



Ressources en santé mentale

SANTÉ EN CONTEXTE MIGRATOIRE

TRANSFERT DE CONNAISSANCES

JANVIER 2026

AVANT-PROPOS

L'Institut national de santé publique du Québec est le centre d'expertise et de référence en matière de santé publique au Québec. Sa mission est de soutenir le ministre de la Santé et des Services sociaux dans sa mission de santé publique. L'Institut a également comme mission, dans la mesure déterminée par le mandat que lui confie le ministre, de soutenir Santé Québec, la Régie régionale de la santé et des services sociaux du Nunavik, le Conseil cri de la santé et des services sociaux de la Baie James et les établissements, dans l'exercice de leur mission de santé publique.

Le présent répertoire offre quelques repères et liste les principales ressources en matière de santé mentale. Il a été élaboré à la demande du ministère de la Santé et des Services sociaux dans le cadre du Plan d'action interministériel 2022-2025 de la Politique gouvernementale de prévention en santé, en collaboration avec le ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration ainsi que des partenaires du milieu communautaire.

Il est destiné aux intervenants communautaires interculturels. Il pourra être utile à toute personne s'intéressant à la santé en contexte migratoire.

Ce document, produit en 2024, présente les ressources disponibles à ce moment. Il est possible que certaines aient évolué depuis.

SOMMAIRE

Qu'est-ce que la santé mentale ?	2
Qu'est-ce qu'un trouble mental ?	2
Quand et pourquoi intervenir ?	2
Ressources incontournables	4
Programmes, services et ressources	6

QU'EST-CE QUE LA SANTÉ MENTALE ?

L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) définit la santé comme « un état de bien-être dans lequel la personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et fructueux et contribuer à la vie de sa communauté ». La santé mentale est le pilier central d'une bonne santé générale et d'une bonne qualité de vie. La santé mentale ne se mesure pas à la seule absence de troubles mentaux, mais aussi à la présence d'émotions positives et à la capacité d'adaptation ou à celle d'entretenir des relations positives qui aident à surmonter les aléas de la vie. Nous avons tous une santé mentale. Celle-ci évolue dans le temps et selon les événements auxquels sont confrontées les personnes. Puisque l'immigration constitue une profonde transition de vie, elle engendre souvent des facteurs de stress qui peuvent avoir une incidence sur la santé mentale et sur le bien-être des personnes immigrantes.

QU'EST-CE QUE LE TROUBLE MENTAL ?

Les troubles mentaux font référence à des symptômes précis de durée variable, pouvant être plus ou moins sévères et invalidants. Les troubles dépressifs, les troubles anxieux et les troubles de stress post-traumatiques sont les plus souvent rencontrés. En fonction du degré d'intensité de la souffrance psychique, de sa permanence, de sa durée, ainsi que de ses conséquences, il peut être nécessaire de mettre en place une prise en charge médicale.

QUAND ET POURQUOI INTERVENIR ?

Il importe d'intervenir pour promouvoir la bonne santé de tous et de s'assurer que des interventions sont disponibles lorsque les gens perdent le sentiment d'équilibre leur permettant de mener leurs activités régulières ou d'entretenir des relations saines avec autrui.

ACCOMPAGNER UNE PERSONNE EN DÉTRESSE OU QUI PENSE AU SUICIDE

Il n'est pas toujours évident, en tant qu'intervenant non-spécialiste, d'aborder la question du suicide.

[L'Association québécoise de prévention du suicide propose quelques conseils](#) :

- Abordez le sujet et posez des questions sur la présence d'idées suicidaires. Cette discussion permettra de déterminer les priorités à mettre en place dans l'intervention ou le suivi. Cela devrait faire partie de la routine d'intervention auprès des personnes en détresse, comme on vérifie la pression et la température d'une personne qui consulte un médecin pour un problème de santé physique.
- Si vous êtes formé, faites une intervention permettant d'estimer le danger d'un passage à l'acte suicidaire. Si vous n'êtes pas formé pour le faire, dirigez rapidement la personne vers un collègue qui pourra s'en charger.
- Dirigez la personne vers un autre intervenant ou organisme, assurez-vous que quelqu'un est en mesure de prendre véritablement le relais.
- Prenez connaissance des [guides pratiques et fiches synthèses en prévention du suicide du MSSS](#)

Le rôle des intervenants repose aussi sur l'écoute, le réconfort et l'entraide qu'ils peuvent offrir aux personnes qui pensent au suicide. Ces éléments de base de la relation d'aide sont indispensables, car au-delà de l'orientation vers les ressources d'aide, les intervenants peuvent demeurer en contact avec les personnes qui pensent au suicide et être une source d'espoir.

RESSOURCES INCONTOURNABLES

- **Pour les intervenants**

[À propos des troubles mentaux](#) : information sur le mieux-être, les troubles mentaux les plus fréquents chez les adultes et les adolescents et trouver de l'aide

[Reconnaître les signes de détresse et prévenir le suicide](#) : page d'information générale et ressources disponibles

[Stress post-traumatique des personnes migrantes](#) : page d'information pour les professionnels qui œuvrent auprès des migrants

[Clinique Mauve](#) : clinique de services intégrés pour les personnes de la diversité sexuelle ou de genre, leur famille et leurs proches migrantes et racisées. Située à Montréal, mais propose aussi des formations pour les intervenants

[Mouvement santé mentale Québec](#) : liste d'organismes membres et plusieurs outils de sensibilisation (affiches, dépliants, fiches d'animation, webinaires, etc.)

[Association canadienne pour la santé mentale](#) : obtenir de l'aide ou trouver de l'info

[Prévention du suicide](#) : service numérique qui offre des informations pour outiller lorsqu'une personne vit un moment difficile, tient des propos inquiétants ou présente des comportements préoccupants. Il est aussi possible de clavarder avec des intervenants sur les façons d'agir auprès d'une personne qui pense au suicide

[Association québécoise de prévention du suicide](#) : organisme dédié à la prévention du suicide qui offre des services d'information, de sensibilisation et de formation

- **Pour les usagers**

[Vivre auprès d'une personne présentant un trouble mental](#) : information générale sur les comportements à adopter

[Tel-jeunes](#) : service est destiné aux jeunes de 5 à 20 ans et offert par des professionnels. Il est confidentiel, gratuit et accessible jour et nuit. Tel-jeunes est là pour les petits doutes comme les grandes angoisses. On peut communiquer par clavardage et texto (8 h à 22 h 30) ainsi que par téléphone (6 h à 22 h) ou 1 800 263-2266

[Ligne Parents](#) : ligne téléphonique gratuite et confidentielle, disponible de 6 h à minuit. Service de clavardage en ligne (6 h 30 à 22 h). Ce service d'intervention est offert à tous les parents d'enfant de 0 à 20 ans. Le service est assuré par des intervenants professionnels.
1 800 361-5085

[Arborescence](#) : si vous êtes membre de la famille ou de l'entourage d'une personne vivant avec des problèmes de santé mentale, Arborescence (anciennement l'Association québécoise des parents et amis de la personne atteinte de maladie mentale — AQPAMM) propose de nombreux services pour vous informer, vous soutenir, vous accompagner et vous aider.
514 524-7131

[Cap santé mentale](#) : Fédération d'organismes voués au mieux-être de l'entourage d'une personne vivant avec un problème de santé mentale. Information sur les ressources et les troubles mentaux

[Tox Québec](#) : Aide pour les troubles alimentaires : anorexie et boulimie

[Interligne](#) : Service d'écoute pour les personnes de la diversité sexuelle ou de genre, leur famille et leurs proches

1 888 505-1010 (sans frais)

aide@interligne.com

[Prévention du suicide](#) : des ressources gratuites et confidentielles, disponibles 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, pour les personnes qui pensent au suicide, leurs proches et les personnes endeuillées par suicide

[Ligne québécoise d'intervention en prévention du suicide](#) : ligne d'intervention dont le but est de prévenir le suicide 1 866 — APPELLE (277-3553)

Texte à un intervenant : 535 353

Information et clavardage avec un intervenant : suicide.ca

En cas de danger immédiat pour vous ou un proche, composez le 911.

[Association québécoise de prévention du suicide](#) : organisme dédié à la prévention du suicide qui offre des services d'information, de sensibilisation et de formation

[Association canadienne pour la santé mentale](#) : organisation nationale qui fait la promotion de la santé mentale et offre du soutien aux personnes vivant avec un trouble mental

- **Ressources pour proches aidants**

[Proche aide Québec](#) : organismes communautaires engagés dans le soutien des personnes proches aidantes à travers le Québec

[Regroupement des aidantes et aidants naturels du Québec](#) : plusieurs activités afin de permettre aux proches aidant-es de s'informer, de s'outiller, de créer des liens et d'échanger sur leurs préoccupations

[Personnes proches aidantes](#) : information générale et ressources

[Répertoire des ressources](#) : ressources communautaires offrant des services selon le code postal

PROGRAMMES, SERVICES ET RESSOURCES

Code couleur :

- Vert : services pour les jeunes seulement
- Noir : services pour les adultes et/ou les jeunes
- Bleu : services pour les adultes seulement

RESSOURCES GÉNÉRALES		
Il est possible de sentir que son équilibre vacille, sans nécessairement avoir identifié un trouble particulier. Plusieurs services visent à recréer cet équilibre. Plus une personne consulte tôt, meilleures sont ses perspectives de rétablissement.		
Accès aux services	Ressources communautaires	Ressources informationnelles
Les travailleurs sociaux du CLSC peuvent fournir une liste de ressources <u>Aire ouverte</u> Services pour les jeunes de 12 à 25 ans ainsi que leur famille et leur entourage. C'est possible d'y obtenir, notamment, des services en santé mentale ou physique. Sur place, des conseils pour les études, le travail, le logement ou des renseignements sur l'aide financière et juridique sont aussi donnés. <u>Clinique de psychiatrie transculturelle de l'hôpital Jean-Talon</u> Services pour les personnes et familles issues de la diversité culturelle qui sont confrontées à des problèmes de santé mentale ou à des difficultés d'adaptation à la culture du pays d'accueil. Sur référence seulement. Disponible les mardis et mercredis de 9 h à 12 h et 13 h à 18 h. Pour les joindre par téléphone : 514 729-3036, poste 7287	<u>iSMART</u> Aide les adultes à identifier les situations pouvant susciter un stress chronique et permet de les neutraliser efficacement. Disponible gratuitement en français et en anglais. <u>Service d'écoute active</u> Confidentiel et gratuit de l'Association des centres d'écoute téléphonique du Québec. <u>Interligne</u> Service d'écoute pour les personnes de la diversité sexuelle ou de genre, leur famille et leurs proches 1 888 505-1010 (sans frais). aide@interligne.co <u>Aide aux Trans du Québec</u> Accompagne, soutient et outille dans leur parcours les personnes trans, non-binaires ou en questionnement. Ligne d'écoute 1 855 909-9038 n°1 (sans frais), ecoute@atq1980.org	<u>À propos des troubles mentaux</u> : pour en savoir plus sur les différents troubles mentaux <u>Troubles mentaux fréquents : repérage et trajectoires de services</u> du gouvernement du Québec Jeunesse J'écoute : <u>Comment aider quelqu'un en situation de crise ?</u> Naitre et grandir : <u>20 questions sur la santé mentale des parents et des enfants</u>

RESSOURCES GÉNÉRALES (suite)	
Accès aux services	Ressources communautaires
<u>Clinique pédiatrique transculturelle de l'hôpital Maisonneuve-Rosemont</u> Services pour les enfants, les adolescents et leur famille venus d'ailleurs dont les difficultés sont liées à : la culture, le parcours migratoire, les traditions et croyances. Téléphone : 514 252-3400 Courriel : <u>clinique.pediatrique.transculturelle.cemtl@sssgouv.qc.ca</u>	<u>Centres de femmes</u> Pour une écoute, des rencontres individuelles ou de groupes, des activités, etc. <u>Centres d'action bénévole</u> Visent le développement de l'action bénévole et communautaire et offrent des services aux individus <u>Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec (RRASMQ)</u> Des groupes d'entraide, des centres de crise, des ressources de traitement thérapeutique, des lieux d'hébergement, des ressources d'aide et d'entraide, des services de répit, des services de soutien dans la communauté, etc. <u>rrasmq@rrasmq.com</u> Téléphone : 514 523-7919 Téléphone sans frais : 1 877 523-7919 Trouver <u>une ressource dans votre région</u> <u>Tel-jeunes</u> Ce service est destiné aux jeunes de 5 à 20 ans. Il est confidentiel, gratuit et accessible jour et nuit. On peut communiquer par chat et texto (8 h à 22 h 30) ainsi que par téléphone (6 h à 22 h). 1 800 263-2266 <u>Jeunesse j'écoute</u> Service de clavardage et possibilité d'appel 1 800 668 6868 <u>Maisons des jeunes</u> Un lieu de rencontre animé où les jeunes de 12 à 17 ans, au contact d'adultes significatifs, pourront devenir des citoyennes et citoyens actifs et responsables. <u>Auberges du cœur</u> Les Auberges du cœur sont des maisons d'hébergements pour jeunes mineurs et majeurs en difficulté et sans-abri.

TROUBLES DE L'HUMEUR (ex. : dépression,) ET TROUBLES ANXIEUX (ex. : trouble panique, trouble obsessionnel compulsif, phobie spécifique, phobie sociale)

Les troubles de l'humeur et les troubles anxieux sont parmi les troubles mentaux les plus fréquents.

Une personne atteinte d'un trouble de l'humeur ressent les émotions négatives plus intensément et pendant plus longtemps que la plupart des gens.

Une personne présentant un trouble anxieux peut ressentir divers malaises physiques et psychologiques plus ou moins intenses qui accompagnent son sentiment d'anxiété.

Accès aux services	Ressources communautaires	Ressources informationnelles
Le Programme québécois pour les troubles mentaux (PQPTM) s'adresse aux adultes, adolescents et enfants présentant les troubles mentaux les plus fréquents. Accès possible en contactant Info-Social 811, en se présentant à un Groupe de médecine familiale ou chez un médecin de famille, par un intervenant déjà consulté ou encore par le CLSC	Aller mieux à ma façon Un outil de soutien à l'autogestion. Cet outil est offert gratuitement. Il s'adresse aux personnes qui vivent de la dépression, de l'anxiété ou un trouble bipolaire. Les professionnels peuvent aussi y trouver de l'information utile. Retrouver son entrain Pour aider les adultes et les jeunes de 14 et + à gérer les baisses d'humeur, la déprime, l'anxiété et les inquiétudes. L'accompagnement et le matériel pédagogique sont offerts en français et en anglais. Les vidéos sont offertes en anglais, français, arabe, persan, cantonais, mandarin et pendjabi. Sans frais : 1 844 657-2106 Courriel : retrouversonentrain@acsm.qc.ca RELIEF Plusieurs services sont offerts aux personnes de 18 ans et plus et à leurs proches, dont les groupes de soutien, des groupes de soutien virtuel ou encore des ateliers d'autogestion Sans frais : 1 866 738-4873 Disponible sans frais, du lundi au vendredi de 9 h à 17 h Écrire un message Phobies zéro Consulter des ressources pour démystifier, comprendre et maîtriser les diverses formes d'anxiété, dont un répertoire des phobies Ligne d'écoute du lundi au vendredi de 9 h à 21 h : 514 276-3105 Sans frais : 1 866 922-0002 Écrire un message	Pour en savoir plus sur le Programme québécois pour les troubles mentaux du gouvernement du Québec Obtenir de l'aide et du soutien pour les troubles mentaux fréquents : ce document d'information est destiné aux adultes (18 ans ou plus) qui présentent un trouble mental et à leurs proches. Il donne des explications et des précisions sur les services disponibles. Reconnaître les signes d'un trouble mental chez l'enfant, et quelques ressources du gouvernement du Québec Aller mieux à ma façon : un guide de ressources d'autogestion Relief : soutien à l'autogestion en santé mentale et des stratégies pour aider un proche sans vous nuire

STRESS POST-TRAUMATIQUE

Il n'est pas rare de vivre une situation dangereuse pour sa sécurité ou celle d'un proche. Dans une telle situation, une personne peut ressentir un niveau élevé d'anxiété, caractérisé par un sentiment de peur intense. Les personnes atteintes d'un trouble stress post-traumatique continuent à revivre ces émotions avec la même intensité que la première fois, notamment sous la forme de rêves ou de *flash-back*.

Accès aux services	Ressources communautaires	Ressources informationnelles
Pour en savoir plus sur les services d'aide et les ressources disponibles dans votre région, vous pouvez rejoindre un intervenant psychosocial au 811 option 2. S'informer, car quelques CISSS et CIUSSS ont des programmes dédiés aux réfugiés, par exemple	Les Centres d'aide aux victimes d'actes criminels (CAVAC) Dispensent des services de première ligne gratuits et confidentiels à toute personne victime d'un acte criminel et à ses proches, ainsi qu'aux témoins d'un acte criminel. 1 866 LE CAVAC (1 866 532-2822) pour connaître le CAVAC le plus près de votre domicile. Pour trouver un CAVAC Les centres d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel (CALACS) Offrent des interventions individuelles et de groupes aux femmes. 1 877 717-5252 Courriel : info@rqcalacs.qc.ca Pour trouver un CALACS	Association canadienne pour la santé mentale : le trouble de stress post-traumatique, les ressources ainsi que des conseils pour les victimes, les proches et les parents Centre d'étude sur le trauma : Conseils pour les personnes touchées et liste de ressources Centre d'aide 24/7 : Comment aider Centre d'expertise sur le bien-être et l'état de santé physique des réfugiés et des demandeurs d'asile (CERDA) : Capsules d'information

TROUBLES LIÉS À LA CONSOMMATION DE SUBSTANCES PSYCHOACTIVES (EX. : ALCOOL, DROGUES, MÉDICAMENTS)

Voir le document sur la « [dépendance](#) »

TROUBLES PSYCHOTIQUES (EX. : PSYCHOSE, SCHIZOPHRÉNIE)		
Les troubles psychotiques affectent le fonctionnement du cerveau en modifiant les pensées, les croyances ou les perceptions. Une personne présentant un trouble psychotique peut, par exemple, être convaincue d'être épiée ou suivie, entendre des voix ou avoir l'impression que d'autres personnes manipulent ses pensées. Elle fait difficilement la différence entre ce qu'elle perçoit et ce qui est réel.		
Accès aux services	Ressources communautaires	Ressources informationnelles
Le Programme pour premiers épisodes psychotiques (PPEP) s'adresse aux personnes de 12 à 35 ans qui présentent des symptômes d'un trouble psychotique. Les intervenants offrent également du soutien à la famille et à l'entourage du jeune. Contactez l'équipe « premiers épisodes psychotiques » de votre secteur. Contactez l'accueil psychosocial du CLSC ou Info-Social 811. Pour bénéficier du PPEP, les jeunes doivent n'avoir jamais été traités pour une psychose ou avoir été traités pour une ou des périodes totalisant moins de 12 mois. Les intervenants du programme offrent également du soutien à la famille et à l'entourage du jeune, dans le respect des règles de confidentialité.	Réseau des entendeurs de voix du Québec Soutien et ressources pour les personnes et leurs proches. Trouver un groupe Société québécoise de la schizophrénie (SQS) Pour les personnes touchées par la schizophrénie et les psychoses apparentées ainsi que leurs proches. Les services sont parfois réservés aux membres. Une ligne d'écoute par les pairs est disponible. Téléphone : 514 251-4125 Sans frais : 1 866 888-2323 info@schizophrenie.qc.ca	Pour en savoir plus sur le programme pour premiers épisodes psychotiques (PPEP) Association québécoise pour la réadaptation psychosociale : Documentation et témoignages sur le phénomène des entendeurs de voix Pour en savoir plus sur les services offerts par la Société québécoise de la schizophrénie (SQS)

TROUBLES MENTAUX GRAVES (ex. : trouble bipolaire, dépression réfractaire) avec besoins de services élevés

Une personne présentant un trouble grave vit ses émotions avec une intensité démesurée et elle a parfois du mal à les maîtriser. La personne peut ainsi avoir de la difficulté à remplir ses obligations professionnelles, familiales et sociales.

Il existe des traitements et des interventions psychosociales qui permettent d'améliorer le fonctionnement et l'équilibre personnel. Les traitements permettent de soulager les symptômes et d'aider à reprendre le contrôle sur sa vie. Plus on consulte tôt, meilleures sont les perspectives de rétablissement.

Accès aux services	Ressources communautaires	Ressources informationnelles
Le suivi d'intensité flexible (SIF) est un programme offert aux adultes et aux jeunes adultes présentant des troubles mentaux graves. Ces programmes sont principalement déployés dans les régions de 20 000 à 50 000 habitants. Pour y accéder : discutez avec un médecin ou un intervenant psychosocial, contactez l'accueil psychosocial du CLSC ou Info-Social 811	Centre de crise Services spécialisés en intervention de crise pour les personnes de 18 ans et plus, 24 heures par jour, 7 jours sur 7. Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec (RRASMQ) Des groupes d'entraide, des centres de crise, des ressources de traitement, des lieux d'hébergement, des ressources d'aide et d'entraide, des services de répit, des services de soutien dans la communauté, etc. rrasmq@rrasmq.com Téléphone : 514 523-7919 Téléphone sans frais : 1 877 523-7919 Trouver une ressource dans votre région	Pour en savoir plus : Suivi d'intensité flexible (SIF) Suivi intensif dans le milieu (SIM) Suivi d'intensité variable (SIV)

SITUATION DE CRISE

On parle de crise psychosociale lorsque la crise est reliée à une situation de vie imprévue jugée menaçante, qui déstabilise une personne et met en péril ses conditions d'existence (par exemple : divorce, perte d'emploi, violence conjugale, deuil, problèmes financiers, etc.).

On parle de crise psychiatrique lorsque l'état psychologique d'une personne change de façon soudaine et intense et qu'elle n'est plus capable de fonctionner (par exemple : crise de panique, psychose, délires, etc.).

Accès aux services	Ressources communautaires	Ressources informationnelles
S'il y a crainte pour la sécurité : contacter le 911 S'il y a crainte pour la santé : contacter un médecin ou se présenter à l'urgence Les travailleurs sociaux du CLSC peuvent fournir une liste de ressources	Centre de crise Services spécialisés en intervention de crise pour les personnes de 18 ans et plus, 24 heures par jour, 7 jours sur 7. Tel-jeunes Ce service est destiné aux jeunes de 5 à 20 ans. Il est confidentiel, gratuit et accessible jour et nuit. On peut communiquer par chat et texto (8 h à 22 h 30) ainsi que par téléphone (6 h à 22 h) 1 800 263-2266 Jeunesse j'écoute Service de clavardage et possibilité d'appel 1 800 668-6868	En savoir plus sur les services des centres de crise Comment aider quelqu'un en situation de crise : Les conseils de Jeunesse J'écoute Comment aider du Centre d'aide 24/7

IDÉES SUICIDAIRES		
Les idéations suicidaires réfèrent aux pensées (cognitions) ou à l'intention de s'enlever la vie.		
Accès aux services	Ressources communautaires	Ressources informationnelles
En cas de danger immédiat pour la personne ou un proche, contacter le 911 En cas de doute, discuter avec un médecin ou un intervenant psychosocial, ou contacter Info-Social 811	Ligne d'aide et de prévention du suicide En plus de la ligne téléphonique, les centres de prévention du suicide (CPS) peuvent offrir différents services individuels ou de groupe si vous pensez au suicide, que vous vous inquiétez pour un proche ou que vous vivez le deuil d'un être cher. 1 866 APPELLE (277-3553) Texto : 535 353 Clavardage : Suicide.ca Bottin de ressources sur les centres de prévention du suicide	Suicide.ca offre une multitude d'informations pratiques pour les personnes qui pensent au suicide, leurs proches, les personnes endeuillées par suicide et les intervenants. La section « Mes outils » offre des outils pour prendre soin de sa santé mentale. Les minorités sexuelles et le suicide : Les personnes de la diversité sexuelle et de la pluralité des genres du MSSS Les minorités sexuelles et le suicide de l'ACSM

PERSONNES AYANT RÉVISÉ OU COLLABORÉ À ENRICHIR CE PROJET

Institut national de santé publique du Québec

Stephani Arulthas, Emilie Audy, Maryse Caron, Gabrielle Désilets, Dominique Gagné, François Gagnon, Annie Gauthier, Liliana Gomez, Édith Guilbert, Mathieu Maltais, Aurélie Maurice, Annie Montreuil, Elisabeth Papineau, Marie-Claude Roberge, André Tourigny, Brigitte Paquette, Chantale Sauvageau, Laurence Pothier, Nicholas Brousseau, Pierre-Henri Minot.

Sous-ministériat à la prévention et à la santé publique du Ministère de la Santé et des Services sociaux

Carol-Ann Lavoie, Geneviève Martel, Juliette Martin, Renée Paré, Carole Anne Auger, Catherine Dufour, Laetitia Madjri, Maryane Tremblay, Audrey Vézina, Isabelle Breton, Karine Grenier, Stéphane Groulx, Marie-Pier Parent, Peggy Bedon, Catherine Denis, Chantal Lacroix.

AUTRES PARTENAIRES

Direction régionale de santé publique du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

Zoé Brabant, Danielle Kouhio Depri.

Intervenants communautaires interculturels (ICI) — Santé

Hang Chen, Centre d'appui aux communautés immigrantes de Bordeaux-Cartierville

Jonathan Ferrero, Centre-Émersion Manicouagan

Solange Valérie Kouamo, Accès Accueil Action Basses-Laurentides

Ekta Manglik, Centre d'intégration multiservice de l'Ouest de l'île

Ouassila Mehamsadji, Accueil aux immigrants de l'est de Montréal

Paula Mazzeo, Alliance pour l'accueil et l'intégration des immigrant-e-s

Robbie Paul, Orienthèque

Sylvie Pelletier, Accès Travail Portneuf

Table de concertation des organismes œuvrant auprès des réfugiés et des migrants (TCRI)

Marie-Claire Rufagari, Maude Bisson, Nouhad Sawaf.

Fondation des maladies du cœur et de l'AVC

Francine Forget Marin, Elizabeth Obregon.

Les personnes qui ont révisé ce document ont été conviées à apporter des commentaires sur la version préfinale, et en conséquence, n'en ont pas révisé ni endossé le contenu final.

Ressources en santé mentale

RÉDACTION

Marie-Hélène Senay, conseillère scientifique
Marie-Kim Bouchard, conseillère
Secrétariat général

Elyse Durocher, conseillère scientifique spécialisée
Direction de la santé environnementale, au travail et de la toxicologie

SOUS LA COORDINATION DE

Benoit Houle, chef d'unité, Affaires publiques, communications et
transfert de connaissances
Secrétariat général
Institut national de santé publique du Québec

COLLABORATION

Émilie Dionne
Sophie Pomedio
Direction de la planification, du développement et des mandats
transversaux en santé publique
Ministère de la Santé et des Services sociaux

Hamida Mukarurangwa, conseillère
Maritza Guillén, conseillère
Direction des politiques et programmes d'intégration
Ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration

Janine Badr, conseillère scientifique
Vice-présidence aux affaires scientifiques
Institut national de santé publique du Québec

RÉVISION

Maude Chapados, conseillère-cadre, politiques publiques
Julie St-Pierre, conseillère scientifique spécialisée
Secrétariat général

Les rédactrices dûment rempli leurs déclarations d'intérêts et
aucune situation à risque de conflits d'intérêts réels, apparents
ou potentiels n'a été relevée.

Les reproductions à des fins d'étude privée ou de recherche sont autorisées en vertu de l'article 29 de la Loi sur le droit d'auteur. Toute autre utilisation doit faire l'objet d'une autorisation du gouvernement du Québec qui détient les droits exclusifs de propriété intellectuelle sur ce document. Cette autorisation peut être obtenue ou en écrivant un courriel à : droits.dauteur.inspq@inspq.qc.ca.

Les données contenues dans le document peuvent être citées, à condition d'en mentionner la source.

Dépôt légal — 1^{er} trimestre 2026
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
ISBN : 978-2-555-03014-5 (PDF [ensemble])
ISBN : 978-2-555-02967-5 (PDF)
DOI : <https://doi.org/10.64490/NGWD7261>

© Gouvernement du Québec (2026)

N° de publication : 3765-ressources-sante-mentale