

DATABASE OF MENTAL HEALTH RESOURCES IN QUEBEC

(English, French and Persian resources)

HELP AND RESOURCES

To receive care, services, information or to find a psychotherapist with whom you feel comfortable, check the resources below:

IN AN EMERGENCY or CRISIS:

Call 911, go to the nearest emergency room or follow the emergency instructions provided by your doctor, mental health professional or care team. If your community provides mental health care support, please call 911 to request it.

1-800-SUICIDE

Call 1-800-SUICIDE (1-800-784-2433) to get help right away, anytime of day or night. The call is free.

Suicide Prevention Resources

Check this website www.suicideinfo.ca for national information, researches and important links. For suicide prevention centers in Quebec visit <https://suicideprevention.ca/quebec-suicide-prevention-centres>

Kid's help phone

For children and youth aged 5 to 20. Call 1-800-668-6868 to speak to a professional counsellor, 24 hours a day. It's free, confidential, anonymous and available across Canada. They can also refer you to local services and resources. Kid's Help Phone is available in English and French.

IN A NON-EMERGENCY:

Your Local Crisis Line

Crisis lines aren't only for people in crisis. You can call for information on local services or if you just need someone to talk to. If you are in distress, call 1 866 APPELLE or 1 866 277-3553, 24 hours a day to connect to a QC crisis line, without a wait or busy signal. The crisis lines linked in through this number have received advanced training in mental health issues and services.

QC Partners for Mental Health and Addictions Information

Visit <https://amiquebec.org> for our Managing Mental Illnesses series, more info sheets and personal stories about mental illnesses. The Managing Mental Illnesses series is full of information, including templates for creating your action plan and tips for avoiding crisis and emergencies. You can also find the “Tips for Dealing with Alcohol or Other Drug Overdose (OD) Situations” info sheet. Resources available in many languages: For each service below, if English is not your first language, say the name of your preferred language in English to be connected to an interpreter. More than 100 languages are available.

Drugs: Help and Referral (DAR)

For information regarding support and referral to people coping with addiction in the Montreal area call 514- 527 2626 and everywhere in Québec call 1- 800 265 2626.

Ami Quebec

Visit <https://amiquebec.org> or call (514) - 486- 1448 for information and resources regarding mental health or any kind of mental health disorders.

HealthLink QC (Info-Santé 811)

Call 811 or visit <https://amiquebec.org> and <http://sante.gouv.qc.ca/en/systeme-sante-en-bref/info-sante-8-1-1/> to access free, non-emergency health information for anyone in your family, including mental health information. Through 811, you can also speak to a registered nurse about symptoms you’re worried about, or talk to a pharmacist about medication questions.

The integrated health and social services centre (CISSS) and the integrated university health and social services centre (CIUSSS)

To find contact information for your family medicine clinic, your CISSS or your CIUSSS, go to [Finding a Resource](#).
<http://sante.gouv.qc.ca/en/problemes-de-sante/sante-mentale/>

The Ordre des psychologues du Québec

To find a psychologist or a psychotherapist who speak different languages, visit the [Ordre des psychologues du Québec](#).

ACCÉSSS (<https://accesss.net/>) is a provincial group of community organizations whose goal is

to represent the interests of ethnocultural communities in health and social services decision-making bodies. It is a non-profit organization (NPO). ACCÉSSS is a meeting place for the community, the health network and the university community. Due to the management philosophy of ACCÉSSS which is to work in consultation with its various partners, as well as the nature of the flies, ACCÉSSS is more and more involved in the networks of consultation.

Telephone: 1-866-774-1106 (toll-free) and (514)-287-1106

Fax: (514)-287-7443

email: accesss@accesss.net





The Multicultural Mental Health Resource Centre (MMHRC)

For information regarding the availability of mental health services in Quebec or other provinces of Canada visit <http://www.multiculturalmentalhealth.ca/> to access information in different languages such as Farsi. This website is working under the supervision of Division of Social and Transcultural Psychiatry of McGill University.

HELP AND RESOURCES FOR SPECIFIC MENTAL HEALTH ISSUES





ANXIETY DISORDERS

Resources are available for help and to obtain further information about anxiety disorders:

- [Revivre – Quebec Anxiety, Depressive and Bipolar Disorder Support Association](#) 
- [Phobies-Zéro](#)  (Helpline: 1 866 922-0002 - in French only)
- [Tel-Jeunes](#)  (Helpline for young people between 5 and 20 years old: 1 800 263-2266)
- [The Association des médecins psychiatres du Québec](#)  (in French only)
- <http://sante.gouv.qc.ca/en/problemes-de-sante/troubles-anxieux/>




PERSONALITY DISORDER

Resources are available for help and to obtain more information about borderline personality disorder:

- Suicide prevention helpline: 1 866 APPELLE or 1 866 277-3553
- [Tel-Jeunes](#)  (Helpline for young people between 5 and 20 years old: 1 800 263-2266)
- [Réseau avant de craquer – Fédération d’organismes voués au mieux-être de l’entourage d’une personne atteinte de maladie mentale](#)  (in French only)
- [Trouble de personnalité limite – Institut universitaire de santé mentale de Montréal](#) 
(in French only)
- [Association des médecins psychiatres du Québec](#)  (in French only)
- <http://sante.gouv.qc.ca/en/problemes-de-sante/trouble-de-la-personnalite-limite/>


OBSESSIVE-COMPULSIVE DISORDER (OCD)

Following resource are available for getting help or further information on obsessive-compulsive disorder:

- [Revivre – Quebec Anxiety, Depressive and Bipolar Disorder Support Association](#) 
- [Phobies-Zéro](#)  (helpline: 1 866 922-0002)
- [Association des médecins psychiatres du Québec](#)  (in French only)
- <http://sante.gouv.qc.ca/en/problemes-de-sante/trouble-obsessionnel-compulsif-toc/>






MOOD DISORDERS

Resources are available for help and to obtain more information about mood disorders:

- Visit <http://www.douglas.qc.ca/page/bipolar-disorders-program> and <https://amiquebec.org/support/> or call 514- 486 1448 and 514-761-6131, extension 3303 for resources and information on mood disorder support groups.
- [Revivre – Quebec Anxiety, Depressive and Bipolar Disorder Support Association](#) (in French only)
- [Tel-Jeunes](#) (Helpline for young people between the ages of 5 and 20: 1 800 263-2266)
- Suicide-prevention helpline: 1 866 APPELLE or 1 866 277-3553
- [Réseau avant de craquer – Fédération d’organismes voués au mieux-être de l’entourage d’une personne atteinte de maladie mentale](#) (in French only)
- [Canadian Mental Health Association](#)
- [Mouvement Santé mentale Québec](#) (in French only)
- [Association des médecins psychiatres du Québec](#)  (in French only)
- <http://sante.gouv.qc.ca/en/problemes-de-sante/troubles-de-humeur/>







PSYCHOTIC DISORDERS

Resources are available for help and to obtain more information about psychotic disorders:

- [Société québécoise de la schizophrénie](#)  (in French only)
- Info-Santé 811
- Suicide-prevention helpline: 1 866 APPELLE or 1 866 277-3553
- [Réseau d’entendeurs de voix du Québec – Pour les personnes qui entendent des voix et celles qui les appuient](#)  (in French only)
- [Réseau avant de craquer – fédération d’organismes voués au mieux-être de l’entourage d’une personne atteinte de maladie mentale](#)  (in French only)
- [Association québécoise des programmes pour premiers épisodes psychotiques](#)  (in French only)
- [Association des médecins psychiatres du Québec](#)  (in French only)
- <http://sante.gouv.qc.ca/en/problemes-de-sante/troubles-psychotiques/>

POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER

There are resources available for help and further information about post-traumatic stress disorder:

- [Veterans Affairs Canada](#)  (Helpline: 1 800 268-7708 - This resource is for veterans and their immediate families only)
- [Douglas Mental Health University Institute](#) 
- [Plus qu'un souvenir - Institut universitaire en santé mentale de Montréal](#)  (in French only)
- [Crime Victims Assistance Centre](#) 
- [Québec coalition of sexual assault centers](#) 
- [Association des médecins psychiatres du Québec](#)  (in French only)
- <http://sante.gouv.qc.ca/en/problemes-de-sante/etat-de-stress-post-traumatique/>

SCHIZOPHRENIA

There are resources available for help and further information about Schizophrenia:

- QC Schizophrenia Society - Visit <http://sante.gouv.qc.ca/en/problemes-de-sante/schizophrenie/-aide-et-ressources> and <https://amiquebec.org/schizophrenia> or call 1-866-888-2323 or 514-251-4125 for resources and information on schizophrenia. This information includes family support groups, respite care, support for children with a parent with a mental illness, and education courses for persons with schizophrenia and their families.

COUNSELING AND THERAPY RESOURCES

ORGANIZATION (WEBSITE)	PHONE	DESCRIPTION	LOCATION
Argyle Institute	514-931-5629	Affordable psychotherapy for individuals, couples, and families [E/F]	Montreal (Westmount)
Association des Médecins	514-350-5128	Psychiatry information, psychiatrist directory [F]	QC

Psychiatres du Québec			
Auberge Shalom	514-731-0833	External counseling, emergency shelter for abused women of all ethnicities, 24 Hour Support Line [E/F]	Montreal (Côte-des-Neiges)
Bottin Sante	514-317-2683 1-888-997-2683	Repertoire of psychologists classified by regions of Quebec [F]	QC
Collective Community Services	514-937-5351	Support services for families, counseling offered [mainly E]	Montreal
Centre de Services Psychologiques de l'UQAM	514-987-0253	Affordable psychology clinic offered by psychologists and student clinicians [F]	Montreal
Clinique Universitaire de Psychologie (UdeM)	514-343-7725	Affordable psychology clinic offered by psychologists and student clinicians [F]	Montreal
Cognitive Principles (Mary's Recovery)	514-485-2194	Counseling and CBT group workshops for depression, anxiety, panic, and OCD [E/F]	Montreal (Westmount)
Concordia Applied Psychology Centre	514-848-2424 x7550	Affordable psychology clinic offered by psychologists and student clinicians [E/F]	Montreal
The Emotional Health CBT Clinic	514-485-7772	Affordable individual CBT for depression, anxiety, OCD, etc. [E/F]	Montreal
Face à Face	514-934-4546	Counseling, drop-in, support group, listening, assistance [E/F]	Montreal
Family Resource Center	514-685-5912	Individual and family counseling, workshops for parents and children, parent support groups [E]	Montréal (Pierrefonds)
Head and Hands	514-481-0277	Medical, social, legal, and counseling services for youth 12-25, young parents program [E/F]	Montreal
Maison Multiethnique Myosotis	514-271-4407	Psychotherapy centre; indiv., couple, & family therapy [E/F/other] \$\$	Montreal
La Maison St. Jacques	514-526-4132	Free group psychotherapy for adults 18-50, group for mothers, referrals [F]	Montreal
McGill Counselling Services	514-398-3601	Counseling services & Workshops for McGill students only, free of charge [E/F]	Montreal

McGill Psychoed. & Counseling Clinic	514-398-4641	Counseling, psychoeducational assessments, and psychotherapy available to all; \$25/session [E/F] 18+	Montreal
Mental Health Canada	Website	National directory of mental health professionals [E/F]	Canada
Montreal Therapy Centre	514-244-1290	Psychotherapy services for individuals, couples, and families [E/F/S] \$\$ (sliding scale)	Montreal (NDG)
Ordre des Psychologues du Quebec	514-738-1881 1 800-363-2644	Referral service to find a private psychologist [E/mostly F]	QC
PsyMontreal	514-337-2473 x0	Psychotherapy and coaching services for depression, anxiety, stress, etc. [E/F] \$\$ (some discounts for students)	Montreal
Teenage Health Unit (JGH)	514-340-8242	Health and counseling services for teenagers [E/F]	Montreal (J)
West Island Therapy Centre	514-696-0948	Psychological services ranging from consultation, assessment, therapy, and treatment programs. [E/F]	Montreal (West Island)
Westmount Psychological Services	514-223-5327	Therapy for anxiety, depression, OCD etc. [E/F] \$\$ (some sliding scale spots may be available)	Montreal (Westmount)
Art Therapy			
L'Atelier	514-844-6458	Art workshops, professional & social integration programs, 18+ [E/mostly F] (referral needed)	Montreal
Centre d'Apprentissage Parallèle	514-843-5658	Art therapy, drama therapy, work integration programs, socialization [F]	Montreal
Expression LaSalle	514-368-3736	Art therapy and related workshops, individual counseling [E/F]	Montreal (LaSalle)
Friends for Mental Health (West Island)	514-636-6885	Art therapy workshops for caregivers and families [E/F]	Montreal (West Island)
Les Impatients	514-842-1043	Art & music therapy workshops [E/mostly F]	Montreal

MusiArt Choir (Montreal General Hospital)	514-934-193 4 x42071	Choir of consumers; explore therapeutic benefits of music [E/F]	Montreal
Pracom	514-527-676 6 514-598-068 8	Art workshops, stress & health workshops, professional reintegration [F]	Montreal

CRISIS INTERVENTION RESOURCES

ORGANIZATION (WEBSITE)	PHONE	DESCRIPTION	LOCATION
Centre de Crise l'Accès	450-679-8689	Crisis intervention, up to 7 days shelter, short-term help (8 weeks) [F]	Montreal (Longueuil)
Association Iris	514-388-9233	Counseling, short-term housing, mobile intervention, 24 Hour Crisis Line [E/F]	Montreal (North)
Centre L'Autre Maison	514-768-7225	Crisis intervention line, follow-up & counseling, short-term housing [E/F]	Montreal (South-West)
Entremise	514-351-9592	Mobile intervention, counseling, short-term housing, 24 Hour Crisis Line [E, mostly F]	Montreal (East)
Suicide Action Montreal	514-723-4000 1-866-277-3553	Education, bereavement support, 24 Hour Crisis Line [E/F]	Montreal
Tracom	514-483-3033	Short-term shelter, community follow up, outreach, 24 Hour Crisis Line [E/F]	Montreal
Le Transit	514-282-7753	Crisis intervention centre, short-term shelter, 24 Hour Crisis Line[E/F]	Montreal (Centre/East)
West Island Crisis Centre	514-684-6160	Crisis line, counseling, short-term housing, mobile intervention - all 24/7 [E/F]	Montreal (West Island)

LISTENING SERVICES

Do you need someone to talk to about mental illness or any other problem? The services listed below are there to help.

ORGANIZATION (WEBSITE)	PHONE	DESCRIPTION	LOCATION
L'Appui	1-855-852-7785	Listening service, support, and referrals for caregivers of elderly people [E/mostly F]	QC
Centre d'Écoute Le Havre	514-982-0333	Drop-in centre for talking to someone in complete confidentiality [F]	Montreal
Écoute Entraide	514-278-2130 1-844-294-2130	Listening line 7 days a week, 8am-midnight, referrals [F]	Montreal
Face à Face	514-934-4546	Free 8-week counselling, drop-in support groups, listening, assistance [E/F]	Montreal
Gai Écoute	514-866-0103 1-888-505-1010	Info, listening, referrals, support re: sexual orientation by phone and web-chat [E/F]	QC
Kids Help Phone	1-800-668-6868	Helpline for kids and teens; counseling, listening, referrals, info [E/F]	Canada
Ligne Parents	1-800-361-5085	24/7 phone counseling & support for parents of children & teens [E/F]	QC
Multi-Écoute	514-737-3604	Listening, assistance, psychosocial support, immigrant populations [E/F/S]	Montréal (Côte-des-Neiges)
National Eating Disorder Information Centre	1-866-633-4220 416-340-4156	Help line, support, information on eating disorders, and referrals to health professionals [E]	Canada
Ontario Mental Health Helpline	1-866-531-2600	Information about mental health services in Ontario, referrals 24/7 [E/F]	ON
Operational Stress Injury Social Support	1-800-883-6094	Peer support for Canadian Forces personnel, veterans, and their families [E/F]	Canada (local chapters across the country)

Revivre	1-866-738-4873 514-529-3081	Help-line, education, resources, support groups, counseling [F]	Montreal
Suicide Action Montreal (SAM)	1-866-277-3553 514-723-4000	Listening line, education, bereavement support [E/F]	Montreal
Tel-Aide	514-935-1101	Free, anonymous, non-judgmental listening centre for people in distress. Operates 24/7. [E/F]	Montreal
Tel-Ainés	514-353-2463	Free, anonymous, and confidential listening line for 60+ [F]	Montreal
Tel-Écoute	514-493-4484	Free, confidential, & anonymous listening line [F]	Montreal
Tel-Jeunes	514-263-2266 1-800-263-2266	24/7 support and helpline; phone counseling for kids and teens under 20 [E/F]	Montreal
West Island Crisis Center	514-684-6160	Crisis line, counselling, short-term housing, mobile intervention - all 24/7 [E/F]	Montreal (West Island)

FARSI SPEAKING PHYSICIANS AND PSYCHOTHERAPIST SND SERVICES IN MONTREAL

Phone	Information	Experties	Name
1-855-382-2482	info@clinicdrbita.com Victoria Ave, Westmount 245	Psychologist	Marjan behbahani
5142469735	Shadi.counselling@gmail.com	Psychologist	Shadi asadolahi
3389 467 514	Medego Clinic 2015, rue Drummond Unité 250, H3G 1W7	Psychologist	Dr. Fahimeh Minaji

438-496-7747	Seaforth building,3350 Chemin de la Cote-Des-Neiges, #300 H3H 1V4	Psychologist	Dr. Maryam Gerami
1-855-382-2482	info@clinicdrbita.com ,Victoria Ave, Westmount 245	Psychiatrist	Dr bita
5143030242	St marys hospital ch de la CDN suit500 5845	Psychiatrist	Dr. Adel Navidzadeh
514 303 0242		Psychiatrist	Dr. Navidzadeh
5149455259		Psychiatric researcher	Tina farshadgohar
		Psychiatry Resident	Dr. Arian Behzadi
5143770951	Montreal holistic wellness clinic	Family Consultant	Abedin filo
(514) 849-7373	Clinique Medicale Avicenne 4084 St Laurent Blvd, Montreal, QC H2W 1Y8	Family Doctor	Dr. Banafsheh Hejazi
514-890-8000 #36360	Hôpital Saint-Luc du CHUM 1058 rue Saint-Denis Montréal Québec H2X 3J4	Family Doctor	Dr. Arezoo (Saideh) Khadir
(514) 933-8383	1253 Guy St, Montreal, QC H3H 2K5	Family Doctor	Dr. Reymond Rezaei

<p>Shield of Athena Montreal office: 514-274-8117 or 1-877-274-8117</p> <p>Shield of Athena Laval office: 450-688-6584</p>	<p>http://shieldofathena.com/who-we-are</p>	<p>The Shield of Athena is a non-profit organization for victims of family violence. We offer emergency shelter and professional services to women and their children. Our support, intervention and prevention services are culturally and linguistically adapted to meet the needs of many of Montreal's major ethnocultural communities.</p>	<p>Shield of Athena</p>
--	--	---	-------------------------

AVAILABLE RESOURCES FOR HELP OR MORE INFORMATION REGARDING MENTAL HEALTH

- Réseau avant de craquer – Fédération d’organismes voués au mieux-être de l’entourage d’une personne atteinte de maladie mentale [☞](#) (in French only)
- Canadian Mental Health Association [☞](#)
- Mouvement Santé mentale Québec [☞](#) (in French only)
- Association des groupes d'intervention en défense des droits en santé mentale du Québec [☞](#) (in French only)
- Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec [☞](#) (in French only)
- Les porte-voix du rétablissement – L'association québécoise des personnes vivant (ou ayant vécu) un trouble mental [☞](#) (in French only)
- Association des médecins psychiatres du Québec [☞](#)
- <http://sante.gouv.qc.ca/en/problemes-de-sante/sante-mentale/>

If you are seeking help for a family member with a mental illness, read the [Living with a Person Suffering from a Mental Illness](#) page to learn how to help them while respecting your own limits.

قاعدة بيانات لموارد الصحة النفسية في كيبك مساعدة وموارد

للحصول على الرعاية والخدمات والمعلومات أو لإيجاد معالج/ة نفسي/ة قد تشعرون بالراحة معه، اطلعوا على الموارد أدناه:

في حالة الطوارئ أو الأزمة:

اتصلوا على الرقم 911، اذهبوا إلى أقرب غرفة طوارئ في مستشفى أو اتبعوا تعليمات الطوارئ المعطاة لكم من طبيبك أو فريق الرعاية أو معني الصحة النفسية الخاص بكم. وفي حال وجود رعاية صحية نفسية في مجتمعكم، يمكنكم الاتصال على 911 وطلبها.

1-800-784-2433 (الانتحار)

يمكنكم الاتصال على هذا الرقم للحصول على المساعدة مباشرة في أي وقت من النهار أو الليل. اتصالكم على هذا الرقم مجاني.

موارد للوقاية من الانتحار

تصفحوا موقع www.suicideinfo.ca للحصول على معلومات وطنية وأبحاث وروابط مهمة. ولمعرفة مراكز الوقاية من الانتحار في كيبك زوروا موقع <https://suicideprevention.ca/quebec-suicide-prevention-centres>

رقم هاتف لمساعدة الأطفال

للأطفال والشباب من عمر 5 سنوات إلى 20. اتصلوا على الرقم 1-800-668-6868 للتحدث إلى مستشار نفسي محترف وهذه الخدمة متوفرة 24 ساعة في اليوم. إنها خدمة مجانية وسريّة ومتوفرة في جميع أنحاء كندا وتضمن أن تبقى الهوية مجهولة. ويمكن للمستشار عبر الهاتف أن يحيلكم إلى خدمات أو موارد محلية. تتوافر خدمة هاتف مساعدة الأطفال باللغتين الإنكليزية والفرنسية.

في حالة غير طارئة

خط الأزمات المحلي

خطوط الأزمات ليست للأشخاص الذين يواجهون أزمات فقط. يمكنكم الاتصال للحصول على المعلومات عن الخدمات المحلية أو إذا كنتم تريدون التحدث إلى شخص فقط. إذا كنتم تشعرون بالضيق، اتصلوا على الرقم 1-866-277-3553 وهي خدمة متوفرة 24 ساعة يومياً للوصول إلى خط الأزمات الخاص بكيبك من دون الانتظار أو الحصول على رنة مشغول. تلقى الأشخاص الذين يجيبون على خطوط الأزمات تدريباً على مسائل وخدمات الصحة النفسية.

شركاء كيبك لمعلومات عن الصحة النفسية والإدمان

زوروا موقع <https://amiquebec.org> للاطلاع على سلسلة "إدارة الأمراض النفسية" والمزيد من أوراق المعلومات والقصص الشخصية عن الأمراض النفسية. سلسلة "إدارة الأمراض النفسية" مليئة بالمعلومات بما فيها نماذج لوضع خطة عمل ونصائح لتقادي الأزمات والحالات الطارئة. كما يمكنكم إيجاد ورقة عمل بعنوان "نصائح للتعامل مع أوضاع الجرعة الزائدة من الكحول أو المخدرات الأخرى". الموارد متوفرة بلغات عديدة: لجميع الخدمات المذكورة أدناه، إذا لم تكن اللغة الإنكليزية لغتكم المفضلة، قولوا اسم لغتكم بالإنكليزية لتحصلوا على ترجمة فورية. تتوافر أكثر من 100 لغة.

المخدرات: مساعدة وإحالة

للحصول على معلومات عن الدعم والإحالة للأشخاص الذين يتكيفون مع الإدمان في مونتريال ومنطقتها، الرجاء الاتصال على 2626-527-514 ومن جميع أنحاء كيبك يمكنكم الإتصال على 1-800-265-2626

جمعية أمي كيبك (amiquebec)

زوروا موقع <https://amiquebec.org> أو الاتصال على الرقم 1448-486-514 للحصول على معلومات وموارد تتعلق بالصحة النفسية أو أي نوع من الأمراض النفسية

رابط الصحة كيبك (معلومات عن الصحة 811)

اتصلوا على الرقم 811 أو زوروا موقع <https://amiquebec.org> وموقع [/https://sante.gouv.qc.ca/en/systeme-sante-en-bref/info-sante-8-1-1](https://sante.gouv.qc.ca/en/systeme-sante-en-bref/info-sante-8-1-1) للحصول على معلومات عن الصحة مجانية ولا تتعلق بحالة طارئة لأي من أفراد أسرتك بما فيها معلومات عن الصحة النفسية. من خلال الرقم 811 يمكنكم التحدث أيضاً إلى ممرض/ة عن أعراض تقلقك أو التحدث إلى صيدلاني عن أسئلة تتعلق بالأدوية.

مركز الخدمات الصحة والاجتماعية المدمجة ومركز الخدمات الصحة والاجتماعية الجامعية المدمجة
للحصول على معلومات الاتصال لعيادة أسرتكم الطبية أو مركز الخدمات الصحية والاجتماعية المدمجة ومركز الخدمات الصحية والاجتماعية الجامعية المدمجة يمكنكم زيارة
البحث عن مورد

[/https://sante.gouv.qc.ca/en/problemes-de-sante/sante-mentale](https://sante.gouv.qc.ca/en/problemes-de-sante/sante-mentale)

نقابة المعالجين النفسيين في كيبك

لإيجاد معالج أو طبيب نفسي يتكلم لغات مختلفة زوروا موقع [نقابة المعالجين النفسيين في كيبك](#)

أكسيس (ACCÉSSS)

أكسيس (<https://accesss.net>) هي مجموعة إقليمية مؤلفة من جمعيات مجتمعية هدفها تمثيل مصالح المجتمعات الإثنية والثقافية أمام الهيئات التي تتخذ القرارات في مجال الصحة والخدمات الاجتماعية. هي جمعية لا تبغى الربح. أكسيس هي ملتقى للمجتمع والشبكة الصحية والمجتمع الجامعي. وبسبب فلسفة الإدارة لجمعية أكسيس ألا وهي العمل بالتشاور مع مختلف الشركاء، إضافة إلى طبيعة الملفات التي يتم التعامل معها، أكسيس منخرطة أكثر فأكثر في شبكات التشاور.

رقم الهاتف: 1-866-774-1106 (مجاني) و 514-287-1106

فاكس: 514-287-7443

بريد إلكتروني: accesss@accesss.net

مركز موارد الصحة النفسية متعدد الثقافات

للحصول على معلومات تتعلق بتوافر خدمات الصحة النفسية في كيبك أو في مقاطعات أخرى في كندا، زوروا موقع [/https://www.multiculturalmentalhealth.ca](https://www.multiculturalmentalhealth.ca) للحصول على معلومات بلغات مختلفة مثل اللغة العربية. يعمل هذا الموقع تحت إشراف دائرة الطب النفسي الاجتماعي وعبر الثقافات لجامعة ماكغيل.

مساعدة وموارد لمسائل صحية نفسية محددة

اضطراب القلق

تنوافر الموارد للحصول على المساعدة والمعلومات الإضافية عن اضطراب القلق:

- Revivre جمعية دعم اضطرابات القلق والاضطرابات الاكتئابية واضطراب ثنائي القطب
- Phobies-Zero (رقم المساعدة: 1866 922 0002 متوافرة باللغة الفرنسية فقط)
- رقم هاتف للشباب (مساعدة للصغار والشباب بين عمر 5 سنوات حتى 20: 1 800 263 2266)
- جمعية الأطباء النفسيين في كيبك (باللغة الفرنسية فقط)
- [/https://sante.gouv.qc.ca/en/problemes-de-sante/troubles-anxieux](https://sante.gouv.qc.ca/en/problemes-de-sante/troubles-anxieux)

اضطرابات الشخصية

تتوافر الموارد للحصول على المساعدة والمعلومات الإضافية عن اضطراب الشخصية:

- رقم هاتف للوقاية من الانتحار 1 866 277 3553
- رقم هاتف للشباب (مساعدة للصغار والشباب بين عمر 5 سنوات حتى 20: 1 800 263 2266)
- اضطراب الشخصية الحدية – المعهد الجامعي للصحة النفسية في مونتريال (Institut universitaire de santé mental de Montréal) باللغة الفرنسية فقط
- جمعية الأطباء النفسيين في كيبك (باللغة الفرنسية فقط)
- / <https://sante.gouv.qc.ca/en/problemes-de-sante/troubles-de-la-personnalite-limite>

اضطراب الوسواس القهري

تتوافر الموارد للحصول على المساعدة والمعلومات الإضافية عن اضطراب الوسواس القهري:

- Revivre جمعية دعم اضطرابات القلق والاضطرابات الاكتئابية واضطراب ثنائي القطب
- Phobies-Zero (رقم المساعدة: 0002 922 1866 متوافرة باللغة الفرنسية فقط)
- جمعية الأطباء النفسيين في كيبك (باللغة الفرنسية فقط)
- / <https://sante.gouv.qc.ca/en/problemes-de-sante/troubles-obsessionnel-compulsif-toc>

اضطرابات المزاج

تتوافر الموارد للحصول على المساعدة والمعلومات الإضافية عن اضطرابات المزاج:

- زوروا <http://www.douglas.qc.ca/page/bipolar-disorders-program> و <https://amiquebec.org/support> أو اتصلوا على الرقم 1448-486-514 و 6131-761-514 رقم داخلي 3303 للحصول على موارد ومعلومات عن مجموعات دعم اضطرابات المزاج
- Revivre جمعية دعم اضطرابات القلق والاضطرابات الاكتئابية واضطراب ثنائي القطب
- رقم هاتف للشباب (مساعدة للصغار والشباب بين عمر 5 سنوات حتى 20: 1 800 263 2266)
- رقم هاتف للوقاية من الانتحار 1 866 277 3553
- Réseau avant de craquer – اتحاد جمعيات هدفها رفاه محيط الشخص المصاب بمرض نفسي (باللغة الفرنسية فقط)
- جمعية الصحة النفسية الكندية
- حركة الصحة النفسية في كيبك (باللغة الفرنسية فقط)
- جمعية الأطباء النفسيين في كيبك (باللغة الفرنسية فقط)
- / <https://sante.gouv.qc.ca/en/problemes-de-sante/troubles-de-humeur>

الاضطرابات الذهانية

تتوافر الموارد للحصول على المساعدة والمعلومات الإضافية عن الاضطرابات الذهانية:

- الجمعية الكيبكية للفصام (باللغة الفرنسية فقط)
- رقم معلومات عن الصحة 811
- رقم هاتف للوقاية من الانتحار 1 866 277 3553
- Réseau d'entendeurs de voix du Québec للأشخاص الذين يسمعون أصوات والأشخاص الذين يدعمونهم (باللغة الفرنسية فقط)

- Réseau avant de craquer – اتحاد جمعيات هدفها رفاه محيط الشخص المصاب بمرض نفسي (باللغة الفرنسية فقط)
- الجمعية الكيبكية لبرامج نوبات الذهان الأولى (باللغة الفرنسية فقط)
- جمعية الأطباء النفسيين في كيبك (باللغة الفرنسية فقط)

[/https://sante.gouv.qc.ca/en/problemes-de-sante/troubles-psychotiques](https://sante.gouv.qc.ca/en/problemes-de-sante/troubles-psychotiques)

اضطراب الشدة ما بعد الكرب

تتوافر الموارد للحصول على المساعدة والمعلومات الإضافية عن اضطراب الشدة ما بعد الكرب:

- شؤون المحاربين القدامى في كندا (رقم هاتف للمساعدة: 1-800-268-7708- هذا المورد متوافر للمحاربين القدامى وأفراد أسرهم المباشرين فقط)
- معهد دوغلاس الجامعي للصحة النفسية
- Plus qu'un souvenir – معهد جامعي للصحة النفسية في مونتريال (باللغة الفرنسية فقط)
- مركز مساعدة ضحايا الجرائم
- تحالف مراكز الاعتداء الجنسي في كيبك
- جمعية الأطباء النفسيين في كيبك (باللغة الفرنسية فقط)

<https://sante.gouv.qc.ca/en/problemes-de-sante/etat-de-stress-post-traumatique>

الفصام

تتوافر الموارد للحصول على المساعدة والمعلومات الإضافية عن اضطراب الفصام:

جمعية الفصاك في كيبك – زوروا موقع

<http://sante.gouv.qc.ca/en/problemes-de-sante/schizophrenie/-aide-et-ressources> و
<https://amiquebec.org/schizophrenia> أو الاتصال على الرقم 1-866-888-2323 أو 4125-251-514 للحصول على الموارد والمعلومات عن الفصام. تتضمن هذه المعلومات مجموعات دعم الأسر والرعاية المؤقتة والدعم للأطفال أجد والديهم مصاب بمرض نفسي ودورات تثقيفية للأشخاص المصابين بالفصام وأفراد أسرهم

موارد للمشورة والعلاج النفسيين

الموقع	الوصف	رقم الهاتف	المنظمة (موقع إلكتروني)
مونتريال (westmount)	علاج نفسي يسير الكلفة للأفراد والشركاء والأسر (إنكليزية وفرنسية)	514-931-5629	معهد Argyle
كيبك	معلومات عن الطب النفسي دليل بأسماء الأطباء النفسيين (الفرنسية)	514-350-5128	جمعية الأطباء النفسيين في كيبك
مونتريال (Côtes Des Neiges)	مشورة نفسية خارجية وملجأ طارئ للنساء المعرضات لسوء المعاملة من جميع الخلفيات الإثنية، دعم متوافر 24 ساعة (إنكليزية وفرنسية)	514-731-0833	نزل شالوم
كيبك	دليل للمعالجين النفسيين معدّ بحسب مناطق كيبك (الفرنسية)	514-317-2683 1888-997-2683	Bottin sante
مونتريال	خدمات دعم للأسر، مشورة نفسية (بالإنكليزية في الأساس)	514-937-5351	خدمات مجتمعية جماعية

مونتريال	عيادة نفسية يسيرة الكلفة يعمل فيها معالجين نفسيين وتلامذة سريريين (الفرنسية)	514-987-0253	مركز الخدمات النفسية التابع لجامعة كيبك في مونتريال
مونتريال	عيادة نفسية يسيرة الكلفة يعمل فيها معالجين نفسيين وتلامذة سريريين (الفرنسية)	514-343-7725	العيادة الجامعية لعلم النفس (جامعة مونتريال)
مونتريال (westmount)	مشورة نفسية وورشات عمل جماعية في العلاج المعرفي السلوكي للاكتئاب والقلق والهلع واضطراب الوسواس القهري (الإنكليزية والفرنسية)	514-485-2194	المبادئ المعرفية (معافاة ماري)
مونتريال	عيادة نفسية يسيرة الكلفة يعمل فيها معالجين نفسيين وتلامذة سريريين (الإنكليزية والفرنسية)	514-848-2424 رقم داخلي 7550	مركز كونكورديا لعلم النفس التطبيقي
مونتريال	علاج معرفي سلوكي يسير الكلفة للاكتئاب والقلق واضطراب الوسواس القهري (الإنكليزية والفرنسية)	514-485-7772	عيادة العلاج المعرفي السلوكي للصحة العاطفية
مونتريال	مشورة نفسية، من دون مواعيد، مجموعات دعم، إصغاء ومساعدة (الإنكليزية والفرنسية)	514-934-4546	وجهاً لوجه Face à Face
مونتريال (Pierrefonds)	مشورة نفسية فردية وأسرية، ورشات عمل للأهل والأطفال، مجموعات دعم للأهل (الإنكليزية)	514-685-5912	مركز الموارد للأسر Family Resource Centre
مونتريال	خدمات طبية واجتماعية وقانونية ومشورة نفسية للشباب من عمر 12 إلى 25، برنامج للأهل الصغار (الإنكليزية والفرنسية)	514-481-0277	رأس وأيدي Head and hands
مونتريال	مركز للعلاج النفسي: علاج فردي وثنائي وللأسر (الإنكليزية والفرنسية وغيرها)	514-271-4407	بيت ميوزونيس متعدد الإثنيات Maison multiethnique Myosotis
مونتريال	علاج نفسي جماعي مجاني للراشدين من عمر 18 إلى 50، مجموعات للأمهات، إحالات (الفرنسية)	514-526-4132	بيت سان جاك Maison st. jacques
مونتريال	خدمات مشورة وورشات عمل لطلاب مكغيل فقط، مجاناً (الإنكليزية والفرنسية)	514-398-3601	خدمات المشورة في جامعة مكغيل McGill Counselling Services
مونتريال	مشورة نفسية، تقييم عن التثقيف النفسي وعلاج نفسي متوافرة للجميع، \$25 للجلسة (الإنكليزية والفرنسية) لمن هم فوق 18 عاماً	514-398-4641	عيادة مكغيل للتثقيف والمشورة النفسية McGill Psychoed. &counseling Clinic

كندا	دليل وطني للعاملين في الصحة النفسية (الإنكليزية والفرنسية)	موقع إلكتروني	الصحة النفسية في كندا Mental Health Canada
مونتريال NDG	خدمات علاج نفسي للأفراد و الثنائيات والأسر (الإنكليزية والفرنسية والإسبانية) مدفوعة (مقياس متحرك)	514-244-1290	مركز مونتريال العلاجي Montreal Therapy Centre
كيبك	خدمات إحالة لإيجاد معالج نفسي خاص (الإنكليزية ولكن بالفرنسية أساساً)	514-738-1881 2644 363 800 1	نقابة المعالجين النفسيين في كيبك Ordre des Psychologues du quebec
مونتريال	علاج نفسي وخدمات تدريب للاكتئاب والقلق والضغط النفسي إلخ. (الإنكليزية والفرنسية) مدفوعة مع حسم للتلامذة	X 514-337-2473 0	نفسى مونتريال psyMontreal
مونتريال Côtes-des-Neiges	خدمات صحية واستشارية للمراهقين (الإنكليزية والفرنسية)	514-340-8242	وحد صحة المراهقين Teenage Health Unit
مونتريال West Island	خدمات نفسانية تتراوح بين الاستشارة والتقييم والعلاج والبرامج العلاجية (الإنكليزية والفرنسية)	514-696-0948	مركز الجزيرة الغربية العلاجي West Island Therapy Centre
مونتريال Westmount	علاج للقلق والاكتئاب والوسواس القهري إلخ. (الإنكليزية والفرنسية) مدفوعة (قد تتوفر بعض الأماكن للقياس المتحرك)	514-223-5327	خدمات ويستماونت النفسية Westmount Psychological Services

العلاج بالفن

مونتريال	ورشات عمل فنية وبرامج دمج اجتماعي ومهني، لمن هم فوق سن 18 (الإنكليزية وغالبا بالفرنسية) (الإحالة ضرورية)	514-844-6458	اتلييه L'Atelier
مونتريال	علاج بالفن، علاج بالدراما، برامج دمج في العمل، الاندماج الاجتماعي (الفرنسية)	514-843-5658	مركز التعلم الموازي Centre d'apprentissage Parallèle
مونتريال LaSalle	علاج بالفن وورشات عمل ذات صلة، مشورة نفسية فردية (الإنكليزية والفرنسية)	514-368-3736	تعبير لاسال Expression Lasalle
مونتريال West Island	ورشات عمل علاج بالفن لمقدمي الرعاية والأسر (الإنكليزية والفرنسية)	514-636-6885	أصدقاء من أجل الصحة النفسية (الجزيرة الغربية) Friends for Mental health (West Island)
مونتريال	ورشات عمل علاجية فنية وموسيقية (الإنكليزية وغالبا بالفرنسية)	514-842-1043	نافذو الصبر Les impatientes

مونتريال	كورس المستهلكين؛ استكشاف فوائدها الموسيقى (الإنكليزية والفرنسية)	X 514-934-1934 42071	كورس موسي أرت (مستشفى مونتريال العام) MusiArt Choir (Montreal General Hospital)
مونتريال	ورشات عمل فنية، ورشات عمل عن الضغط النفسي والصحة، والاندماج المهني (الفرنسية)	514-527-6766 514-598-0688	براكوم Pracom

موارد تدخل في حالات الأزمات

الموقع	الوصف	رقم الهاتف	المنظمة (موقع إلكتروني)
مونتريال Longueuil	تدخل في حالة الأزمة، ما يقارب 7 أيام في ملجأ، مساعدة قصيرة المدى (8 أسابيع) (الفرنسية)	450-679-8689	مركز أزمات أكسيه Centre de Crise l'Accès
مونتريال (في الشمال)	مشورة نفسية، سكن قصير المدى، تدخل نقال، رقم هاتف للأزمات متوافر 24 ساعة (الإنكليزية والفرنسية)	514-388-9233	جمعية أيريس Association Iris
مونتريال (جنوب غرب)	تدخل في حالة الأزمات، متابعة ومشورة نفسية، سكن قصير المدى (الإنكليزية والفرنسية)	514-768-7225	مركز البيت الأخر Centre l'autre maison
مونتريال (الشرق)	تدخل نقال، مشورة نفسية، سكن قصير المدى، رقم هاتف للأزمات متوافر 24 ساعة (الإنكليزية وغالباً بالفرنسية)	514-351-9592	تدخل Entremise
مونتريال	تنقيف، دعم للحداد، رقم هاتف للأزمات متوافر 24 ساعة (الإنكليزية والفرنسية)	514-723-4000 3553 277 866 1	عمل ضد الانتحار مونتريال Suicide Action Montreal
مونتريال	ملجأ قصير المدى، متابعة مجتمعية، خدمات خارج المركز رقم هاتف للأزمات متوافر 24 ساعة (الإنكليزية والفرنسية)	514-483-3033	تراكوم Tracom
مونتريال (وسط/شرق)	مركز تدخل في الأزمات، ملجأ قصير المدى ورقم هاتف للأزمات متوافر 24 ساعة (الإنكليزية والفرنسية)	514-282-7753	لو ترانزيت Le Transit
مونتريال (الجزيرة الغربية)	رقم هاتف للأزمات، مشورة نفسية، سكن قصير المدى، تدخل نقال، جميعها متوافر 24 ساعة على 7 أيام (الإنكليزية والفرنسية)	514-684-6160	مركز الجزيرة الغربية للأزمات West Island Crisis Centre

خدمات الإصغاء

هل أنت بحاجة للتحدث إلى أحد ما عن مرض نفسي أو أي مشكلة أخرى؟ الخدمات المذكورة أدناه موجودة للمساعدة

الموقع	الوصف	رقم الهاتف	المنظمة
--------	-------	------------	---------

			(موقع إلكتروني)
كيبك	خدمات إصغاء، دعم وإحالة لمقدمي الرعاية للأشخاص المسنين (الإنكليزية وغالباً الفرنسية)	1-855-852-7785	الدعم L'appui
مونتريال	مركز تزوره من دون مواعيد للتحدث إلى شخص ما بسرية تامة (الفرنسية)	514-982-0333	مركز الإصغاء لو أفر Centre d'écoute le Havre
مونتريال	خط إصغاء 7 أيام في الأسبوع، من الثامنة صباحاً حتى منتصف الليل، إحالات (الفرنسية)	514-278-2130 1-844-294-2130	الإصغاء والمساعدة المتبادلة Écoute Entraide
مونتريال	مشورة نفسية على مدى 8 اسابيع مجانية، مجموعات دعم من دون مواعيد، إصغاء ومساعدة (الإنكليزية والفرنسية)	514-934-4546	وجهاً لوجه Face à Face
كيبك	معلومات، إصغاء، إحالات، دعم فيما يتعلق بالتوجه الجنسي عبر الهاتف أو الدردشة على شبكة الإنترنت (الإنكليزية والفرنسية)	514-866-0103 1-888-505-1010	إصغاء للمثليين Gai Écoute
كندا	خط هاتفي يقدم المساعدة للأطفال والمراهقين؛ مشورة نفسية وإصغاء وإحالات ومعلومات (الإنكليزية والفرنسية)	1-800-668-6868	خط هاتفي لمساعدة الأطفال Kids Help Phone
كيبك	مشورة نفسية ودعم متوافرين 24 على 7 أيام على الهاتف لأهل مراهقين وأطفال (الإنكليزية والفرنسية)	1-800-361-5085	خط هاتفي للأهل Ligne Parents
مونتريال Côte-des-Neiges	إصغاء، مساعدة، دعم نفسي، سكان المهاجرين (الإنكليزية والفرنسية والإسبانية)	514-737-3604	إصغاء متعدد Multi Écoute
كندا	خط هاتفي للمساعدة، دعم، معلومات عن اضطرابات الأكل وإحالات إلى مهنيين صحيين (الإنكليزية)	1-866-633-4220 416-340-4156	مركز المعلومات الوطني عن اضطرابات الأكل National Eating Disorder Information Centre
أونتاريو	معلومات عن خدمات الصحة النفسية في أونتاريو، إحالات 24 على 7 أيام (الإنكليزية والفرنسية)	1-866-531-2600	خط هاتف أونتاريو للصحة النفسية Ontario Mental Health helpline
كندا (في جميع أنحاء كندا)	دعم الأقران لموظفي القوات الكندية والمحاربين القدامى وأسرهم (الإنكليزية والفرنسية)	1-800-883-6094	الضغط النفسي العملي، دعم اجتماعي للإصابات Operational Stress Injury Social Support
مونتريال	خط هاتفي للمساعدة، تنقيف، موارد، مجموعات دعم، مشورة نفسية (الفرنسية)	1-866-738-4873 514-529-3081	ريفيفر Revivre

مونتريال	تتقيف، دعم للحداد، رقم هاتف للأزمات متوافر 24 ساعة (الإنكليزية والفرنسية)	514-723-4000 3553 277 866 1	عمل ضد الانتحار مونتريال Suicide Action Montreal
مونتريال	مركز إصغاء مجاني ويعتمد بقاء الهوية مجهولة وعدم إطلاق الأحكام للأشخاص الذين يشعرون بالضيق. متوافر 24 على 7 أيام (الإنكليزية والفرنسية)	514-935-1101	هاتف المساعدة Tel-Aide
مونتريال	إصغاء مجاني ويعتمد بقاء الهوية مجهولة والسرية لمن هم فوق سن 60 (الفرنسية)	514-353-2463	هاتف لمساعدة المسنين Tel-Ainé
مونتريال	إصغاء مجاني ويعتمد بقاء الهوية مجهولة والسرية (الفرنسية)	514-493-4484	هاتف للإصغاء Tel-Écoute
مونتريال	دعم ورقم هاتف مساعدة 24 ساعة على 7 أيام؛ مشورة نفسية عبر الهاتف للأطفال والمراهقين تحت سن 20 (الإنكليزية والفرنسية)	514-263-2266 1-800-263-2266	هاتف للشباب Tel-Jeunes
مونتريال (الجزيرة الغربية)	خط هاتف للأزمات، مشورة نفسية، سكن قصير المدى، تدخل نقال - 24 ساعة على 7 أيام (الإنكليزية والفرنسية)	514-684-6160	مركز الجزيرة الغربية للأزمات West Island Crisis Center

أطباء ومعالجين نفسيين يتكلمون الفارسية وخدمات في مونتريال

الاسم	مجال الخبرة	معلومات	رقم الهاتف
مرجان بهبهاني	معالجة نفسية	info@clinicdrbita.com Victoria Ave, Westmount 245	1-855-382-2482
شادي أسدالهي	معالج نفسي	Shadi.counselling@gmail.com	514-246-9735
د. فهيمة ميناجي	معالجة نفسية	Medego Clinic 2015 rue Drummond Unit 250 H3G 1W7	514-467-3389
د. مريم غرامي	معالجة نفسية	Seaforth Building 3350 Chemin de la Cote Des Neiges #300 H3H 1V4	438-496-7747
د. بيتا	طبيب نفسي	info@clinicdrbrita.com Victoria Ave, Westmount 245	1-855-382-2482
د. عادل نافيز ادا	طبيب نفسي	Saint Marys hospital chemin de la CDN cuite 5845 500	514-303-0242
تينا فرشادجوهار	باحثة نفسية		514-945-5259
د. أريان بيهزادي	طبيب نفسي متمرن		
عابدين فيلو	مستشار أسري	Montreal holistic Wellness Clinic	514-377-0951
د. بناقشه حجازي	طبيب عائلي	Clinique medicale Avicenne	514-849-7373

		st. Laurent Blvd, 4084 Montreal, QC H2W 1Y8	
د. أرزو (سيده) خضير	طبيب عائلي	Hôpital Saint Luc du CHUM rue saint-denis 1058 Montréal Québec H2X 3J4	# 514-890-8000 36360
د. ريموند ريزائي	طبيب عائلي	Guy st, Montreal, QC 1253 H3H 2K5	514-933-8383
شيلد أوف أثينا	شيلد أوف أثينا هي جمعية لا تبغى الربح لضحايا العنف الأسري. نقدم الملجأ الطارئ وخدمات للنساء وأطفالهن. دعمنا وتدخلنا وخدمات الوقاية تم تكييفها ثقافياً ولغوياً لتلبي حاجات مجتمعات مونتريال الإثنية الثقافية	http://shieldofathena.com/who-we-are	مكتب شيلد أوف أثينا في مونتريال 514-274-8117 أو 1-877-274-8117 مكتب شيلد أوف أثينا في لافال 450-688-6584

موارد متوافرة للمساعدة أو للحصول على معلومات إضافية عن الصحة النفسية

- Réseau avant de craquer – اتحاد جمعيات هدفها رفاه محيط الشخص المصاب بمرض نفسي (باللغة الفرنسية فقط)
- جمعية الصحة النفسية الكندية
- حركة الصحة النفسية في كيبك (باللغة الفرنسية فقط)
- جمعية مجموعات التدخل للدفاع عن حقوق الصحة النفسية في كيبك (بالفرنسية فقط)
- تجمع الموارد البديلة للصحة النفسية في كيبك (بالفرنسية فقط)
- Les porte-voix du rétablissement – الجمعية الكيبكية للأشخاص المصابين أو الذين عانوا من مرض نفسي (بالفرنسية فقط)
- جمعية الأطباء النفسيين في كيبك
- [/http://sante.gouv.qc.ca/en/problemes-de-sante/sante-mentale](http://sante.gouv.qc.ca/en/problemes-de-sante/sante-mentale)

إذا رغبت بتقديم المساعدة لشخص مقرب مصاب بمرض نفسي، اقرأ صفحة العيش مع شخص يعاني من مرض نفسي (Living with a Person Suffering from a Mental Illness) لتتعلم كيف يمكنك مساعدته مع احترام حدودك الخاصة