

**MEMBRE RÉGULIER**

**Centre l'Elan**

235, rue Hatley Ouest  
Magog (Québec)  
J1X 3G2

Téléphone : (819) 843-8885  
Télécopieur : (819) 843-8702  
Courriel : [centelan@aide-internet.org](mailto:centelan@aide-internet.org)  
Site internet : [www.aide-internet.org/centelan](http://www.aide-internet.org/centelan)

**TYPE DE RESSOURCE :**

Ressource d'intervention thérapeutique.

**PHILOSOPHIE, MANDATS, OBJECTIFS :**

Aider toute personne dont l'équilibre émotionnel est rompu ou menacé. Permettre aux personnes d'évoluer sainement dans leur milieu de vie et d'occuper la place qu'ils souhaitent prendre dans la communauté. Offrir une alternative la médication et à l'hospitalisation.

**POPULATION VISÉE :**

Hommes et femmes de 18 ans et plus.

**ACTIVITÉS ET SERVICE :**

Psychothérapie individuelle et de groupe. Intervention en situation de crise.  
Ateliers relaxation. Ateliers de création artistique. Espace social dynamique. Activités de promotion de la santé mentale.

**HEURES D'OUVERTURE :**

Lundi au vendredi:  
8 h 30 à 16h30.

**FRAIS DE SERVICE :**

Ateliers: 1\$  
Psychothérapie: 5\$ ou ajusté au revenu de la personne.

**MEMBRE RÉGULIER**

**L'Autre Rive**

925, rue Conseil  
Sherbrooke (Québec)  
J1G 1L6

Téléphone : (819) 564-0676  
Télécopieur : (819) 564-8143  
Courriel : [lautre@aide-internet.org](mailto:lautre@aide-internet.org)  
Site internet : [www.aide-internet.org/lautre](http://www.aide-internet.org/lautre)

**TYPE DE RESSOURCE :**

Organisme communautaire composé de permanents, de bénévoles ayant souffert de la problématique et qui ont à coeur l'entraide par les pairs.

**PHILOSOPHIE, MANDATS, OBJECTIFS :**

Venir en aide aux personnes qui souffrent de troubles paniques, d'agoraphobie et de phobie sociale.

**POPULATION VISÉE :**

Population générale.

**ACTIVITÉS ET SERVICE :**

Accueil, évaluation, suivi individuel, thérapie de groupe, écoute téléphonique, références, intervention en situation de crise, suivi post-crise, intervention à domicile. Rencontre de groupe : atelier, information, sensibilisation, partage. Accompagnement dans la communauté, réinsertion sociale. Formations, journal. Conférences sur des thèmes en lien avec la santé mentale.

**HEURES D'OUVERTURE :**

Lundi, mardi, jeudi, vendredi: 8h30-16h30

Mercredi: 12h30-16h30

Des groupes d'entraide et des activités sociales s'ajoutent à cet horaire.

**FRAIS DE SERVICE :**

Léger coût pour la carte de membre.

**MEMBRE RÉGULIER**

**L'Ensoleillée**

4663, rue Dollard  
Lac Mégantic (Québec)  
G6B 1G5

Téléphone : (819) 583-5727  
Télécopieur : (819) 583-5728  
Courriel : [ensoleil@axion.ca](mailto:ensoleil@axion.ca)  
Site internet :

**TYPE DE RESSOURCE :**

Ressource communautaire en santé mentale

**PHILOSOPHIE, MANDATS, OBJECTIFS :**

Chercher et trouver avec la collectivité des moyens de rétablir, de développer et de maintenir un sentiment de bien-être et d'intégration sociale.

**POPULATION VISÉE :**

Personnes aux prises avec un problème de santé mentale de la MRC du Granit.

**ACTIVITÉS ET SERVICE :**

Accueil et écoute, relation d'aide individuelle et de groupe, lieu de rencontre, activités communautaires, défense des droits, accompagnement, informations, références, prêt de livres et de cassettes vidéo, formations et conférences.

**HEURES D'OUVERTURE :**

Lundi, mardi, jeudi: 9h à 16h  
Mercredi: 9h à 20h  
Vendredi: 9h à 12h (rencontres individuelles seulement)

**FRAIS DE SERVICE :**

Un coût minime de participation est exigé seulement lors de certaines activités communautaires comme le bingo, le mini-golf, les quilles, les repas collectifs, les sorties culturelles, les ateliers de création, etc.

MEMBRE RÉGULIER

**L'Eveil de Coaticook**

39, rue Maine Ouest  
Coaticook (Québec)  
J1A 1P3

Téléphone : (819) 849-3003  
Télécopieur : (819) 849-6275  
Courriel : [eveil@regioncoaticook.qc.ca](mailto:eveil@regioncoaticook.qc.ca)  
Site internet : [www.regioncoaticook.qc.ca](http://www.regioncoaticook.qc.ca)

**TYPE DE RESSOURCE :**

Ressource d'entraide qui fonctionne avec des aidant-e-s naturel-le-s et avec des intervenant-e-s professionnel-le-s.

**PHILOSOPHIE, MANDATS, OBJECTIFS :**

Nous offrons un milieu de vie, une famille, un lieu d'appartenance où l'intervention se veut une forme de support adapté aux besoins de la personne. Il s'agit pour nous de permettre aux personnes de briser leur isolement, de reprendre du pouvoir sur leur vie, et de vivre leur différence...

**POPULATION VISÉE :**

Adultes de langue française.

**ACTIVITÉS ET SERVICE :**

Écoute téléphonique occasionnelle. Suivi individuel (sur demande).  
Rencontres de groupe: information, discussion, partage.  
Accompagnement dans la communauté.  
Intervention en situation de crise. Suivi après crise. Prévention-suicide.  
Conférences. Loisirs.

**HEURES D'OUVERTURE :**

Lundi au vendredi : 8h30 à 16h30.

MEMBRE RÉGULIER

**La Cordée Ressource alternative en santé mentale**

305, rue Dufferin  
Sherbrooke (Québec)  
J1H 4M5

Téléphone : (819) 565-1225  
Télécopieur : (819) 565-5192  
Courriel : [lacordee@aide-internet.org](mailto:lacordee@aide-internet.org)  
Site internet : [www.aide-internet.org/~cordee](http://www.aide-internet.org/~cordee)

**TYPE DE RESSOURCE :**

Centre de jour qui fonctionne selon des principes d'entraide, avec des intervenant-e-s professionnel-le-s et des aidant-e-s naturel-le-s.

**PHILOSOPHIE, MANDATS, OBJECTIFS :**

Ressource sociocommunautaire et alternative.

Nos objectifs : Développer l'autonomie de la personne afin de favoriser sa réinsertion sociale et son maintien dans la communauté.

**POPULATION VISÉE :**

Adultes de 18 à 65 ans, qui ont - ou ont déjà eu - recours à des soins psychiatriques ou qui vivent des difficultés émotionnelles.

**ACTIVITÉS ET SERVICE :**

Relation d'aide. Accueil, évaluation, référence et suivi.

Accompagnement dans la communauté. Service de jumelage.

Intervention en situation de crise.

Activités d'apprentissage (développement d'habiletés personnelles, interpersonnelles, sociales, manuelles, d'habiletés à la vie quotidienne), activités récréatives, sociales et sportives.

Promotion en santé mentale et travail.

**TYPE D'HÉBERGEMENT :**

Appartements de transition supervisés à distance. (6 places)

**CONDITIONS :**

Mêmes critères administratifs que ceux d'un HLM ainsi que certains critères établis par *La Cordée*.

**RESTRICTIONS :**

Toxicomanie, violence.

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

Aucune.

**HEURES D'OUVERTURE :**

Lundi au vendredi : 8h30 à 16h30.

Mardi : 18h30 à 20h30.

Mercredi : 19h à 21h.

**FRAIS DE SERVICE :**

Les mêmes frais que dans un HLM.

MEMBRE RÉGULIER

**Le Rivage Val-Saint-François**

423, rue Principale Nord  
Richmond (Québec)  
JOB 2H0

Téléphone : (819) 826-5303  
Télécopieur : (819) 826-3507  
Courriel : [direction@le-rivage.org](mailto:direction@le-rivage.org)  
Site internet : [www.le-rivage.org](http://www.le-rivage.org)

**TYPE DE RESSOURCE :**

Ressource d'entraide qui fonctionne avec des aidant-e-s naturel-le-s.  
Centre de jour.

**PHILOSOPHIE, MANDATS, OBJECTIFS :**

Être un lieu accueillant et valorisant pour toute personne ayant vécu des problèmes d'ordre psychiatrique ou émotionnel.  
Le maintien et la réinsertion dans la communauté des personnes aux prises avec des problèmes de santé mentale.

**POPULATION VISÉE :**

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

**ACTIVITÉS ET SERVICE :**

Suivi individuel.  
Rencontres de groupe : information, sensibilisation, discussion et partage. Thérapie de groupe.  
Accompagnement dans la communauté.  
Suivi après crise.  
Ateliers. Loisirs. Bricolage. Sorties socioculturelles, sociales et industrielles.

**HEURES D'OUVERTURE :**

Lundi au vendredi : 9h à 16h.

**FRAIS DE SERVICE :**

Les participant-e-s assument une partie des coûts pour les sorties en groupe.

**MEMBRE RÉGULIER**

**Virage santé mentale**

209, rue des Érables  
Weedon (Québec)  
JOB 3J0

Téléphone : (819) 877-2674  
Télécopieur : (819) 877-5111  
Courriel : [virage@aide-internet.org](mailto:virage@aide-internet.org)  
Site internet : [www.aide-internet.org/virage](http://www.aide-internet.org/virage)

**TYPE DE RESSOURCE :**

Ressource d'entraide gérée en partie par des usager-ère-s et fonctionnant avec des intervenant-e-s professionnel-le-s.

**PHILOSOPHIE, MANDATS, OBJECTIFS :**

Prévention et promotion, intervention et suivi en santé mentale.

**POPULATION VISÉE :**

Population adulte de la MRC du Haut St-François.

**ACTIVITÉS ET SERVICE :**

Écoute téléphonique. Suivi individuel. Prévention-suicide.  
Rencontres de groupe : sensibilisation, information, discussion, partage.  
Aide individuelle, groupes d'entraide, ateliers, service de bibliothèque, cafés-rencontres.  
Activités et repas communautaires.

**HEURES D'OUVERTURE :**

Lundi au vendredi : 8h30 à 16h30.