HORIZON TRAVAIL



Le petit BOTTIN des RESSOURCES

https://horizon-travail.org/
par Laura L'Africain

Table des matières

Page 3 - Mise en contexte

Page 4 - Pour tous

Page 5 - Déficience visuelle

Page 7 - Santé mentale

Page 9 - Sites internet

Mise en contexte

Un Point de Départ

Ce petit guide est destiné à servir de point de départ pour ceux qui ne savent pas par où commencer. Les organisations présentées ci-dessous ont élaboré des outils pour vous aider à identifier les ressources à Montréal et dans ses environs. Que vous recherchiez du soutien, des informations ou un accompagnement spécifique, ces répertoires sont conçus pour vous diriger efficacement vers des services adaptés à vos besoins. Ils compilent des informations précieuses sur les initiatives locales et régionales. Nous vous encourageons à explorer ces ressources pour découvrir un réseau de soutien diversifié et engagé en déficience visuelle et santé mentale.

Note à l'utilisateur

Les ressources et les bottins sont présentés en ordre alphabétique, et non en fonction de leur importance. Nous vous invitons à visiter les options afin de trouver celles qui répondent le mieux à vos besoins.
Cliquez sur le nom de l'organisation pour accéder au site internet. Autrement, à la dernière page vous trouverez l'ensemble des liens pour les sites internet des organisations citées.

Pour tous

Répertoires des organisations

211
Répertoire des ressources sociocommunautaires, publiques et parapubliques disponibles dans votre région. Service de soutien non urgent aussi accessible par téléphone au 211.

Office des personnes handicapées du Québec
Ressources et programmes pour l'intégration et le maintien en emploi des personnes handicapées au Québec.

RESICQ
Regroupe 22 centres offrant des services gratuits d'intervention de crise 24/7 pour adultes en détresse partout au Québec.

Rezo
Propose un bottin de près de 150 ressources communautaires et gouvernementales, accessibles à tous.

Santé publique
Répertoire complet des ressources en santé et services sociaux au Québec : organismes, soins, soutien et informations pratiques.

Urgence-santé Québec
Bottin des ressources pour employés et proches : soutien psychologique, écoute 24/7, soins intégrés et outils pour le bien-être.

Déficiences Visuelles

Organisations ayant un bottin de ressource

Appui Proches Aidants

Outil destiné aux proches aidants soutenant des personnes ayant une déficience visuelle. Il propose des ressources et des références pour mieux naviguer dans ce rôle essentiel.

Déphy

Ce site propose des ressources, guides et outils sur divers thèmes (emploi, santé, inclusion, logement, transport, etc.), ainsi qu'une revue de presse et des publications pour soutenir la déficience physique.

Fondation des aveugles du Québec

La fondation met à disposition un ensemble de services et de programmes pour soutenir les personnes ayant une déficience visuelle dans leur quotidien.

RAAMM

Le Regroupement des aveugles et amblyopes du Montréal métropolitain propose un guide complet des institutions, organismes et outils pour les personnes en situation de handicap visuel. Il couvre des besoins variés : aide juridique, éducation, finances et bien d'autres

Réadaptation en déficience visuelle

Plateforme offrant une diversité de ressources pour favoriser une vie autonome et épanouie.

Organisations spécialisées

AQDM
Association qui accompagne les personnes atteintes de dégénérescence maculaire ainsi que leurs proches, à travers des actions concrètes et des services adaptés.

Bon Pilote
organisme offrant transport, accompagnement, appels de réconfort et aide pratique pour personnes avec déficience visuelle ou mobilité réduite. Objectif : autonomie, intégration sociale et maintien à domicile.

INCA
Institut national canadien pour les aveugles propose plusieurs services dont des formations en technologies adaptées, des groupes d’entraide, soutien à l’emploi et clubs de lecture

INLB
Institut spécialisé en réadaptation visuelle pour les régions de Montréal et de la Montérégie. L'INLB offre des services personnalisés pour améliorer l'autonomie des personnes ayant une déficience visuelle. L'institut propose des programmes de réhabilitation et des initiatives pour faciliter l'intégration sociale et professionnelle.

RAAQ
Le Regroupement pour la promotion et la défense des droits des personnes aveugles et amblyopes du Québec sensibilise le public et influence les politiques pour améliorer la qualité de vie des personnes avec déficiences visuelles.

Santé mentale

Organisations ayant un bottin de ressource

Association médicale canadienne
Petit guide étape par étape pour obtenir du soutien en santé mentale au Canada.

Cap mieux être
Organisation dédiée aux proches aidants en santé mentale. Leur outil Bottin des ressources recense 53 organismes partenaires en santé mentale à travers le Québec.

Commission de la santé mentale
Lien pour les ressources à Montréal
Ce guide s'adresse aux personnes judiciarisées ayant des enjeux de santé mentale. Il regroupe des lignes d'écoute et des organismes communautaires offrant plusieurs mesures de soutien adaptées

COSME
Le réseau communautaire en santé mentale fédère 13 regroupements régionaux et plus de 300 organismes pour promouvoir la santé mentale

Diogène
Le bottin de l'organisation s'adresse aux personnes ayant un problème de santé mentale persistant, associé à des difficultés judiciaires et/ou à l'itinérance.

eSantéMentale.ca (Montréal)

Plateforme pour trouver des ressources, services et informations en santé mentale à Montréal et au Canada

MaCommunauté

Bottin complet d'organismes en santé mentale offrant entraide, hébergement, défense des droits, activités éducatives et soutien aux familles.

RACOR en Santé Mentale

regroupe plus de 100 organismes communautaires et alternatifs à Montréal, offrant écoute, entraide, défense des droits et services variés en santé mentale.

RRASMQ

Organisation visant à promouvoir des ressources alternatives en santé mentale. Leur bottin regroupe des organisations membres à travers le Québec.

Santé Québec

Répertoire du MSSS pour trouver des ressources en santé mentale partout au Québec : soutien, écoute, hébergement, réadaptation, groupes d'entraide et services spécialisés.

Lignes d'écoute

Multi Écoute (multilingue): 514 378-3430
Tel-Aide Montréal: 514 935-1101 (24/7)

- Sans frais partout au Qc : l 877-935-1101

Écoute Entraide: 514 278-2130 ou l 855 365-4463
Tel Écouté : 514 493-4484 (9h a 21 h)
Tel Ainés: 514 353-2463 (9h a 21 h)
Le Deuil : l 888 533-3845 (9h a 21 h)
Centre d'écoute le Havre: 514 982-0333 (lundi au vendredi. 9h a 17h)
Face a Face : 514 934-4546 / info@faceafacemontreal.org
Centre d'écoute et de référence Halte Ami: 438 796-8701

Sites internet

De A à F

Chiffre

- 211 — https://www.211qc.ca/repertoire/repertoire-personnalise

A

- AQDM — https://aqdm.org/
- Appui Proches Aidants — https://www.lappui.org/fr/je-suis-aidant/comprendre-la-situation-de-mon-proche/dossier-deficience-visuelle/deficience-visuelle-ressources-et-references/
- Association médicale canadienne — https://www.cma.ca/fr/tellement-sante/comment-obtenir-soutien-sante-mentale-au-canada

B

- Bon pilote (Le) — https://lebonpilote.org/

C

- Cap mieux être — https://www.capmieuxetre.ca/fr/bottin-ressources/
- Commission de la santé mentale — https://commissionsantementale.ca/ressources-professionnelles/

D

- Déphy — https://dephy-mtl.org/ressources/
- Diogène — https://diogeneqc.org/bottin-de-ressources/

F

- Fondation des aveugles du Québec — https://fondationdesaveugles.org/nos-services/ressources/

De H à S

H

- Horizon Travail — https://horizon-travail.org/

I

- INCA — https://www.cnib.ca/en?region=on
- INLB — https://www.santemonteregie.qc.ca/centre/organisation/institut-nazareth-et-louis-braille
- IRCM — https://www.ircm.qc.ca/fr/ressources-en-sante-liste

O

- Office des personnes handicapées du Québec — https://www.ophq.gouv.qc.ca/services/emploi/trouver-un-emploi.html

R

- RAAQ — https://raaq.qc.ca/guides-et-references/
- RAAMM — https://raamm.org/communaute/ressources-neo/
- Réadaptation en déficience visuelle — https://visionlossrehab.ca/fr/ressources/repertoire-de-ressources
- Rezo — https://www.rezosante.org/informe-toi/nos-services/bottin-de-ressources
- RRASMQ — https://www.rrasmq.com/

S

- Santé publique — https://sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/