

RESSOURCES DE SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE POUR LES PROCHES AIDANTS

Présentation :

Nous sommes un groupe de 10 étudiants en pharmacie de l'Université de Montréal qui nous intéressons particulièrement au manque de ressources de soutien psychologique pour les adolescents dont un parent est atteint de cancer. Le manque de soutien psychologique que peuvent ressentir les proches aidants d'une personne atteinte de maladie grave est réel. C'est pour répondre à ce besoin que nous avons élaboré une liste de ressources qui peuvent venir en aide aux adolescents ayant un parent atteint de cancer, et aux proches aidants.

POUR LES JEUNES ET POUR LES PROCHES AIDANTS :

- **Tel-Écoute**

Ce centre offre des services gratuits, anonymes et confidentiels d'écoute pour toutes personnes vivant une situation de stress psychologique.

<https://tel-ecoute.org>

514.493.4484

tel_ecoute@hotmail.com

- **Tel-Jeunes**

Disponible par téléphone, sur Internet et même par texto, ce service d'intervention offre aux jeunes de 5 à 20 ans une écoute active, un soutien apprécié ainsi que des informations pertinentes sur tous les sujets qui peuvent préoccuper un jeune.

<http://teljeunes.com/accueil>

Texto : 514-600-1002

Tel : 1-800-263-2266

Forum : teljeunes.com/forums/participez

- **Tel-Aide**

Cet organisme offre une écoute téléphonique empathique, authentique et respectueuse pour toutes personnes qui sentent le besoin de se confier ou de parler de leurs problèmes.

<http://www.telaide.org>

514 935-1101

- **Société Canadienne du Cancer**

La Société offre un service téléphonique pour répondre aux questions qui vous hantent suite à l'annonce de la maladie, des groupes de soutien convivial permettant de partager votre expérience ainsi qu'un programme d'aide financière afin de mieux comprendre la maladie, répondre à votre questionnement et vous rassurer émotionnellement face à cette nouvelle. Leur mission est de réduire le stress qui vous envahit et vous aider à mieux traverser la maladie.

<http://www.cancer.ca/fr-ca/?region=qc>

1 888 939-3333

www.cancer.ca

- **Fondation Québécoise du Cancer**

Plusieurs infirmières expérimentées en oncologie sont présentes pour répondre aux questions par téléphone concernant la maladie, les traitements et les moyens de se sentir mieux.

1 800 363-0063 - Du lundi au vendredi, de 9 h à 17 h

<https://fqc.qc.ca/fr>

infocancer@fqc.qc.ca

- **Programme à Félix (de la Fondation Québécoise du Cancer)**

Le Programme à Félix vise à soutenir quotidiennement et concrètement les personnes de 15 à 39 ans qui vivent avec le cancer ainsi que leurs proches. Ce programme offre plusieurs services pouvant venir en aide aux proches aidants :

- Ligne info-cancer : Du personnel infirmier qualifié renseignent sur les divers aspects du cancer, le fonctionnement du réseau de la santé et les ressources disponibles.
- Bibliothèque Info-cancer: La Fondation possède une multitude de ressources documentaires traitant de divers sujets sur le cancer comme les traitements, la gestion de l'anxiété, les proches-aidants ou le bien-être. Des documentalistes orientent également vers les ressources disponibles dans les différentes régions.
- Jumelage téléphonique : Mise en contact avec un bénévole qui est passé par la même situation.
- Service d'une intervenante ou d'un intervenant : Aide pour mieux exprimer ses besoins et ses attentes (possibilité de rencontres de groupe).
- Cafés-rencontres : Les personnes atteintes de cancer et leurs proches peuvent exprimer leurs émotions et pensées par des discussions et des échanges autour du vécu et des préoccupations de chacun.

<http://www.cancer15-39.com>

cancer15-39@fqc.qc.ca

- **Le Réseau Aidant**

Le Réseau aidant est le plus grand réseau d'apprentissage à distance offrant du soutien aux aidants naturels de personnes malades, à leurs proches ainsi qu'aux professionnels de la santé qui travaillent avec eux. Il présente des événements d'apprentissage et de soutien en collaboration avec des organismes de partout au pays. Les événements sont présentés par des professionnels qui partagent les informations les plus récentes et qui répondent aux questions des participants. Les événements sont enregistrés et archivés pour être visionnés en tout temps par les visiteurs ou abonnés, seulement un téléphone ou une connexion internet sont nécessaires.

1 866 396 2433 (sans frais) - Ouvert de 9 h à 17 h lundi au vendredi

<https://lereseauaidant.ca>

- **Hope and Cope**

L'organisme Hope and Cope, situé à l'Hôpital général juif mais ouvert à tous, aide la personne atteinte de cancer et ses proches à bien composer avec la maladie en offrant plusieurs services :

- Soutien offert par un pair : Ce service est assuré par des bénévoles supervisés par des professionnels. Il est possible de se jumeler à un pair mentor (une personne qui sait ce que vivent les soignants) par téléphone.

- Ressources : Des ateliers et conférences traitant de différents sujets sur la base du cancer sont offerts.
- Bien-être : Le Centre de bien-être offre un grand nombre de programmes aux soignants, incluant la nutrition, les thérapies axées sur la créativité, les cours de relaxation et le qi gong.

514 340-8255

hopecope@jgh.mcgill.ca

- **CanSupport des Cèdres**

Rattaché au Centre universitaire de santé McGill (CUSM), CanSupport des Cèdres offre des services gratuits de soutien humanitaire aux patients vivant avec le cancer et à leurs famille :

- Services pédagogiques : Accès à une bibliothèque de prêt et à des conférences publiques traitants du cancer.
- Groupes de soutien traitant de techniques d'adaptation et du deuil.
- Thérapies tels que : art-thérapie, musicothérapie, massage, Reiki, relaxation et méditation, yoga et exercices.
- Programmes pour les adolescents et jeunes adultes : groupes de soutien, fin de semaine de réflexion annuelle, ateliers thématiques et activités sociales (cinéma, randonnées, etc.).

<http://www.cansupport.ca/fr/>

514-934-1934 poste 31666 (renseignements généraux)

514-934-1934 poste 35297 (thérapies complémentaires, groupes de soutien et ateliers)

- **Albatros Montréal**

Albatros Montréal offre des services de soutien psychologique et de répit aux proches et aux personnes atteintes de maladies graves. L'accompagnement par un bénévole est le service premier d'Albatros. Ils offrent également des services de soutien pour les proches vivant un deuil.

514-255-5530

www.albatros-mtl.ca

- **Centre d'écoute et de référence Halte Ami**

Ce centre a pour but d'aider toute personne qui en ressent le besoin à développer ses propres ressources personnelles pour surmonter ses difficultés et s'adapter aux changements de son environnement social. Que ce soit par l'écoute, l'orientation, le jumelage linguistique ou des activités de prévention psychosociale et d'intégration pour les nouveaux arrivants, ce centre saura vous aider par son approche humaniste.

<http://racorms.org/membre/centre-decoute-et-de-reference-halte-ami>

514 987-8509 (lundi au vendredi, 8h à 22h)

- **Centre d'écoute et de référence Multi-Écoute**

Son but est de faire la prévention en santé mentale et d'aider à l'intégration sociale de toute personne qui en éprouve le besoin en leur offrant une écoute active et un suivi psychosocial à court ou à moyen terme.

<http://www.multiecoute.org>

514 737-3604 (lundi au jeudi, 9h à 17h)

- **Centre d'aide de Bordeaux**

Cet organisme à but non lucratif offre des services de psychothérapie dont le coût est ajusté au revenu du demandeur. Il est possible de demander à travailler avec un psychologue ou un stagiaire (lorsque possible).

(514) 374-3445

<http://centredaidedebordeaux.com>

- **Clinique universitaire de psychologie de l'Université de Montréal**

La clinique offre des services d'évaluation et de consultation à prix modique aux gens de la région métropolitaine. Ces services sont, pour la plupart, offerts par des étudiants du doctorat sous la supervision de psychologues d'expérience.

514 343-7725

<http://psy.umontreal.ca/ressources-services/clinique-universitaire-de-psychologie/>

- **Centre de services psychologiques de l'Université du Québec à Montréal**

Le centre dispense des services psychologiques et neuropsychologiques par des étudiants sous la supervision de psychologues qualifiés et ce, à prix modique.

514 987-0253

<https://psychologie.uqam.ca/centre-de-services-psychologiques.html>

POUR LES JEUNES, PRÈS DE L'HÔPITAL SACRÉ-COEUR :

- **Maison des Jeunes Bordeaux-Cartierville**

Cette maison des jeunes agit en tant que ressource pour les jeunes ainsi que les différents acteurs du quartier afin d'offrir aux adolescents un lieu de rencontre convivial pour discuter.

(514) 333-5103

<http://mdjbc.org/>