

### SERVICE DE CONSULTATION DE L'ÉCOLE DE PSYCHOLOGIE, UNIVERSITÉ LAVAL

Consultation individuelle auprès d'enfants, d'adolescents et d'adultes.

Une unité spécialisée dans les troubles du sommeil, l'intervention auprès de couples et les dépendances.

Le délai d'attente pour une consultation peut être de plusieurs semaines.

Tarifification : 50\$ / heure

Pour faire une demande de consultation : 418-656-5490

Université Laval

Pavillon Félix-Antoine-Savard, 2e étage

2325, rue des Bibliothèques, Québec G1V 0A6

### 811- LIGNE INFO-SOCIAL pour CLSC

Offrent des services de psychologie individuels et de groupe gratuitement.

Les délais d'attente varient selon la problématique pour laquelle vous consultez.

Pour trouver le CLSC le plus près de chez vous : [ciusss-capitalenationale.gouv.qc.ca/clsc](https://ciusss-capitalenationale.gouv.qc.ca/clsc)

### SUPER-CLINIQUES et autres cliniques (Clinique Proximité St-Roch, Ma Clinique Lebourgneuf, La Cité Médicale, Clinique ProActive Maizerets et Neufchâtel)

Consultation aux patients qui n'ont pas de médecin de famille et sans rendez-vous.

Ouverte 7 jours sur 7, de 8 h à 20 h.

Médecins de famille en étroite relation avec les professionnels du réseau de la santé et des services sociaux.

Prise de rendez-vous via le site du gouvernement [Rendez-vous santé Québec](https://www.rendez-vous-sante.gouv.qc.ca/)

### ORDRE DES PSYCHOLOGUES DU QUÉBEC

Tarifification en bureau privé : entre 80 \$ et 130 \$ / 50 minutes.

Outil de recherche en ligne pour trouver un psychologue ou psychothérapeute en fonction de la région de pratique, des types de clientèles servies et des problématiques traitées.

[Ordrepsy.qc.ca/trouver-de-aide](https://ordrepsy.qc.ca/trouver-de-aide)

## PHOBIES-ZÉRO

Soutien aux personnes souffrant de troubles anxieux et de trouble obsessionnel-compulsif, ainsi qu'à leur famille et proches.

Ligne d'écoute, du lundi au vendredi, 9h à 21h : 1-866-922-0002

Groupes de soutien, [phobies-zero.qc.ca/groupe-entraide-troubles-anxieux-phobies](http://phobies-zero.qc.ca/groupe-entraide-troubles-anxieux-phobies)  
admin@phobies-zero.qc.ca

## MAISON DE LA FAMILLE DE QUÉBEC

Consultation individuelle, conjugale et familiale.  
Le coût est en fonction de votre capacité financière.

418-529-0263  
573, 1<sup>re</sup> Avenue, Québec, G1L 3J6  
[mf-quebec@videotron.ca](mailto:mf-quebec@videotron.ca)

## L'ÉQUILIBRE

Soutien aux personnes ayant un trouble dépressif, un trouble bipolaire ou des symptômes dépressifs.  
Suivis individuels en ligne, par téléphone ou par courriel ou en groupe d'entraide en ligne.

418-522-0551  
320 Chemin de la Canardière #200, Québec (Québec), G1L 2V2  
[info@lequilibre.ca](mailto:info@lequilibre.ca)

## AUTONHOMMIE, CENTRE DE RESSOURCES POUR HOMMES

Consultation individuelle et services de groupes.  
Le coût est en fonction de votre capacité financière.

418-648-6480  
1575, 3<sup>e</sup> Avenue, Québec G1L 2Y4

*Autres ressources lorsque le besoin d'aide se fait pressant :*

**CENTRE DE CRISE DE QUÉBEC** : 418-688-4240

**CENTRE DE PRÉVENTION DU SUICIDE** : 418-683-4588

**TEL-AIDE QUÉBEC** : 418-686-2433

*Pour trouver d'autres ressources d'aide :*

Consultez le site internet **211**, Centre d'information et de référence de la Capitale-Nationale et de la Chaudière-Appalaches : [211quebecregions.ca](http://211quebecregions.ca).