



ASSOCIATION DE LA  
FIBROMYALGIE  
RÉGION MONTEÉRÉGIE

**BOTTIN DES RESSOURCES**  
**GROUPE DE SOUTIEN *LES MASKOUTAINS***

Mise à jour le  
3 avril 2019

## TABLE DES MATIÈRES

	Page
Fibromyalgie .....	3
• Association de la fibromyalgie – Région Montérégie .....	3
• Société québécoise de la fibromyalgie .....	3
• Association québécoise de la douleur chronique .....	4
Santé mentale .....	5
• Le Phare, Saint-Hyacinthe et régions Inc. ....	5
• Contact Richelieu-Yamaska .....	5
• Le Trait d’Union Montérégien .....	6
• Le Centre psychosocial Richelieu-Yamaska .....	6
Aide juridique .....	7
• Éducaloi .....	7
• Aide juridique .....	7
• Barreau du Québec .....	7
Difficultés conjugales / divorce / séparation .....	8
• Educaloi - section familles et couples .....	8
• Inform’elle .....	8
• La Clé sur la porte .....	8
• Centre de femmes l’Autonomie en soiE .....	9
• À cœur d’homme .....	9

## FIBROMYALGIE

### ❖ Association de la fibromyalgie – Région Montérégie

Site Internet : <http://www.fibromyalgiemonteregie.ca/>

570, boul. Roland-Therrien, suite 205

Longueuil (Québec)

J4H 3V9

Téléphone : 450-928-1261

Sans frais : 1-888-928-1261

Courriel : [info@fibromyalgiemonteregie.ca](mailto:info@fibromyalgiemonteregie.ca)

L'AFRM a pour mission d'aider et de soutenir les personnes atteintes de fibromyalgie. Par le soutien, l'information, l'encouragement même, l'Association fait la promotion de l'auto-prise en charge par la personne touchée par cette maladie chronique.

Pour accomplir sa mission elle offre de l'information, de l'écoute, des activités et du support à ses membres, elle contribue à sensibiliser l'entourage et le grand public à la fibromyalgie et elle forme des groupes de soutien et des groupes d'entraide afin de répondre aux besoins des personnes atteintes et isolées.

### ❖ Société québécoise de la fibromyalgie

Site Internet : <https://sqf.quebec/>

2465, rue Honoré-Mercier, bureau 225

Laval (Québec)

H7L 2S9

Téléphone : 450 933-6530

Courriel : [info@sqf.quebe](mailto:info@sqf.quebe)

La SQF a pour mission de regrouper et de soutenir les associations de la fibromyalgie du Québec œuvrant auprès des personnes atteintes et de leurs proches pour mieux répondre à leurs besoins, de favoriser le partage entre les associations et de faire connaître et reconnaître la maladie. La SQF est donc un regroupement de plusieurs associations régionales du Québec qui unissent leurs efforts afin de diffuser de l'information vérifiée sur la fibromyalgie et d'aider les personnes atteintes à mieux vivre avec la maladie.

## FIBROMYALGIE

### ❖ Association québécoise de la douleur chronique

Site Internet : <https://douleurchronique.org/>

2030 Boulevard Pie-IX, bureau 403

Montréal (Québec)

H1V 2C8

Téléphone : 514-355-4198

Sans frais: 1-855-230-4198

Courriel: [aqdc@douleurchronique.org](mailto:aqdc@douleurchronique.org)

L'Association québécoise de la douleur chronique (AQDC) a pour mission d'améliorer la condition et de réduire l'isolement des personnes atteintes de douleur chronique au Québec. L'AQDC vise à sensibiliser la population à la douleur chronique, à informer les décideurs d'affaires et les politiciens des enjeux médicaux, sociaux et économiques importants liés à la douleur chronique et à informer les patients par des publications portant sur la douleur.

## SANTÉ MENTALE

### ❖ **Le Phare, Saint-Hyacinthe et régions Inc.**

Site Internet : <http://www.lephare-apamm.ca/>

620, avenue Robert  
Saint-Hyacinthe (Québec)

J2S 4L8

Téléphone : 450 773-7202

Sans frais : 1 877-773-7202

Télécopie : 450 773-5117

Le Phare a pour mission de regrouper et d'accompagner tous les membres de l'entourage d'une personne qui présente des manifestations cliniques reliées à un trouble de santé mentale, en leur offrant une gamme de services de soutien adaptés à leurs besoins afin de leur permettre d'actualiser leur potentiel.

### ❖ **Contact Richelieu-Yamaska**

Site Internet : <http://www.contactry.qc.ca/index.php/sante-metale>

420, avenue De la Concorde Nord  
Saint-Hyacinthe (Québec)

J2S 4N9

Téléphone : 450 774-6952

Sans frais : 1-844-774-6952

Centre d'intervention et d'hébergement de crise. Leur mission est d'offrir des services d'aide et de consultation à des personnes de tout âge, vivant des difficultés en santé mentale ou toute autre situation de crise.

## SANTÉ MENTALE

### ❖ Le Trait d'Union Montérégien

Site Internet : <http://www.tumparraine.org/masantementale.php>

Téléphone : (450) 223-1252

Le Trait d'Union Montérégien est un organisme communautaire sans but lucratif qui offre un service de parrainage favorisant la réinsertion sociale d'adultes vivant, ayant vécu ou étant à risque de vivre de la détresse émotionnelle. Nous offrons également ce service aux aînés vivant de la solitude afin de prévenir l'apparition de problèmes d'ordre émotionnel telle la dépression. L'organisme œuvre dans les MRC des Maskoutains et d'Acton.

### ❖ Le Centre psychosocial Richelieu-Yamaska

Site Internet : <https://www.centropsychosocial.org/nous-joindre>

2090, rue Dessales

Saint-Hyacinthe (Québec)

J2S 7P5

Téléphone : 450 773-1022 poste #221

Télécopieur: 450 773-0736

Notre mission est d'aider la personne vivant un problème de santé mentale dans sa recherche d'une qualité de vie satisfaisante au sein de la communauté.

## AIDE JURIDIQUE

### **Educaloi**

Site Internet : <https://www.educaloi.qc.ca/>

Éducaloi est un organisme de bienfaisance enregistré québécois dont la mission est d'informer le public sur la loi, sur ses droits et sur ses obligations. Pour y parvenir, il s'investit dans trois champs d'action principaux: l'information juridique, l'éducation juridique et le développement d'une expertise en communication claire et efficace du droit. Il met à la disposition de tous de l'information juridique de qualité, rédigée dans un langage simple et accessible.

### **Aide juridique**

Site Internet : [https://www.csj.qc.ca/SiteComm/W2007Francais/Main\\_Fr\\_v4.asp](https://www.csj.qc.ca/SiteComm/W2007Francais/Main_Fr_v4.asp)

Bureau d'Aide juridique Saint-Hyacinthe (8005)  
431, Sainte-Anne  
Saint-Hyacinthe (Québec)  
J2S 5G3  
Téléphone : 450 778-6623  
Courriel : [sthyacinthe@ccjrs.com](mailto:sthyacinthe@ccjrs.com)

### **Barreau du Québec**

Site Internet : <http://www.barreau.qc.ca/fr/>

Téléphone : 514 954-3400  
Sans frais 1 800 361-8495  
Courriel : [infobarreau@barreau.qc.ca](mailto:infobarreau@barreau.qc.ca)

## DIFFICULTÉS CONJUGALES / DIVORCE / SÉPARATION

### ❖ **Educaloi - section familles et couples**

Site Internet : <https://educaloi.qc.ca/categories/familles-et-couples>

Éducaloi est un organisme de bienfaisance enregistré québécois dont la mission est d'informer le public sur la loi, sur ses droits et sur ses obligations. Pour y parvenir, il s'investit dans trois champs d'action principaux: l'information juridique, l'éducation juridique et le développement d'une expertise en communication claire et efficace du droit. Il met à la disposition de tous de l'information juridique de qualité, rédigée dans un langage simple et accessible. Nos valeurs depuis 15 ans: Neutralité - Rigueur - Créativité – Collaboration

### ❖ **Inform'elle**

Site Internet : <http://www.informelle.osbl.ca/>

Ligne d'information juridique : 450 443-8221 ou 1 877 443-8221 (sans frais)

Inform'elle est un organisme à but non lucratif de la Montérégie dont la raison d'être est de rendre accessible et de vulgariser l'information juridique en droit de la famille. Ses services s'adressent à toute la population. L'action sociale d'Inform'elle vise l'autonomie des femmes de même que l'égalité des hommes et des femmes.

### ❖ **La Clé sur la porte**

Site Internet : <http://www.clesurlaporte.org/>

Téléphone : 450-774-1843

La Clé sur la Porte est une maison d'aide et d'hébergement pour les femmes victimes de violence conjugale et leurs enfants. À la maison d'hébergement, des intervenantes vous écoutent, vous informent sur vos droits et vous supportent dans vos décisions. La maison est un endroit sécuritaire pour vous permettre de faire le point sur votre situation et partager avec d'autres femmes dans un climat de confiance, de respect et d'entraide.

## DIFFICULTÉS CONJUGALES / DIVORCE / SÉPARATION

### ❖ Centre de femmes l'Autonomie en soiE

Site Internet : <https://cfautonomieensoie.wordpress.com/qui-sommes-nous/>

270, avenue de la Concorde Nord  
 Saint-Hyacinthe, Qc, J2S 4N5  
 Téléphone : 450-252-0010  
 Télécopieur : 450-252-0020  
 Courriel : infocfaes@gmail.com

Le Centre de femmes l'Autonomie en soiE est un organisme d'éducation populaire, de promotion de la santé, d'entraide, de soutien, de références et, surtout, d'aide directe. Il permet aux membres de prendre leur place, de s'affirmer, de revendiquer et de connaître leurs droits dans tous les domaines. Le Centre de femmes l'Autonomie en soiE offre aussi une multitude d'ateliers sur différents sujets, tels que l'affirmation de soi, la ménopause, l'actualité, la sexualité, les relations amoureuses...

### ❖ À cœur d'homme

Site Internet : <http://www.aceurdhomme.com>

947, avenue Royale, bureau 135  
 Québec, QC G1E 1Z9  
 Tél.: 418 660-7799, sans frais 1-877-660-7799  
 Téléc.: 418 660-8053  
 Courriel : [aceurdhomme@videotron.ca](mailto:aceurdhomme@videotron.ca)

À cœur d'homme - Réseau d'aide aux hommes pour une société sans violence est une Association regroupant 29 organismes communautaires autonomes répartis sur l'ensemble du territoire québécois qui viennent en aide aux hommes aux prises avec des comportements violents en contexte conjugal. Elle a comme objectif d'encourager la prévention de la violence conjugale et d'actualiser le développement et la consolidation d'un réseau d'aide aux hommes pour une société sans violence.

## DIFFICULTÉS CONJUGALES / DIVORCE / SÉPARATION

### ❖ SOS violence conjugale

Site Internet : <http://www.sosviolenceconjugale.ca/>

1 800 363-9010

24 heures sur 24 / 7 jours sur 7

SOS violence conjugale offre des services d'accueil, d'évaluation, d'information, de sensibilisation, de soutien et de référence bilingues, gratuits, anonymes et confidentiels 24h sur 24 – sept jours sur sept aux victimes de violence conjugale et à l'ensemble des personnes concernées par cette problématique. La mission de SOS violence conjugale est de contribuer à la sécurité des victimes de violence conjugale ainsi qu'à la réduction de la violence conjugale et de ses conséquences en offrant des services aux victimes, à la population et à toutes les personnes touchées par la violence conjugale.