



**YWCA**  
Y DES FEMMES  
MONTREAL


De nouvelles voies  
pour les femmes  
depuis 1875



# *Prendre soin de soi*

à petit prix

Guide de ressources lancé dans le cadre de  
La Semaine de la santé mentale 2019



Le but de ce guide est de rendre accessible à toutes les femmes diverses ressources susceptibles de leur permettre de mieux prendre soin d'elles et d'atteindre ou de maintenir un équilibre dans leur vie sur les plans de la santé mentale et physique.

Notez que les références nommées dans ce guide le sont à titre indicatif et sont sujettes à changement.

Nous espérons que ce guide d'information vous sera utile et profitable!



## TABLE DES MATIÈRES

Activités, loisirs et bien-être .....	4
Coiffure .....	5
Défense de droits .....	5
Expression créative .....	5
Information juridique .....	6
Lignes d'écoute et références .....	7
Massothérapie .....	8
Optométrie / Lunetterie .....	8
Ostéopathie .....	8
Physiothérapie .....	9
Psychothérapie, sexologie et médiation .....	10
Ressource pour personnes autochtones .....	12
Restauration à bas prix .....	12
Retraite en nature .....	13
Soins dentaires .....	13
Soutien aux proches aidant·e·s .....	14
Soutien psychosocial aux familles et proches d'une personne vivant un trouble de santé mentale .....	14

## Activités, loisirs et bien-être

### Activités, Y des femmes

*Activités sportives, créatives, familiales et de bien-être offertes à faible coût au centre-ville.*

**FR - ANG**     [ydesfemmesmtl.org/activites](https://ydesfemmesmtl.org/activites)

### Services aux familles, Y des femmes

*Activités, services et programmes gratuits pour les familles du quartier Peter-McGill de l'arrondissement Ville-Marie.*

**FR - ANG**     [ydesfemmesmtl.org/services-aux-familles](https://ydesfemmesmtl.org/services-aux-familles)

### Applications de méditation (sur téléphones intelligents)

*Petit Bambou, Pleine conscience, Respirelax, Calm*

**FR - ANG**

### CCS (Collective Community Services)

*CCS improves the quality of life of individuals by significantly reducing isolation and effectively supporting those living in poverty, primarily within the English speaking community of Greater Montreal.*

**ANG**     **514 937-5351**  
[ccs-montreal.org](https://ccs-montreal.org)

### Centre communautaire de Loisirs de la Côte-des-Neiges

*Activités variées gratuites ou à faible coût pour toute la famille.*

**FR - ANG**     **514 733-1478**  
[cclcdn.qc.ca](https://cclcdn.qc.ca)

### Centre communautaire Hochelaga

*Activités variées gratuites ou à faible coût pour toute la famille.*

**FR - ANG**     **514 527-1898**  
[cchochelaga.org](https://cchochelaga.org)

## Coiffure

### Académie Pure

*Services de coiffure à prix avantageux offerts par des étudiant-e-s sous la supervision de professeurs. Coupe et mise en plis à partir de 16\$. Coloration à partir de 18\$.*

FR - ANG

514 849-9048  
academiepure.com

### St-Laurent coiffure

*Services de coiffure à prix avantageux offerts par des étudiant-e-s sous la supervision de professeurs. Coupes à partir de 12\$. Coloration à partir de 20\$.*

FR - ANG

514 284-0661  
stlaurentcoiffure.com

### Tornado

*Services de coiffure à prix avantageux offerts par des étudiant-e-s sous la supervision de professeurs. Coupe à partir de 8\$. Coloration à partir de 23\$. Montréal, Laval, Brossard et Gatineau.*

FR - ANG

tornadecoiffure.com

## Défense de droits

### Action autonomie

*Collectif en défense des droits en santé mentale de Montréal.*

FR

actionautonomie.qc.ca

## Expression créative

### Réseau des Ruches d'Art (divers lieux)

*Espaces régénératifs d'art communautaire dont l'objectif est de bâtir des solidarités et de promouvoir les bienfaits de ces ateliers inclusifs et accueillants.*

FR - ANG

lesruchesdart.org

## Expression créative (suite)

### Canevas

*Art-thérapie individuelle ou en groupe offerts à tous et toutes, au centre Canevas ou à domicile, en résidence, en milieu communautaire, en milieu de travail, scolaire ou hospitalier. Tarif modulé en fonction des revenus.*

**FR - ANG**     [centrecanevas.ca/fr/services](http://centrecanevas.ca/fr/services)

### Les Impatients (divers lieux)

*Ateliers de création gratuits offerts aux personnes ayant un problème de santé mentale. Sur référence d'un professionnel de la santé. Offerts dans 10 villes au Québec.*

**FR - ANG**     514 842-1043 / [impatients.ca](http://impatients.ca)

## Information juridique

### Clinique d'information juridique, Y des femmes

*Consultations confidentielles et individuelles de 30 minutes avec un-e avocat-e ou un-e notaire bénévole. Offert aux femmes, sur rendez-vous. Coût varie entre 0\$ et 20\$.*

**FR - ANG**     514 866-9941, poste 293  
[ydesfemmesmtl.org/infojuridique](http://ydesfemmesmtl.org/infojuridique)

### Centre communautaire juridique de Montréal

*Information juridique offerte aux personnes financièrement admissibles, résidant à Montréal et Laval. Gratuit ou avec contribution.*

**FR - ANG**     514 864-2111 / [aidejuridiquedemontreal.ca](http://aidejuridiquedemontreal.ca)

### Clinique Juripop

*Services juridiques à prix modiques offerts aux personnes exclues de l'aide juridique gouvernementale, mais dans l'incapacité de payer pour la défense de leurs droits.*

**FR - ANG**     Montréal: 450 845-1637, poste 245  
Extérieur (sans frais): 1 855-JURIPOP, poste 245  
[juripop.org](http://juripop.org)

## Information juridique (suite)

### Jeune Barreau de Montréal

*Information juridique gratuite.*

**FR - ANG**

**514 954-3487**  
**servicesprobono@ajbm.qc.ca**  
**ajbm.qc.ca**

## Lignes d'écoute et références

### ANEB

*Ligne d'écoute et de références pour personnes souffrant d'un trouble lié à l'alimentation et à l'image corporelle, leurs proches et les intervenants des milieux communautaires, scolaires, santé et services sociaux.*

**FR - ANG**

**514 630-0907**  
**anebquebec.com/services/ligne-decoute-et-de-referance**

### Interligne

*Soutien et renseignements pour les personnes LGBTQ+, leurs proches et les intervenants des milieux communautaires, scolaires, santé et services sociaux.*  
*24 heures / 7 jours*

**FR - ANG**

**514 866-0103**  
**Sans frais: 1 888 505-1010**  
**interligne.co/apropos**

### Tel-Aide

*Écoute téléphonique pour personnes en détresse (solitude, angoisse, stress, relations difficiles, deuil, dépendance, violence, etc.) 24 heures / 7 jours*

**FR - ANG**

**514 935-1101**  
**telaide.org**

## Massothérapie

### Académie de massage

*Massages à prix réduit, offerts par des étudiant·e·s.*

1 800 475-1964  
[www.academiedemassage.com/clinique-ecole/  
prendre-rendez-vous](http://www.academiedemassage.com/clinique-ecole/prendre-rendez-vous)

### Tiger Lotus Coop

*Massages thérapeutiques à prix réduits.*

514 893 8283  
[tigerlotuscoop.com](http://tigerlotuscoop.com)

## Optométrie / Lunetterie

### Clinique universitaire de la vision

*Services d'optométrie à prix abordables.*

FR - ANG [opto.umontreal.ca/clinique](http://opto.umontreal.ca/clinique)

### Portes Orange

*Collectif de professionnels offrant des services de qualité à prix abordables.*

FR - ANG 514 503-3700  
[portesorange.com](http://portesorange.com)

## Ostéopathie

### Académie d'ostéopathie de Montréal

*Soins d'ostéopathie à prix abordables (30 % à 50 % du prix régulier).*

FR - ANG 514 272-2323  
[aomtl.ca/traitement-osteopathique-journees-  
cliniques](http://aomtl.ca/traitement-osteopathique-journees-cliniques)



## Ostéopathie (suite)

### Académie Sutherland

*Clinique étudiante offrant des services d'ostéopathie à prix abordables.*

**FR - ANG** 514 523-0314  
[academiesutherland.com/fr/clinic/clinic01.php](http://academiesutherland.com/fr/clinic/clinic01.php)

### École d'ostéopathie de Montréal

*Séances d'ostéopathie offertes par des étudiant·e·s sous la supervision d'un professeur. 25 \$ par séance.*

**FR - ANG** 514 524-9738  
[inst-osteopathie.qc.ca/informations-tarifs-consultations-osteopathie](http://inst-osteopathie.qc.ca/informations-tarifs-consultations-osteopathie)

### Portes Orange

*Collectif de professionnels offrant des services de qualité à prix abordables.*

**FR - ANG** 514 503-3700 / [portesorange.com](http://portesorange.com)

## Physiothérapie

### Clinique de physiothérapie du Cégep Marie Victorin

*Séances de physiothérapie offertes par des étudiant·e·s sous la supervision d'un membre de l'Ordre professionnel de la physiothérapie du Québec.*

**FR - ANG** 514 328-3833  
[bit.ly/collegemv-physiotherapie](http://bit.ly/collegemv-physiotherapie)

### Clinique de réadaptation physique du Collège Montmorency

*Services d'évaluation et de consultation à prix modique par des étudiants au doctorat sous la supervision de psychologues d'expérience.*

**FR - ANG** 450 975-6292  
[www.cmontmorency.qc.ca/services-au-public/clinique-ecole-de-physiotherapie](http://www.cmontmorency.qc.ca/services-au-public/clinique-ecole-de-physiotherapie)

## Psychothérapie, sexologie et médiation

### Centre d'aide de Bordeaux

*Services de psychothérapie de qualité. Tarif préférentiel en fonction des revenus.*

FR

514 374-3445  
centredaidedebordeaux.com

### Centre de psychologie appliquée de l'Université Concordia

*Évaluation et thérapie à prix modique.*

FR - ANG

514 848-2424, poste 7550  
concordia.ca/students/counselling.html

### Centre de relation d'aide Le Levier

*Services de psychothérapie et sexothérapie. Tarifs fixés en fonction des revenus (minimum 40 \$ par rencontre + 10 \$ ouverture dossier).*

FR

514 273-7365  
lelevier.ca

### Centre de services psychologiques de l'Université du Québec à Montréal

*Psychothérapie à tarif modulé.*

FR - ANG

514 987-0253  
psychologie.uqam.ca/centre-de-services-  
psychologiques

### Clinique de médiation de l'Université de Sherbrooke (Campus de Longueuil)

*Services gratuits de médiation offerts aux individus, entreprises et organisations de Montréal, Longueuil et Sherbrooke.*

FR

450 463-1835, poste 65515  
usherbrooke.ca/clinique-mediation

## Psychothérapie, sexologie et médiation (suite)

### Clinique de sexologie de l'UQAM

*Services d'évaluation et de psychothérapie pour des difficultés liées à la sexualité, offerts par des étudiant·e·s à la maîtrise en sexologie, sous la supervision de sexologues et psychothérapeutes accrédité·e·s.*

**FR - ANG**

**514 987-3000, poste 4453**  
**sexologie.uqam.ca/clinique-de-sexologie**

### Clinique universitaire de psychologie de l'Université de Montréal

*Services d'évaluation et de consultation à prix modique par des étudiants au doctorat sous la supervision de psychologues d'expérience.*

**FR - ANG**

**514 343-7725**  
**psy.umontreal.ca/ressources-services/clinique-universitaire-de-psychologie**

### Famille nouvelle

*Services d'accompagnement bienveillant aux individus, couples et famille dans le besoin. Tarifs modulés selon les revenus.*

**FR**

**514 525-0063 / famillennouvelle.org**

### Institut Argyle des relations humaines

*Tarifs modulés selon les revenus.*

**Multilingue**

**514 931-5629 / argyleinstitute.org**

### Maison multiethnique Myosotis

*Aide psychologique gratuite aux personnes de différents milieux ethniques défavorisées financièrement.*

**FR - ANG**

**514 526-4132 / maisonmyosotis.org**

### Maison Saint-Jacques

*Psychothérapie gratuite en groupe (max. 8 personnes) offerte aux personnes âgées de 18 à 50 ans. Deux séances par semaine.*

**FR - ANG**

**514 393-2285 / maisonstjacques.com**

## Psychothérapie, sexologie et médiation (suite)

### Portes Orange

*Collectif de professionnels offrant des services de qualité à prix abordable.*

**FR - ANG**    514 503-3700 / [portesoranges.com](http://portesoranges.com)

### Service populaire de psychothérapie (SPP)

*Services de psychothérapie offerts aux habitants de Laval.*

**FR**    450 975-2182 / [spp-laval.qc.ca](http://spp-laval.qc.ca)

### Trame

*Consultation psychanalytique individuelle accessible à tous et toutes.*

**FR - ANG**    514 381-8445 (boîte vocale)  
[trame-psychanalyse.com](http://trame-psychanalyse.com)

## Ressource pour personnes autochtones

### Centre d'amitié autochtone de Montréal

*Providing access to the urban Aboriginal population of Montreal to services and referral through suitable and appropriate facilities where cultural, educational, recreational, and social activities can be held.*

**FR - ANG**    514 499-1854 / [nfcmm.org](http://nfcmm.org)

## Restauration à bas prix

### Chic resto pop

*Service de cafétéria à faible coût dans le quartier Hochelaga-Maisonneuve.*

**FR - ANG**    [chicrestopop.com](http://chicrestopop.com)

### Les popotes roulantes

*Repas chauds livrés à domicile aux personnes ayant besoin d'un appui leur permettant de demeurer chez elles plutôt qu'en institution.*

**FR**    [popotes.org](http://popotes.org)

## Restauration à bas prix (suite)

### MultiCaf

*Repas et dépannage alimentaire offerts aux personnes à faible revenu du quartier Côte-des-Neiges/Snowdon.*

**FR - ANG**      [multicaf.org](http://multicaf.org)

### Santropol Roulant - Meals on wheels

*Hot, nutritious meal delivered to person with a loss of autonomy or having trouble accessing healthy food.*

**FR - ANG**      [santropolroulant.org](http://santropolroulant.org)

## Retraite en nature

### Ermitage Warden

*Retraite en nature à tarif modulé*

**FR - ANG**      [ermitagewarden.qc.ca](http://ermitagewarden.qc.ca)

## Soins dentaires

### Clinique dentaire de l'Université de Montréal

*Traitements dentaires spécifiques faits par des étudiant·e·s supervisé·e·s.*

**FR - ANG**      [www.medent.umontreal.ca/fr/clinique-dentaire](http://www.medent.umontreal.ca/fr/clinique-dentaire)

### Clinique dentaire de l'Université McGill

*Traitements dentaires à prix abordables (couronnes, obturations ou « plombages » et traitements de gencives).*

**FR - ANG**      [mcgill.ca/dentistry/fr/patients/clinique-dentaire-mcgill](http://mcgill.ca/dentistry/fr/patients/clinique-dentaire-mcgill)

## Soutien aux proches aidant·e·s

### Soutien aux proches aidantes, Y des femmes

*Soutien et activités adaptés aux besoins spécifiques des proches aidantes d'aîné·e·s en perte d'autonomie.*

**FR - ANG**

**514 866-9941, poste 226**  
**ydesfemmesmtl.org/aidantes**

### APAMM-RS

*Soutien aux proches de personnes qui présentent des manifestations cliniques reliées à un trouble majeur de santé mentale. Rive-sud.*

**FR - ANG**

**450 766-0524 / apammrs.org**

### Ligne Info-aidant

*Écoute, information et références pour les proches aidant·e·s d'aîné·e·s, leur entourage et les intervenants du milieu de la santé. Gratuit et confidentiel.*

**FR - ANG**

**1 855 852-7784**  
**lappui.org/Trouver-des-ressources/Service-Info-aidant**

## Soutien psychosocial aux familles et proches d'une personne vivant un trouble de santé mentale

### AQPAMM

*Information, référencement, et soutien pour les proches de personnes vivant avec un trouble de santé mentale.*

**FR**

**514 524-7131**  
**aqpamm.ca**

### AMI QUEBEC

*Free programs that help families manage the effects of mental illness through support, education, guidance, and advocacy.*

**ANG**

**514 486-1448**  
**amiquebec.org**

## TRUCS ET ASTUCES

- Consultez les offres et promotions sur les sites web des entreprises qui vous intéressent (spas, salons d'esthétique, musées, etc.). Si vous êtes disponible en dehors des moments habituels d'achalandage, vous pourriez bénéficier de tarifs préférentiels.
- À l'inverse, profitez des promotions spéciales associées à certains jours fériés ou congés communs comme la semaine de relâche et les semaines de la construction.
- Certains musées sont gratuits ou à prix réduits certains jours de la semaine... soyez à l'affût!  
<http://bit.ly/musees-gratuits-montreal>
- La plupart des écoles offrant des formations professionnelles (coiffure, esthétique, massothérapie, ostéopathie, physiothérapie, soins dentaires, etc.) offrent des services à faible coût dans le but de permettre aux étudiants d'acquérir de l'expérience. N'hésitez pas à rechercher celles qui sont les plus près de chez vous!
- Chaque mardi, certains cinémas offrent des visionnements à prix réduits.

Sur ce, bonne détente!

*Le Y des femmes de Montréal se détache de toute responsabilité pouvant découler de l'utilisation des services rendus par les organismes ou fournisseurs mentionnés dans ce guide.*





**Bell**

**Y des femmes de Montréal**  
1355, boul. René-Lévesque Ouest  
Montréal (Québec) H3G 1T3

📍 Lucien-L'Allier ou Guy-Concordia

FINANCÉ PAR

**L'APPUÏ** POUR LES  
PROCHES AIDANTS  
D'ÂÎNES  
**MONTRÉAL**