	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)

<a href="#"><u>Camp Carowanis</u></a>	
<a href="#"><u>Camp pour enfants diabétiques de l'est du Québec</u></a>	Camps de vacances spécialisés pour les enfants qui vivent avec le DT1. De nombreux animateurs et employés vivent également avec cette condition.
<a href="#"><u>D-Camps (Diabète Canada)</u></a>	
<a href="#"><u>Clan FRED</u></a>	Activités pour les jeunes de 13 à 17 ans vivant avec le DT1 au Québec de la Fondation Ressources pour les Enfants Diabétiques.
<a href="#"><u>Connected in Motion</u></a>	Communauté d'adultes avec le DT1 qui organise des activités de plein air (en anglais).
<a href="#"><u>Diabète Type 1 Franco Québec Canada</u></a>	Groupe Facebook de personnes vivant avec le DT1 au Québec.
<a href="#"><u>I Challenge Diabetes</u></a>	Organisme Canadien offrant des activités de plein air pour les jeunes avec DT1 (en anglais).
<a href="#"><u>Programme Parlons DT1 de FRDJ Canada</u></a>	Programme pour les adultes vivant avec le DT1, qui offre la possibilité de discuter avec une personne qui partage la même réalité.
<a href="#"><u>Rencontres du premier type de Diabète Québec</u></a>	Fin de semaine annuelle au Québec de conférences et d'échanges sur des thèmes en lien avec le DT1.
<a href="#"><u>VPN (Virtual Peer Network)</u></a>	Groupe Facebook privé où les jeunes de 14 à 24 ans vivant avec le DT1 au Canada peuvent échanger entre eux (bilingue).

## Vidéos et applications téléphoniques

<a href="#"><u>Webinaires du projet BETTER</u></a>	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.
<a href="#"><u>Technique de respiration abdominale</u></a>	Vidéo pour apprendre à retrouver votre calme grâce à des techniques de respiration.
<a href="#"><u>Respi-relax + Android iOS</u></a>	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 (en anglais seulement)
Prevention and Recovery from Eating Disorders in Type 1 Diabetes. Injecting Hope. Ann Goebel-Fabbri, 2017	Livre sur la diaboulimie (en anglais seulement)
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

<a href="#"><u>Clinique psychologie santé</u></a>	Clinique de santé psychologique spécialisée en psychologie médicale et de la santé. Rendez-vous en personne ou à distance au Québec.
<a href="#"><u>IMAVI</u></a>	Clinique de santé psychologique qui se spécialise, entre autres, en troubles du comportement alimentaire chez les personnes qui vivent avec le DT1 au Québec.
<a href="#"><u>Répertoire Santé mentale + Diabète FRDJ</u></a>	Moteur de recherche pour trouver un fournisseur de soins de santé mentale en diabète dans chaque province.
<a href="#"><u>VITAPSY</u></a>	Clinique offrant des services de psychologie de la santé et de pédopsychologie au Québec.
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.