

MEMBRE RÉGULIER

**Accès-Cible s.m.t.**

55, avenue Mont-Royal ouest Bureau 1010, 10 étage  
Montréal (Québec)  
H2T 2S6

Téléphone : (514) 525-8888  
Télécopieur : (514) 525-9249  
Courriel : [info@acces-cible-smt.qc.ca](mailto:info@acces-cible-smt.qc.ca)  
Site internet : [www.acces-cible-smt.qc.ca](http://www.acces-cible-smt.qc.ca)

**TYPE DE RESSOURCE :**

Ressource de réintégration au travail.

**PHILOSOPHIE, MANDATS, OBJECTIFS :**

Développer l'employabilité de jeunes adultes exclus du marché du travail à cause de problèmes de santé mentale.

**POPULATION VISÉE :**

Adultes de 18 à 35 ans.

**ACTIVITÉS ET SERVICE :**

Suivi individuel.

Rencontres de groupe : formation en employabilité.

Réintégration par le marché du travail.

**CONDITIONS :**

Être disponible, prêt, motivé à s'impliquer dans une démarche de réintégration au travail.

**INFORMATION SUPPLÉMENTAIRE :**

Les personnes usagères admises sont salariées et ont un statut d'employées.

**HEURES D'OUVERTURE :**

Lundi au vendredi : 9h à 17h.

MEMBRE RÉGULIER

**Action Santé de Pointe St-Charles**

2423, rue Wellington  
Montréal  
H3K 1X5

Téléphone : (514) 933-5771  
Télécopieur : (514) 933-1615  
Courriel : actionsante@qc.aira.com  
Site internet :

**TYPE DE RESSOURCE :**

Ressource d'aide et d'entraide qui fonctionne avec des aidants naturels et des intervenants.

**PHILOSOPHIE, MANDATS, OBJECTIFS :**

À travers l'entraide, le soutien et la chaleur humaine, regrouper des personnes confrontées à des problèmes de santé mentale, développer l'autonomie des participant-e-s, favoriser la communication et l'intégration des personnes psychiatriquées à la communauté.

**POPULATION VISÉE :**

Adultes confrontés à des problèmes de santé mentale.

**ACTIVITÉS ET SERVICE :**

Rencontres de groupe : information, sensibilisation, discussion, partage.  
Intervention en situation de crise. Suivi après crise. Prévention-suicide.  
Ateliers. Loisirs. Sorties de groupe.  
Représentation auprès d'autres organismes.

**HEURES D'OUVERTURE :**

Lundi : 18h à 21h.  
Mardi et mercredi : 13h à 16h. Mercredi soir : 18h à 21h.  
Jeudi : 18h à 21h.  
Vendredi et samedi : 18h à 22h. Dimanche : 12h à 16h.  
Groupe de femmes : vendredi de 12h30 à 15h30.

**FRAIS DE SERVICE :**

Frais minimes pour les repas communautaires et pour les sorties.

**MEMBRE RÉGULIER**

**CENTRAMI**

6387, boul. Monk  
Montréal (Québec)  
H4E 3H8

Téléphone : (514) 761-1509  
Télécopieur : (514) 761-7604  
Courriel : [centrami@bellnet.ca](mailto:centrami@bellnet.ca)  
Site internet : [www.centrami.ca](http://www.centrami.ca)

**TYPE DE RESSOURCE :**

Groupe d'entraide et centre de jour.

**PHILOSOPHIE, MANDATS, OBJECTIFS :**

Les principaux objectifs de CENTRAMI sont de briser l'isolement, de développer l'entraide, de démystifier la santé mentale et de contribuer au maintien dans la communauté. CENTRAMI offre une démarche de groupe visant à maintenir ou à développer l'autonomie. CENTRAMI vise à redonner à ces citoyens à part entière, le pouvoir sur leur vie. L'organisme voit donc à les accompagner dans leur cheminement personnel et à leur démontrer qu'ils sont les principaux agents de changement face à leur situation, entre autres, en les impliquant dans les processus décisionnels de l'organisme et en transmettant des notions transférables dans leur vie de tous les jours, favorisant ainsi la prise en charge individuelle et collective.

**POPULATION VISÉE :**

Adulte ayant ou ayant eu un problème de santé mentale.

**ACTIVITÉS ET SERVICE :**

Café discussion, cours de français, cinéma, croisière, danse, vidéos, bingo, jeux de société, parc, relaxation, bricolage, cours d'anglais. Rencontres de discussion, d'information, de sensibilisation et de partage.

**CONDITIONS :**

Référé ou non, quelque soit le lieu de résidence.

**HEURES D'OUVERTURE :**

Lundi au mercredi : 9h 30 à 11h30, 13h à 16h30  
Jeudi et vendredi: 9h30 à 11h30, 13h à 21h  
Samedi et dimanche : 13h à 21h

**FRAIS DE SERVICE :**

Carte de membre : 1\$. Valide pour une durée d'un an, soit du 1e avril au 31 mars de l'année suivante. Toutes les activités sont gratuites.

MEMBRE RÉGULIER

**Centre d'activités pour le maintien de l'équilibre émotionnel (CAMEE)**

11 700, boul. L'Archevêque  
Montréal (Québec)  
H1H 3B6

Téléphone : (514) 327-3035  
Télécopieur : (514) 327-8322  
Courriel : info@camee.ca  
Site internet : www.camee.ca

**TYPE DE RESSOURCE :**

Ressource d'entraide composée et gérée exclusivement par des personnes usagères.

**PHILOSOPHIE, MANDATS, OBJECTIFS :**

Permettre aux personnes psychiatisées et ex-psychiatisées de retrouver l'estime de soi, la dignité perdue en psychiatrie, la capacité à travailler sur soi et de prendre des responsabilités; et tout cela dans le respect du rythme de chacun.

**POPULATION VISÉE :**

Adultes ayant des problèmes de santé mentale suivis ou non en psychiatrie.

**ACTIVITÉS ET SERVICE :**

Écoute téléphonique et face-à-face. Rencontres de groupe : information, sensibilisation, discussion, partage, accompagnement et support. Hébergement - dépannage. Aide et accompagnement en situation de crise. Prévention-suicide. Promotion et vigilance dans les droits. Centre de documentation. Réintégration par le travail. Formation à l'entraide personnelle et collective. Ateliers (p.ex.: relaxation). Repas communautaires. Loisirs.

**HEURES D'OUVERTURE :**

Lundi au vendredi : 13h à 22h.

Samedi et dimanche : s.v.p. téléphoner pour nos heures d'ouverture.

**FRAIS DE SERVICE :**

Gratuit sauf certaines activités dispendieuses.

MEMBRE RÉGULIER

**Centre d'Apprentissage Parallèle (CAP)**

4865, boul. St-Laurent  
Montréal (Québec)  
H2T 1R6

Téléphone : (514) 843-5658  
Télécopieur : (514) 843-3508  
Courriel : [direction@cap1.org](mailto:direction@cap1.org)  
Site internet : [www.ateliersducap.org](http://www.ateliersducap.org)

**TYPE DE RESSOURCE :**

Centre de réhabilitation.  
Centre de jour.

**PHILOSOPHIE, MANDATS, OBJECTIFS :**

Favoriser la réintégration sociale, familiale et professionnelle de la personne.

**POPULATION VISÉE :**

Hommes et femmes adultes.

**ACTIVITÉS ET SERVICE :**

3 options:

- Programme d'EXPLORATION offre des atelier pour favoriser le processus d'amélioration de capacités fonctionnelles au quotidien. Art Thérapie et Créativité.
- Programme ATELIER DE TRAVAIL vise à développer les aptitude de travail dans un cadre adapté d'atelier de formation en métier d'art.
- Programme TRANSITION - Activité de préparation et d'intégration en emploi.

**HEURES D'OUVERTURE :**

Lundi au vendredi : 9h à 16h.

**FRAIS DE SERVICE :**

5\$ pour l'inscription  
Programme EXPLORATION: 10\$ par mois par activité.

**MEMBRE RÉGULIER**

**Centre d'entraide Le Pivot**

3164, boul. Langelier  
Montréal (Québec)  
H1N 3A6

Téléphone : (514) 251-1869  
Télécopieur : (514) 251-9629  
Courriel : [pivot@qc.aira.ca](mailto:pivot@qc.aira.ca)  
Site internet :

MEMBRE RÉGULIER

**Centre de soir Denise Massé**

1713 rue Amherst,  
Montréal (Québec)  
H2L 3L5

Téléphone : (514) 525-8059  
Télécopieur : (514) 525-9346  
Courriel : denmass@qc.aira.com  
Site internet : www.denise-masse.org

**TYPE DE RESSOURCE :**

Organisme communautaire visant la réinsertion sociale et qui fonctionne avec des intervenants professionnels. Ressource de support social qui accueille les personnes aux prises avec des problèmes de santé mentale, d'isolement et d'instabilité.

**PHILOSOPHIE, MANDATS, OBJECTIFS :**

La vie au centre repose sur des principes de démocratie, d'acceptation mutuelle et d'esprit communautaire. Chaque personne a droit à sa place et peut contribuer au fonctionnement du *Centre* selon ses capacités.

**POPULATION VISÉE :**

Adultes.

**ACTIVITÉS ET SERVICE :**

Écoute téléphonique. Suivi individuel.  
Rencontres de groupe : information, sensibilisation, discussion, partage.  
Accompagnement dans la communauté.  
Prévention. Intervention en situation de crise. Suivi après crise.  
Ateliers. Loisirs. Activités diverses. Horaires d'activités mensuelles.

**HEURES D'OUVERTURE :**

Mercredi au dimanche : 17h à 22h.  
Bureau :  
Lundi au vendredi : 9h à 17h.

**MEMBRE RÉGULIER**

**Centre de soutien jeunesse de St-Laurent**

1790 de Salaberry, #14  
Montréal (Québec)  
H3M 1K4

Téléphone : (514) 744-1288  
Télécopieur : (514) 856-1636  
Courriel : [centresoutien-jeunesse@hotmail.com](mailto:centresoutien-jeunesse@hotmail.com)  
Site internet :

MEMBRE RÉGULIER

**Communauté Thérapeutique La Chrysalide**

100, rue Sherbrooke ouest, bur 1230  
Montréal (Québec)  
H3X 3P2

Téléphone :  
Télécopieur :  
Courriel : yves\_lecomte@teluq.quebec.ca  
Site internet :

**TYPE DE RESSOURCE :**

Ressource d'hébergement thérapeutique.

**PHILOSOPHIE, MANDATS, OBJECTIFS :**

Évolution psychique, socialisation, habiletés de vie.

**POPULATION VISÉE :**

Personnes affectées d'une psychose.

**ACTIVITÉS ET SERVICE :**

Suivi thérapeutique de groupe. Réadaptation.

**TYPE D'HÉBERGEMENT :**

5 places.

**CONDITIONS :**

La personne doit être suivie dans une clinique externe.

**RESTRICTIONS :**

Déficience intellectuelle, toxicomanie, alcoolisme, psychopathie.

**HEURES D'OUVERTURE :**

24 heures /jour

**FRAIS DE SERVICE :**

Pour l'hébergement seulement.

**MEMBRE RÉGULIER**

**Déprimés anonymes**

C.P. 215, succ. R  
Montréal (Québec)  
H2S 3K9

Téléphone : (514) 278-2133  
Télécopieur : (514) 278-5677  
Courriel : danonym@cam.org  
Site internet : www.deprimesanonymes.org

**TYPE DE RESSOURCE :**

Organisme à but non lucratif oeuvrant auprès de personnes ayant un problème de santé mentale.

**PHILOSOPHIE, MANDATS, OBJECTIFS :**

Permettre aux personnes vivant de la détresse psychologique de pouvoir s'exprimer et se confier dans un climat de respect et de chaleur humaine.

**POPULATION VISÉE :**

Population de Montréal et les environs aux prises avec des problèmes de détresse psychologique.

**ACTIVITÉS ET SERVICE :**

Ligne d'écoute téléphonique accessible au (514) 278-2130.  
Rencontres de groupe ouvert à tous: discussion, partage, entraide. Il y a un groupe à Rosemont et un à Ahuntsic.  
Référence au besoin.

**INFORMATION SUPPLÉMENTAIRE :**

Les bénévoles oeuvrant chez-nous ont, en grande majorité, vécu (ou ont été en contact direct avec une personne ayant vécu) la dépression.

**HEURES D'OUVERTURE :**

7 jours par semaine : 8h à minuit.

Groupe de Rosemont: Mardi de 19h30 à 21h30  
Groupe de Ahuntsic: Vendredi de 19h30 à 21h30

**FRAIS DE SERVICE :**

Aucun

**MEMBRE RÉGULIER**

**Habitations Oasis Pointe St-Charles**

2035 centre #7  
Montréal (Québec)  
H3K 1W1

Téléphone : (514) 939-3781  
Télécopieur : (514) 939-1587  
Courriel : [habitationsoasis@megaquebec.net](mailto:habitationsoasis@megaquebec.net)  
Site internet :

**TYPE DE RESSOURCE :**

Ressource communautaire d'hébergement

**PHILOSOPHIE, MANDATS, OBJECTIFS :**

Améliorer la qualité de vie et d'hébergement.  
Briser l'isolement.

**POPULATION VISÉE :**

Personnes ayant eu ou ayant des problèmes de santé mentale résidants de Pointe St-Charles ou du sud-ouest de Montréal

**ACTIVITÉS ET SERVICE :**

Accueil, référence, soutien, intervention.  
Épluchette de blé d'inde, clinique d'impôts, fêtes de Noël et de Pâques, comité de locataires.

**TYPE D'HÉBERGEMENT :**

Logements sociaux

**CONDITIONS :**

Être autonome.  
Recevoir un faible revenu.

**NOMBRE DE PLACES POUR HÉBERGEMENT EN SITUATION DE CRISE :**

Aucune.

**HEURES D'OUVERTURE :**

Bureau: 8h - 16h30

**FRAIS DE SERVICE :**

Aucun

MEMBRE RÉGULIER

**L'Autre Maison Centre d'intervention de crise du Sud-Ouest**

5240, rue Wellington  
Montréal, Qc  
H4H 1M9

Téléphone : (514) 768-7225  
Télécopieur : (514) 768-6462  
Courriel : autremaison@qc.aira.com  
Site internet :

**TYPE DE RESSOURCE :**

Centre de crise.

**PHILOSOPHIE, MANDATS, OBJECTIFS :**

En concertation avec des organismes communautaires et/ou institutionnels, répondre aux situations de crise. Éviter le recours aux urgences et à l'hospitalisation; faciliter l'accès aux ressources du milieu.

**POPULATION VISÉE :**

Adultes de 18 et plus, en crise (avec ou sans antécédents psychiatriques) et résidant dans le sud-ouest de Montréal.

**ACTIVITÉS ET SERVICE :**

Intervention en situation de crise. Suivi après crise. Évaluation. Soutien aux proches. Référence. Hébergement temporaire. Intervention dans le milieu. Services bilingues.

**TYPE D'HÉBERGEMENT :**

Hébergement temporaire : 7 places.

**CONDITIONS :**

Voir Population visée

**RESTRICTIONS :**

Personnes hors contrôle.

**NOMBRE DE PLACES POUR HÉBERGEMENT EN SITUATION DE CRISE :**

Toutes nos places (7).

**INFORMATION SUPPLÉMENTAIRE :**

Les personnes peuvent être référées par la communauté et non seulement par le réseau de la Santé et des services sociaux. Les personnes peuvent d'elles-mêmes faire appel à nos services.

**HEURES D'OUVERTURE :**

Accueil et évaluation : 8h à 21h.  
Services offerts 24 heures par jour, 7 jours par semaine.

**FRAIS DE SERVICE :**

Aucun.

FILIALE D'UN GROUPE MEMBRE

**Maison de transition de PAL (*Filiale d'un groupe membre*)**

3897, rue Claude  
Verdun (Québec)  
H4G 1H2

Téléphone : (514) 761-1351  
Télécopieur : 514-766-9090  
Courriel :  
Site internet :

**TYPE DE RESSOURCE :**

Ressource d'hébergement. Maison de transition pour personnes ex-psychiatisées

**PHILOSOPHIE, MANDATS, OBJECTIFS :**

Offrir aux individus support et assistance dans la réorganisation de leur vie dans la communauté. Offrir une expérience d'entraide et de vie de groupe.

**POPULATION VISÉE :**

Hommes et femmes de 18 ans et plus, francophones et anglophones, ayant un vécu psychiatrique.

**ACTIVITÉS ET SERVICE :**

Rencontres individuelles et rencontres de groupe hebdomadaires; soutien dans l'organisation du quotidien (repas, budget, entretien ménager, recherche d'activités, etc.). Suivi individuel selon les besoins.

**TYPE D'HÉBERGEMENT :**

Maison de groupe : 2 chambres privées et 2 chambres à occupation double.

**CONDITIONS :**

Les résidant-e-s doivent être assez autonomes pour fonctionner dans un cadre de groupe car il n'y a pas de supervision le soir et la fin de semaine.

**RESTRICTIONS :**

Violence physique et verbale, toxicomanie et alcoolisme.

**HEURES D'OUVERTURE :**

Intervenant-e-s sur place :  
Lundi, mardi et jeudi : 10h à 17h30.  
Mercredi : 13h à 17h30.  
Vendredi : 10h à 15h30.

**FRAIS DE SERVICE :**

400 \$ par mois pour chambre et pension.

MEMBRE RÉGULIER

**Maison l'Eclaircie de Montréal**

10 375, rue Papineau  
Montréal (Québec)  
H2B 2A3

Téléphone : (514) 382-2760  
Télécopieur : (514) 382-0489  
Courriel : leclaircie@qc.aira.com  
Site internet : www.leclaircie.com

**TYPE DE RESSOURCE :**

Ressource d'hébergement avec traitement alternatif.

**PHILOSOPHIE, MANDATS, OBJECTIFS :**

L'Éclaircie gère aussi deux programmes de logements sociaux avec soutien communautaire. Ceux-ci s'adressent aux personnes désignées ci-haut, mais plus spécifiquement celles pour qui la condition psychique nécessite un soutien communautaire pour faciliter le maintien en appartement.

**POPULATION VISÉE :**

Personnes aux prises avec des troubles liés à la psychose ou troubles sévères de la personnalité.

**ACTIVITÉS ET SERVICE :**

Hébergement et traitement alternatif en santé mentale d'orientation psychanalytique. Rencontres individuelles (cliniques et psychosociales), accompagnement dans différents projets : études, travail, recherche d'appartement. Atelier d'art (hebdomadaire).

**TYPE D'HÉBERGEMENT :**

8 places d'hébergement régulier, durée maximum 2 ans.

**CONDITIONS :**

Procédure d'admission : prendre rendez-vous, sur place ou par téléphone, du lundi au vendredi entre 10h et 15h30.

**NOMBRE DE PLACES POUR HÉBERGEMENT EN SITUATION DE CRISE :**

4 places dépannage, durée maximum de 3 mois

**HEURES D'OUVERTURE :**

24/7

MEMBRE RÉGULIER

**Maison Saint-Jacques**

1629, rue St-Hubert  
Montréal (Québec)  
H2L 3Z1

Téléphone : (514) 526-4132  
Télécopieur : (514) 526-2731  
Courriel : [info@maisonstjacques.com](mailto:info@maisonstjacques.com)  
Site internet : [www.maisonstjacques.com](http://www.maisonstjacques.com)

**TYPE DE RESSOURCE :**

Ressource thérapeutique

**PHILOSOPHIE, MANDATS, OBJECTIFS :**

Offrir des services de psychothérapie de groupe d'orientation psychodynamique et psychanalytique.

**POPULATION VISÉE :**

Hommes et femmes de 18 à 35 ans ayant une bonne connaissance du français.

**ACTIVITÉS ET SERVICE :**

Psychothérapie de groupe offerte à raison de deux séances de 2 heures et demie chacune par semaine.

**HEURES D'OUVERTURE :**

Groupes thérapeutiques: horaire variable, matin, après-midi et soir, du lundi au vendredi.  
Bureau: lundi au vendredi: 9h à 17h

**FRAIS DE SERVICE :**

Thérapie gratuite, frais minimes pour collation.

**MEMBRE RÉGULIER**

**Maison St-Dominique**

20, rue Guilbault Est  
Montréal (Québec)  
H2X 1A1

Téléphone : (514) 845-7793  
Télécopieur : (514) 845-1444  
Courriel : [msd@qc.aira.com](mailto:msd@qc.aira.com)  
Site internet : [www.maisonst-dominique.org](http://www.maisonst-dominique.org)

**TYPE DE RESSOURCE :**

Ressource d'hébergement qui fonctionne avec des intervenants professionnels.

**PHILOSOPHIE, MANDATS, OBJECTIFS :**

Offrir un hébergement convenable et économique à des personnes en démarche d'autonomie. Inciter les résident-e-s à développer leur sens des responsabilités et les appuyer dans la poursuite d'objectifs personnels.

**POPULATION VISÉE :**

Adultes de langue française ou anglaise, seuls et à faible revenu.

**ACTIVITÉS ET SERVICE :**

Rencontres de groupe : sensibilisation, discussion, partage.  
Accompagnement dans la communauté.  
Intervention en situation de crise. Suivi après crise. Prévention-suicide.  
Ateliers. Loisirs.

**TYPE D'HÉBERGEMENT :**

Maison de chambres à but non lucratif.

**CONDITIONS :**

Comité de sélection.

**HEURES D'OUVERTURE :**

Bureau : du lundi au vendredi, de 8h à 16h.  
Rencontres sur rendez-vous seulement.

**FRAIS DE SERVICE :**

Loyer calculé selon la capacité financière de la personne.

**MEMBRE RÉGULIER**

**Prise II**

10 794, rue Lajeunesse bur. 204  
Montréal (Québec)  
H3L 2E8

Téléphone : (514) 858-0111  
Télécopieur : (514) 858-0321  
Courriel : [info@prise2.qc.ca](mailto:info@prise2.qc.ca)  
Site internet : [www.bleumultimedia.com](http://www.bleumultimedia.com)

[com/CSMTM/prise2/index.htm](http://com/CSMTM/prise2/index.htm)

**TYPE DE RESSOURCE :**

Centre d'apprentissage et de réinsertion sociale.

**PHILOSOPHIE, MANDATS, OBJECTIFS :**

Centre d'apprentissage permettant de faire le point, de s'engager dans une démarche de changement pour améliorer sa qualité de vie ou occuper une place plus satisfaisante dans la communauté.

**POPULATION VISÉE :**

Adultes ayant eu ou ayant un vécu en psychiatrie.

**ACTIVITÉS ET SERVICE :**

Suivi individuel. Activités de groupe : gestion du stress, habiletés cognitives, habiletés sociales, productions collectives, etc. Thérapies individuelles ou de groupe comme support à la démarche de réadaptation et de réinsertion. Intervention de crise occasionnelle. Groupe de support entre pairs. Programme de pré-employabilité.

**HEURES D'OUVERTURE :**

Lundi au vendredi : 9h à 16h30.

**MEMBRE RÉGULIER**

**Projet PAL**

861 De L'Église  
Verdun (Québec)  
H4G 2N3

Téléphone : (514) 767-4701  
Télécopieur : (514) 767-5304  
Courriel : projet.pal@rocler.qc.ca  
Site internet : www.projetpal.com

**TYPE DE RESSOURCE :**

Ressource d'entraide composée et gérée par un conseil d'administration composé majoritairement de personnes usagères, qui favorise l'entraide et l'autonomisation.

**PHILOSOPHIE, MANDATS, OBJECTIFS :**

Ressource communautaire et alternative dont le but est de donner le pouvoir aux membres à travers trois volets : 1) réintégration sociale et communautaire, 2) hébergement et 3) défense des droits.

**POPULATION VISÉE :**

Adultes de 18 à 65 ans, de langue française ou anglaise.

**ACTIVITÉS ET SERVICE :**

Écoute téléphonique. Information & référence. Sensibilisation. Suivi individuel (auprès de nos résidents). Intervention en situation de crise (dans le centre).  
Rencontres de groupe (dans le centre, dans notre résidence de groupe et ses appartements partagés).  
Accompagnement dans la communauté (principalement pour les volets défense des droits et hébergement).  
Loisirs.

**TYPE D'HÉBERGEMENT :**

Résidence de groupe/transition (6 places). Appartements partagés (8 places). OBNL en habitation (6 places).

**HEURES D'OUVERTURE :**

Ouvert 7 jours sur 7,  
Horaire variable. Fermé entre 12h et 13h du lundi au vendredi.

**FRAIS DE SERVICE :**

La carte de membre est de 2 \$. valide entre le 1er avril et le 31 mars .Participation financière lors de sorties extérieures annuelles (ex.: cabane à sucre, cueillette de pommes, journée à la plage, etc.)

**MEMBRE RÉGULIER**

**Relax-Action Montréal**

10780 rue Laverdure, #215  
Montréal (Québec)  
H3L 2L9

Téléphone : (514) 385-4868  
Télécopieur : (514) 385-9735  
Courriel : directeur@relaxactionmtl.com  
Site internet : relaxactionmtl.com

**TYPE DE RESSOURCE :**

Ressource offrant le Suivi Alternatif Communautaire, un service de relation d'aide individuelle enrichi d'une intervention de groupe qui offre des occasions de participation et d'implication sociales.

**PHILOSOPHIE, MANDATS, OBJECTIFS :**

Apporter un soutien communautaire à toute personne adulte vivant avec un problème de santé mentale dans sa démarche vers un mieux-être. Aider la personne à vivre et à s'épanouir dans la communauté à laquelle elle appartient en exerçant sa capacité à faire des choix, à prendre des décisions et à poser des actions en vue de satisfaire ses besoins et réaliser ses aspirations.

**POPULATION VISÉE :**

Le suivi communautaire est offert prioritairement, mais non exclusivement, aux personnes adultes vivant avec un problème de santé mentale résidentes de la sous-région Nord de Montréal.

**ACTIVITÉS ET SERVICE :**

Suivi individuel dans le milieu de vie, support et accompagnement dans des démarches concrètes de la vie sociale, informations et références à d'autres services, support aux ressources du milieu et à l'entourage de la personne.  
Intervention de groupe visant le développement d'habiletés sociales, l'établissement de liens de solidarité et la réalisation de projets collectifs.

**HEURES D'OUVERTURE :**

Lundi au vendredi: 9h-12h et 13h-16h30