

Biblio-Aidants

RÉPERTOIRE DES RESSOURCES LOCALES
VAUDREUIL-SOULANGES

SANTÉ MENTALE

DOCUMENTATION À L'INTENTION DES PROCHES AIDANTS




















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 des 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.

ORGANISMES ET ASSOCIATIONS

ARC-EN-CIEL DE VAUDREUIL-SOULANGES

Mission : Favoriser, dans toutes nos activités, l'intégration sociale de notre clientèle pour mettre un terme à l'isolement de celles et ceux qui souffrent de problèmes de santé mentale et leur permettre d'accéder à une meilleure qualité de vie.

Téléphone 450 424-7006
Courriel arcenciel@videotron.ca
Site Web www.arcencielvs.com/Accueil.php

CISSS DE LA MONTÉRÉGIE-OUEST

Vous vivez une situation préoccupante ou conflictuelle, une séparation, un deuil ou des tensions avec vos enfants ou des membres de votre famille ? Vous êtes déprimé, inquiet, anxieux ou angoissé ? Vous êtes victime de violence physique ou autre ? N'hésitez pas à vous tourner vers le CLSC, qui offre des services psychosociaux avec ou sans rendez-vous pour toutes ces situations.

Téléphone CLSC de Vaudreuil-Soulanges (accueil psychosocial)

- Vaudreuil-Dorion 450 455-6171
- St-Polycarpe 450 265-3771
- Rigaud 450 451-6601

Site Web <http://www.santemonteregie.qc.ca/vaudreuil-soulanges/index.fr.html>

L'AIGUILLAGE

La mission de l'organisme est de venir en aide à la population de Vaudreuil-Soulanges, ou transitant sur le territoire, qui sont aux prises avec différentes problématiques.

Téléphone 450 218-6418
Téléphone sans frais 1 844 782-5487
Courriel hebergement@aiguillage.ca
Site Web www.aiguillage.ca/index.html

LE PONT DU SÛROÏT

Le Pont du Suroît est un organisme sans but lucratif qui offre des mesures de soutien à l'entourage de la personne atteinte de maladie mentale.

Téléphone 450 377-3126
Téléphone sans frais 888 377-3126
Courriel info@lepont.com
Site Web www.lepont.com

LE TOURNANT

Le Tournant est un groupe de soutien pour personnes endeuillées par suicide.

Téléphone 450 371-4090
Téléphone sans frais 1 866-277-3553
Courriel letournant@letournant.qc.ca
Site Web www.letournant.org

LE VERSANT, RÉSEAU D'ENTRAIDE POUR PERSONNE SOUFFRANT DE TROUBLES ANXIEUX

Le Versant est un organisme où les personnes souffrant de troubles anxieux peuvent s'informer, développer de nouvelles attitudes, échanger, expérimenter et ainsi, gagner de la confiance pour améliorer leur relation avec leur entourage.

Téléphone 450 455-0507 poste 70567
Courriel info@leversant.org
Site Web www.leversant.org

LE ZÈBRE ROUGE

Le Zèbre Rouge est une entreprise d'économie sociale, créée à Vaudreuil-Dorion en 2004, pour procurer des emplois aussi bien occasionnels que réguliers aux personnes de la région de Vaudreuil-Soulanges souffrant de limitations intellectuelles, physiques et mentales.

Téléphone 450 424-2422
Site Web www.zebrerouge.org

PHOBIES - ZÉRO

Phobies-Zéro est un organisme communautaire à but non lucratif venant en aide aux personnes, jeunes ou adultes, souffrant de troubles anxieux. Les services s'adressent également à la famille et aux proches. Phobies-Zéro a été reconnue comme un organisme national par le Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec en avril 2005.

Phobies-Zéro s'est donné comme principaux mandats de :

- Briser l'isolement des personnes souffrant de troubles anxieux ;
- Assurer un service d'écoute anonyme et confidentiel ;
- Offrir un site internet informatif incluant deux forums (troubles anxieux et jeunesse) ;
- Mettre sur pied des groupes de soutien, d'entraide, d'accompagnement et d'information ;
- Informer, aider et accompagner la famille et les proches ;
- Développer des projets novateurs répondant aux besoins de la clientèle ;
- Sensibiliser l'opinion publique aux problèmes reliés aux troubles anxieux ;
- Former des bénévoles et pairs-aidants ;
- Démystifier la problématique par des conférences, de la documentation et des journées de formation, en collaboration avec des professionnels de la santé ;
- Collaborer aux recherches dans le domaine.

Téléphone	514 276-3105
Téléphone sans frais	1 866 922-0002
Courriel	cbenoit@phobies-zero.qc.ca
Site Web	http://www.phobies-zero.qc.ca/

DOCUMENTATION SUGGÉRÉE



DOCUMENTATION DISPONIBLE AUPRÈS DE L'ORGANISME : LE PONT DU SUROÎT :

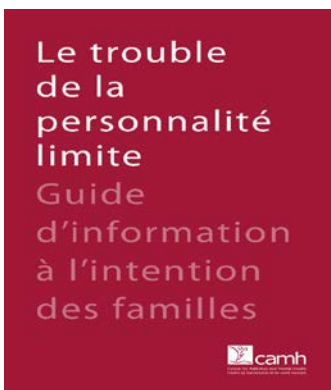


VIVRE AVEC UN PROCHE IMPULSIF INTENSE, INSTABLE...
Sandra D'Auteuil. BAYARD, 2006, 156 p.

C'est un message d'espoir pour tous ceux qui vivent avec un proche dont la personnalité est explosive. C'est un livre pratique, écrit pour ceux qui se sentent démunis, coupables, dépassés, bref, pour les proches qui n'en peuvent plus.

Le lecteur apprend à faire respecter ses limites, à reprendre le contrôle de sa vie et à mieux gérer les émotions intenses de son proche. Il apprend aussi à désamorcer les crises et à développer des pistes d'intervention. Il contient aussi des adresses où trouver de l'aide en cas d'urgence et des suggestions de lecture.

Documentaire (monographie).



LE TROUBLE DE LA PERSONNALITÉ LIMITE
CAMH.

Guide d'information à l'intention des familles.

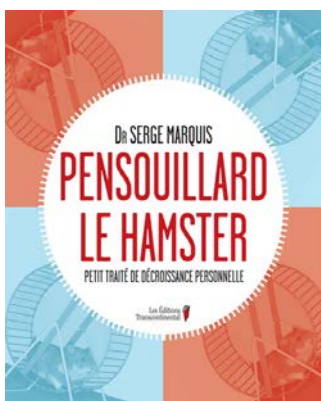
Documentaire (monographie).



GUIDE PRATIQUE SUR LES DROITS EN SANTÉ MENTALE
MSSS. 2009, 134 p.

Le *Guide pratique sur les droits en santé mentale* a été conçu à l'intention des membres de la famille et de l'entourage des personnes ayant des problèmes de santé mentale et vise principalement à les informer sur des questions d'ordre juridique et à répondre à leurs préoccupations à cet égard.

Documentaire (monographie).



PENSOUILLARD LE HAMSTER

Serge Marquis. Transcontinental, 2014, 184 p.

Petit traité de développement personnel.

Documentaire (monographie).



LA MAISON DES INTEMPÉRIES

Lise Laporte. Midi trente, 2013, 47 p.

Destiné aux enfants de 6 à 12 ans, cet album illustré offre une information cliniquement éprouvée et apporte des réponses claires aux questions que se posent les enfants sur le trouble de personnalité limite (TPL) de leur parent.

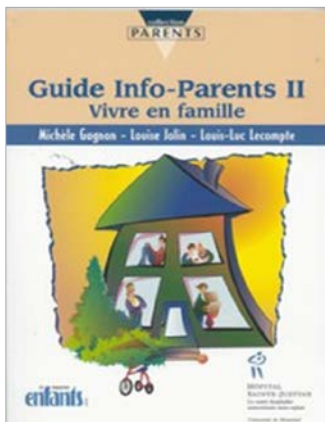


GUIDE INFO-PARENTS I

Michèle Gagnon, Louise Jolin, Louis-Luc Lecompte.
Éditions de l'Hôpital Sainte-Justine, 1999, 160 p.

L'enfant en difficulté.

Documentaire (monographie).



GUIDE INFO-PARENTS II

Michèle Gagnon, Louise Jolin, Louis-Luc Lecompte. Éditions de l'Hôpital Sainte-Justine, 1999, 175 p.

Vivre en famille.

Documentaire (monographie).

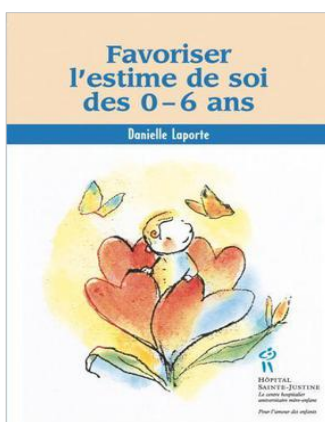


L'ESTIME DE SOI, UN PASSEPORT POUR LA VIE

GERMAIN DUCLOS. Éditions de l'Hôpital Sainte-Justine, 2000, 120 p.

Cette troisième édition décrit de manière vivante et imagée les quatre composantes de l'estime de soi (le sentiment de confiance, la connaissance de soi, le sentiment d'appartenance et le sentiment de compétence), de même que les attitudes parentales qui les favorisent.

Documentaire (monographie).

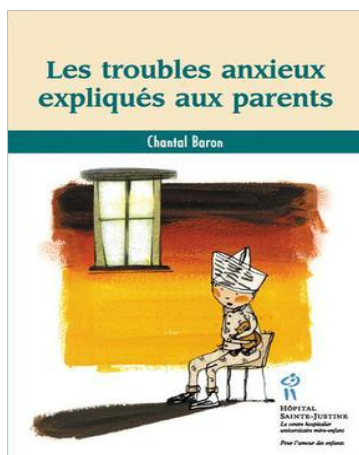


FAVORISER L'ESTIME DE SOI, DES 0 À 6 ANS

Danielle Laporte. Éditions de l'Hôpital Sainte-Justine, 2002, 104 p.

De la naissance à 6 ans, le tout-petit se forge une image de lui-même au contact de ses parents. Ceux-ci sont les mieux placés pour l'aider à développer des attitudes de base qui lui permettront d'acquérir peu à peu une bonne estime de soi. Comment amener le tout-petit à se sentir en sécurité ? Comment l'aider à développer son identité ? Comment lui apprendre à vivre en société ? Comment le guider pour qu'il connaisse des réussites ?

Documentaire (monographie).

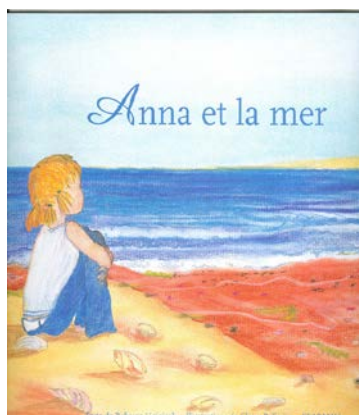


LES TROUBLES ANXIEUX EXPLIQUÉS AUX PARENTS

Chantal Baron. Éditions de l'Hôpital Sainte-Justine, 2001, 84 p.

Un grand nombre d'enfants et d'adolescents souffrent de troubles anxieux (anxiété de séparation, anxiété généralisée, trouble panique, agoraphobie, trouble obsessionnel-compulsif, trouble de stress aigu ou post-traumatique, etc.). Que sont ces maladies qui altèrent de façon marquée le fonctionnement de ces jeunes ? Quelles en sont les causes et que faire pour aider ceux qui en souffrent ?

Documentaire (monographie).



ANNA ET LA MER

Rebecca Heinisch. La Lanterne, 2004, 45 p.

Entre les pages colorées d'*Anna et la mer*, découvrez des personnages attachants qui sauront vous distraire tout en accomplissant leur mission primaire : renseigner, accompagner et soutenir les enfants ayant un proche atteint de maladie mentale. Pour une approche sensible d'une problématique délicate...

Documentaire (monographie).

DOCUMENTATION DISPONIBLE AUPRÈS DE L'ORGANISME : LE VERSANT, RÉSEAU D'ENTRAIDE POUR PERSONNE SOUFFRANT DE TROUBLES ANXIEUX

1.

APPROCHE GLOBALE, LA CLÉ POUR MAÎTRISER LES TROUBLES ANXIEUX

5^e édition, 2014, 4^e édition, 2010 ; 3^e édition, 2007 ; 2^e édition, 2006 ; 1^e édition, 2004.

Recherche et rédaction : Jacqueline L'Abbé et Johanne Talbot

Révision : Le personnel de La Clé des champs, Réseau d'entraide pour personnes souffrant de troubles anxieux.

Cours résumé : www.lacledeschamps.org

2.

APPRIVOISER SON ÉMOTIVITÉ

3^e édition 2013, 2^e édition 2007, 1^e édition 2004.

Recherche et rédaction : Jacqueline L'Abbé

Révision : Le personnel de La Clé des champs, Réseau d'entraide pour personnes souffrant de troubles anxieux.

Cours résumé : www.lacledeschamps.org

