

## 5. Référer vers des ressources de soutien

Diriger les proches vers ressources de soutien variées, spécialisées, formelles et informelles peut représenter la meilleure stratégie pour les outiller, en tenant compte de leurs besoins (13, 18, 20, 35, 54, 132). Prendre note que les proches ne seront pas nécessairement portés à aller spontanément chercher de l'aide. Il faudra parfois donner davantage d'informations sur les bénéfices de ces services et ressources de soutien. Pour en susciter l'utilisation, varier les méthodes de référence.

- Proposer une référence systématique (voir l'Encadré 12 La référence systématique).
- Remettre un dépliant promotionnel.
- Rappeler en temps opportun l'existence des services et des ressources de soutien.
- Remettre une trousse d'informations où on retrouve l'ensemble des ressources disponibles dans la région ainsi que leurs coordonnées.

### Différentes ressources de soutien

- **Organisme de soutien pour les proches** : Dans diverses régions du Québec, des organismes de soutien offrent de l'accompagnement et du soutien individuel aux proches, mais aussi la possibilité de participer à des **ateliers d'information ou à des groupes d'entraide ou de soutien par les pairs**. Ces organismes peuvent aussi conseiller les intervenants sur la manière d'outiller les proches.
- **Centre de crise ou de prévention du suicide** : Les centres de crise et les centres de prévention du suicide du Québec interviennent auprès des personnes vivant une crise et de leur entourage, qu'elle soit situationnelle, liée à un décès ou reliée à un problème de santé mentale.
- **Organisme de répit/dépannage** : Dans certaines villes sont disponibles des services de répit s'adressant aux membres de l'entourage qui vivent avec ou qui s'occupent sur une base régulière d'une personne adulte (18 ans et plus) présentant un problème de santé mentale.
- **Consultation individuelle ou thérapie familiale** : La possibilité de diriger les proches vers un service de consultation ou de thérapie familiale est une option qui peut être envisagée dans des situations plus complexes afin de surmonter des défis d'adaptation occasionnés par la situation et le rôle de soutien.

#### CAP santé mentale

(anciennement Réseau Avant de Craquer)

<https://www.capsantementale.ca/reseau-organismes-aide/>

#### Regroupement des Services

d'Intervention de Crise du Québec

<https://resicq.ca/#trouver>

#### Centre de prévention du suicide

<https://rcpsq.org/bottin-des-cps>

#### Association québécoise de prévention du suicide

<https://www.aqps.info>

#### L'Appui pour les proches aidants

<https://www.lappui.org>

#### Ligne Info Aidant

1 855 852-7784

#### Arborescence

<https://www.arborescence.quebec/>

Diriger les proches vers des ressources de soutien en dehors de l'établissement n'empêche aucunement les intervenants de continuer à les outiller (32, 159). En fait, la continuité des services entre les divers intervenants impliqués est toujours de mise.

Ce document provient du *Guide de bonnes pratiques pour l'implication des proches en santé mentale : considérer, intégrer, outiller* disponible au [publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-003699](https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-003699). Pour consulter la liste des références, référez-vous au document original. Mai 2024.