

Bottin des ressources

Troubles fonctionnels, syndromes post-infectieux et post-COVID, douleur nociplastique, dysautonomie
Montréal et Montréal. Secteurs public, communautaire et privé.

Version 1.2, 10 septembre 2026. 46 ressources. Dr Steven Palanchuck, médecine interne, Hôpital du Haut-Richelieu.

Comment utiliser ce bottin

Ce bottin n'est pas fait pour être lu. Il est fait pour être consulté en trente secondes pendant une consultation, puis refermé.

Trois entrées possibles selon ce dont vous avez besoin.

- La règle des trois questions, ci-dessous, si vous cherchez quoi offrir à un patient précis.
- Les fiches par catégorie, si vous savez déjà quel type de ressource vous cherchez.
- L'outil en ligne, si vous voulez filtrer par coût, par domaine ou par territoire et imprimer une sélection pour le patient.

La base de données complète existe aussi en fichier tableur. C'est elle qui fait foi : le présent document et l'outil en ligne en sont deux présentations.

Aucun lien financier n'existe entre l'auteur et les services privés énumérés dans ce bottin. Les mentions du secteur privé figurent ici parce que l'offre publique est insuffisante, pas parce qu'elles sont recommandées.

La règle des trois questions

Le problème n'est pas qu'il manque de ressources. Le problème est qu'il y en a beaucoup, qu'elles sont dispersées, et que la plupart sont inaccessibles au patient qu'on a devant soi. Trois questions suffisent à réduire quarante-six options à trois.

Question	Ce qu'elle détermine
1. Quel domaine domine aujourd'hui ?	E1 énergie, E2 orthostatique, E3 hyperactivation, E4 douleur, E5 digestif. Détermine la ressource clinique.
2. Le patient peut-il payer ?	Si non, la réponse se limite au public, au communautaire et aux outils en ligne gratuits. C'est le cas de la majorité.
3. Qu'est-ce qui bloque, en dehors des symptômes ?	Revenu, invalidité, transport, absence de médecin de famille, litige. C'est la couche des obstacles au rétablissement, et c'est souvent le levier le plus rentable.

Trois ressources au maximum par consultation. Au-delà, la charge devient contre-productive et le patient n'en utilise aucune.

Les quatre ressources à connaître par cœur

Si vous ne deviez en retenir que quatre, ce sont celles-là. Elles couvrent la majorité des situations, elles sont gratuites, et trois d'entre elles n'exigent aucune référence médicale.

Ressource	Pour qui	Pourquoi celle-là
Équipe CO-VIE, Montérégie-Ouest	Tout patient post-COVID de la Montérégie	Seule équipe de réadaptation dédiée accessible à toute la région. Virtuelle, donc utilisable par un patient qui ne sort plus. Référence médicale requise.
Agir pour moi (gerermadouleur.ca)	Presque tous	Programme d'autogestion de huit semaines, gratuit, en ligne, narré, en français et en anglais. Aucune barrière. À donner dès la première visite.

Ressource	Pour qui	Pourquoi celle-là
PQPTM via le CLSC	Patients sans assurance avec composante anxieuse ou dépressive	Seule voie publique réaliste vers la psychothérapie. Le patient peut s'y présenter seul, sans référence.
Association québécoise de la douleur chronique	Patients isolés	Adhésion gratuite, ligne d'écoute, groupes d'entraide. Répond au facteur d'entretien que rien d'autre ne traite : l'isolement.

Ce qui manque, et qu'il faut savoir avant de promettre

Nommer les trous évite de créer des attentes que le réseau ne peut pas tenir.

- Aucune clinique de dysautonomie ou de POTS au Québec. Ces patients circulent entre cardiologie, neurologie et médecine interne sans équipe dédiée. Aucune association québécoise structurée non plus.
- Aucun rôle de navigation dans le circuit. La couche des obstacles au rétablissement, soit la précarité, l'invalidité, les assurances et le litige, n'a aucun professionnel attiré. Le travailleur social du CLSC et le 211 sont les substituts les plus proches.
- La psychothérapie informée par le trauma est essentiellement privée. Le PQPTM ne couvre pas le trauma complexe. Les cliniques universitaires sont peu coûteuses mais ont des listes d'attente, un calendrier scolaire, et refusent les mandats de tiers payeurs.
- La physiothérapie et l'ergothérapie publiques en CLSC sont théoriquement accessibles, mais le niveau de priorité de cette clientèle est souvent jugé trop bas. Ce constat figure explicitement dans les travaux de l'INESSS.
- Peu de kinésiologues et de physiothérapeutes connaissent le malaise post-effort. Un programme d'exercice gradué à progression imposée aggrave les patients à dominante E1. La question doit être posée directement avant de référer.
- Les cliniques de douleur ont des délais qui se comptent en mois ou en années. L'autogestion n'est pas un pis-aller en attendant : c'est le traitement, et l'attente est la raison pour laquelle elle doit commencer tout de suite.

Trois erreurs d'aiguillage à éviter

Erreur	Correctif
Référer en physiothérapie ou en kinésiologie un patient à dominante E1 sans préciser le malaise post-effort	Joindre l'aide-mémoire de l'INESSS à la référence, et nommer explicitement l'interdiction des programmes à paramètres fixes ou croissants.
Référer à la clinique TNF du CHUM sans avoir expliqué le diagnostic	La clinique exige trois conditions : diagnostic confirmé, diagnostic expliqué par le référent, consentement du patient. Une référence incomplète est refusée.
Offrir cinq ou six ressources dans la même visite	Trois au maximum, la plus simple en premier. Un patient à dominante E1 dépense de l'énergie à chaque démarche.

Porte d'entrée publique

P01 Guichet d'accès à la Première ligne (GAP)

Gratuit | Référence : Aucune | Tous | Téléphone

Organisation	Santé Québec
Territoire	Québec
Clientèle	Personne sans médecin de famille
Accès	811, option 3
Lien	https://www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/guichet-acces-premiere-ligne

Première étape pour tout patient orphelin. Donne accès à une consultation médicale et permet ensuite les références qui exigent un médecin.

P02 Info-Social

Gratuit | Référence : Aucune | E3 | Téléphone 24/7

Organisation	Santé Québec
Territoire	Québec
Clientèle	Détresse psychosociale, crise
Accès	811, option 2
Lien	https://www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/info-sante-811

Intervenant psychosocial en tout temps. Utile la nuit et les fins de semaine.

P03 Ligne d'aide en cas de crise de suicide

Gratuit | Référence : Aucune | E3 | Téléphone et texto 24/7

Organisation	Gouvernement du Canada
Territoire	Canada
Clientèle	Idéations suicidaires, Détresse aiguë
Accès	988 (appel ou texto)
Lien	https://988.ca/

A inscrire systématiquement dans tout document remis à un patient de cette cohorte.

P04 Répertoire des ressources en santé et services sociaux

Gratuit | Référence : Aucune | Tous | Site Web

Organisation	MSSS
Territoire	Québec
Clientèle	Tous
Accès	sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources
Lien	https://sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/

Répertoire officiel, mis à jour par le réseau. Utile pour trouver un organisme communautaire local.

P05 211 Grand Montréal et Québec regions

Gratuit | Référence : Aucune | Tous | Téléphone et Web

Organisation	Centraide
Territoire	Montréal, Montérégie

Clientèle	Besoins sociaux, alimentaires, financiers
Accès	211 / 211qc.ca
Lien	https://www.211qc.ca/

Couvre à lui seul l'aide sociale, alimentaire, financière et le transport. Répond aussi par clavardage.

Clinique post-COVID

c01 Équipe CO-VIE - clinique COVID longue

Gratuit | Référence : Requête - médecin ou IPS | E1,E3,E4 | Virtuel (visioconférence)

Organisation	Santé Québec Montérégie-Ouest
Territoire	Toute la Montérégie
Clientèle	18 ans et plus, symptômes > 4 semaines, non expliqués autrement, avec impact fonctionnel
Accès	Formulaire par courriel; Téléphone 1 844 699-6598 (boîte vocale). Formulaire PDF sur santemonteregie.qc.ca/ouest
Lien	https://www.santemonteregie.qc.ca/ouest/faire-une-demande-de-service-pour-lequipe-de-readaptation-covid-longue
Formulaire	Demande de service, réadaptation CO-VIE

Établissement désigné du projet pilote provincial. Équipe de réadaptation et services sociaux : physiothérapie, ergothérapie, travail social, neuropsychologie. Aucune prise en charge médicale : ils travaillent avec le médecin traitant. Assistance en anglais disponible. Offre pour la maladie de Lyme chronique en développement.

c02 Clinique de recherche post-COVID-19

Gratuit (protocole) | Référence : Variable | E1,E2 | Présentiel

Organisation	IRCM
Territoire	Montréal
Clientèle	Adultes avec séquelles post-COVID
Accès	ircm.qc.ca/fr/clinique-de-recherche-post-covid
Lien	https://www.ircm.qc.ca/fr/clinique-de-recherche-post-covid

Volet recherche. Une des premières cliniques post-COVID au Québec, intégrée au réseau provincial. Vérifier le statut de recrutement avant de référer.

c03 Cliniques COVID longue des autres régions

Gratuit | Référence : Requête - médecin ou IPS | E1,E3 | Virtuel surtout

Organisation	Réseau provincial
Territoire	Hors Montérégie
Clientèle	Selon le territoire de résidence
Accès	Mauricie-Centre-du-Québec, Outaouais (819 966-6688), Lanaudière (cccc.cisslan@ssss.gouv.qc.ca, fax 450 470-4152), Saguenay, Bas-St-Laurent, Chaudière-Appalaches, IUCPQ
Lien	https://ciusssmcq.ca/soins-et-services/ou-consulter/clinique-multidisciplinaire-de-la-covid-19-longue

A connaître pour un patient qui déménage ou dont la famille est ailleurs. Le patient doit habituellement résider dans la région.

Douleur chronique

D01 Clinique de gestion de la douleur chronique - Haut-Richelieu

Gratuit | Référence : Requête - médecin | E4 | Présentiel

Organisation	Santé Québec Montérégie-Centre
Territoire	Montérégie-Centre
Clientèle	Douleur persistante depuis plusieurs mois, soins usuels insuffisants
Accès	Hôpital du Haut-Richelieu, rez-de-chaussée local 1457B. Tel 450 359-5000 poste 5225. Fax 450 359-5220. Ouvert 8h-16h.
Lien	https://www.santemonteregie.qc.ca/centre/clinique-de-gestion-de-la-douleur-chronique
Formulaire	AH-741 : demande de consultation, gestion de la douleur chronique

Sur place. Équipe : anesthésiologistes, infirmière clinicienne, physiothérapeute, psychologue, kinésologue. Le levier le plus accessible pour un patient à dominante E4 sans moyens financiers.

D02 Clinique de gestion de la douleur chronique - Charles-Le Moyne

Gratuit | Référence : Requête - médecin | E4 | Présentiel

Organisation	Santé Québec Montérégie-Centre
Territoire	Montérégie-Centre
Clientèle	Idem Haut-Richelieu
Accès	Hôpital Charles-Le Moyne, 6e Nord. Tel 450 466-5000 poste 2513. Fax 450 466-5894. Ouvert 8h-16h.
Lien	https://www.santemonteregie.qc.ca/centre/clinique-de-gestion-de-la-douleur-chronique
Formulaire	AH-741 : demande de consultation, gestion de la douleur chronique

Même Équipe interdisciplinaire. Choisir selon la proximité du domicile du patient.

D03 Centre consultatif de la douleur chronique

Gratuit | Référence : Requête - formulaire AH-741 | E4 | Individuel et groupe

Organisation	Santé Québec Montérégie-Est
Territoire	Montérégie-Est
Clientèle	Résidents du territoire de la Montérégie-Est
Accès	Hôpital Pierre-Boucher. Courriel cliniquedouleurpb.cisssme16@ssss.gouv.qc.ca . Fax 450 468-8306.
Lien	https://www.santemonteregie.qc.ca/installations/hopital-pierre-boucher/centre-consultatif-de-la-douleur-chronique
Formulaire	AH-741 : demande de consultation, gestion de la douleur chronique

Exigé le formulaire ministériel AH-741 d'évaluation initiale de la douleur, accompagné des évaluations, de la liste de médicaments et des rapports d'investigation de moins de 2 ans. Offre des services de groupe : rééducation physique et psychologique, yoga, méditation.

D04 Centre d'expertise en gestion de la douleur chronique du CHUM

Gratuit | Référence : Requête - médecin | E4 | Présentiel

Organisation	CHUM
Territoire	RUISSS Université de Montréal
Clientèle	Cas complexes réfractaires
Accès	chumontreal.qc.ca/repertoire/centre-gestion-douleur

Lien	https://www.chumontreal.qc.ca/repertoire/centre-gestion-douleur
Formulaire	AH-741 : demande de consultation, gestion de la douleur chronique

Centre d'expertise désigné par le MSSS. Consortium avec le Centre de réadaptation Lucie-Bruneau, l'Hôpital Maisonneuve-Rosemont, l'Hôpital du Sacré-Cœur, l'IUGM et l'Institut de réadaptation Gingras-Lindsay. Infiltrations, ajustement pharmacologique, neuromodulation, suivi psychologique. Délais longs.

D05 Unité de gestion de la douleur Alan-Edwards (UGDAE)

Gratuit | Référence : Requête - médecin | E4 | Présentiel

Organisation	CUSM
Territoire	RUISSS McGill
Clientèle	Douleur chronique de plus de 3 mois
Accès	Hôpital général de Montréal. cusc.ca/cliniquedouleur
Lien	https://cusc.ca/cliniquedouleur
Formulaire	AH-741 : demande de consultation, gestion de la douleur chronique

Centre d'expertise désigné par le MSSS. Équipe multidisciplinaire incluant psychothérapie de la douleur. Option à privilégier pour un patient anglophone.

D06 Clinique de gestion de la douleur de l'IUGM

Gratuit | Référence : Requête - formulaire de demande de consultation | E4 | Présentiel

Organisation	Santé Québec Centre-Sud de l'Île-de-Montréal
Territoire	Montréal
Clientèle	65 ans et plus uniquement
Accès	4565 chemin Queen-Mary, Montréal. Tel 514 340-2800 poste 4099. Fax 514 340-3521. clinique.externe.iugm@ssss.gouv.qc.ca
Lien	https://ciusss-centresudmtl.gouv.qc.ca/
Formulaire	Demande de consultation, clinique de gestion de la douleur, IUGM

Réservée à la clientèle gériatrique. Évaluation interdisciplinaire et plan d'intervention individualisé.

Trouble fonctionnel

N01 Clinique des troubles neurologiques fonctionnels (TNF)

Gratuit | Référence : Requête - conditions strictes | E3,E4 | Présentiel, programme intensif

Organisation	CHUM
Territoire	Québec (référence provinciale)
Clientèle	Adultes avec TNF confirmé; symptômes moteurs, sensitifs, crises non épileptiques
Accès	chumontreal.qc.ca/repertoire/troubles-neurologiques-fonctionnels . Demande de consultation avec résumé du dossier.
Lien	https://www.chumontreal.qc.ca/repertoire/troubles-neurologiques-fonctionnels
Formulaire	Conditions et modalités de référence, clinique TNF du CHUM

Trois conditions non négociables : diagnostic de TNF ou syndrome apparenté confirmé, diagnostic expliqué au patient par le médecin référent, consentement du patient à la référence. Équipe : neurologues, neuropsychiatre, physiothérapeutes, ergothérapeute, neuropsychologue. Modèle du cerveau prédictif depuis 2021, programme de réadaptation d'environ six semaines. Une boîte à outils pour intervenants est disponible sur demande auprès de la clinique.

Santé mentale

s01 PQPTM - des autosoins à la psychothérapie

Gratuit (couvert RAMQ) | Référence : Aucune référence médicale obligatoire | E3 | Présentiel et virtuel

Organisation	MSSS
Territoire	Québec
Clientèle	Symptômes anxieux ou dépressifs, avec ou sans diagnostic
Accès	Accueil du CLSC du quartier, ou via le GMF. Québec.ca, section santé mentale.
Lien	https://www.quebec.ca/sante/sante-mentale/trouver-aide-et-soutien-en-sante-mentale/etapes-pour-obtenir-soins-et-services-en-sante-mentale

Modèle de soins par étapes : autosoins, intervention brève, psychothérapie. Le patient peut s'y présenter lui-même. Ne couvre pas spécifiquement le trauma complexe, mais constitue la seule voie publique réaliste pour la majorité des patients sans assurance.

s02 Centre de services psychologiques de l'UQAM

20 à 30 \$ par séance selon le revenu; ouverture de dossier 10 \$ | Référence : Aucune | E3 | Présentiel

Organisation	UQAM
Territoire	Montréal
Clientèle	Adultes, couples
Accès	Tel 514 987-0253
Lien	https://psychologie.uqam.ca/

Doctorants supervisés par des psychologues membres de l'OPQ. Jusqu'à 15 rencontres. Tarif ajusté au revenu, de 20 à 30 \$ par séance, pour un patient sans assurance.

s03 Clinique universitaire de psychologie de l'Université de Montréal

45 \$ avec un stagiaire; 100 \$ avec un clinicien associé | Référence : Aucune | E3 | Présentiel

Organisation	UdeM
Territoire	Montréal
Clientèle	Adultes, enfants, couples
Accès	Tel 514 343-7725. Pavillon Marie-Victorin.
Lien	https://psy.umontreal.ca/ressources-services/clinique-universitaire-de-psychologie/

Services de septembre à mai seulement. Listes d'attente ouvertes ou fermées selon la période, à vérifier sur le site. N'accepte aucun mandat de tiers payeur : ni SAAQ, ni CNESST, ni IVAC. Point important pour les patients en litige.

s04 Centre de psychologie appliquée de l'Université Concordia

Tarif réduit | Référence : Aucune | E3 | Présentiel

Organisation	Concordia
Territoire	Montréal
Clientèle	Adultes anglophones et francophones
Accès	Tel 514 848-2424 poste 7550
Lien	https://www.concordia.ca/artsci/psychology.html

Option à privilégier pour un patient anglophone à faible revenu.

s05 Cliniques de psychothérapie à tarif réduit

Tarif ajusté au revenu | Référence : Aucune | E3 | Présentiel

Organisation	OBNL divers
Territoire	Montréal, Laval
Clientèle	Adultes
Accès	Le Levier 514 273-7365; Famille Nouvelle 514 525-0063; Maison Saint-Jacques 514 526-4132 (groupe); Service populaire de psychothérapie de Laval 450 975-2182

Vérifier l'approche avant de référer : peu de ces organismes offrent une psychothérapie informée par le trauma au sens strict.

S06 Psychothérapeutes privés spécialisés en trauma (EMDR et approches apparentées)

120 à 200 \$ par séance | Référence : Aucune | E3 | Présentiel et virtuel

Organisation	Privé
Territoire	Montérégie, Montréal
Clientèle	Patients avec assurance ou moyens financiers
Accès	Répertoire de l'Ordre des psychologues du Québec (ordrepsy.qc.ca), filtre par approche et par région. Association EMDR Canada.
Lien	https://www.ordrepsy.qc.ca/

Prévoir 12 à 20 séances. Aggravation transitoire attendue dans les premières semaines : le patient doit en être averti et le thérapeute doit connaître le malaise post-effort. Vérifier l'appartenance à un ordre professionnel : le titre de psychothérapeute est réservé.

Réadaptation

K01 Kinésiologie spécialisée en douleur chronique et fatigue chronique

Privé, 70 à 110 \$ par séance | Référence : Aucune, mais une note du médecin aide | E1,E2,E4 | Présentiel

Organisation	Privé
Territoire	Saint-Jean-sur-Richelieu et environs
Clientèle	Patients capables d'un minimum d'activité
Accès	A confirmer localement. Ressource nommée dans les notes cliniques : M. Yvan Campbell, kinésologue, Saint-Jean-sur-Richelieu.

Point critique : vérifier que le professionnel connaît le malaise post-effort. Un programme d'exercice gradué à progression imposée aggrave les patients à dominante E1. Poser la question directement avant de référer.

Information à vérifier avant utilisation.

K02 Physiothérapie et ergothérapie publiques en CLSC

Gratuit | Référence : Variable selon le CLSC | E1,E2,E4 | Présentiel et domicile

Organisation	CLSC
Territoire	Montérégie
Clientèle	Perte d'autonomie fonctionnelle documentée
Accès	Accueil du CLSC du territoire
Lien	https://www.santemonteregie.qc.ca/installations

Accès difficile pour cette clientèle : le niveau de priorité est souvent jugé trop bas, constat repris explicitement par le Comité consultatif de l'INESSS. Une demande motivée sur la perte d'autonomie fonctionnelle à plus de chances qu'une demande Fondée sur le diagnostic.

K03 Programme de soutien à domicile

Gratuit ou contribution selon le revenu | Référence : Demande au CLSC | E1 | Domicile

Organisation	CLSC
Territoire	Montérégie
Clientèle	Patients sévères, incapables de sortir
Accès	Accueil du CLSC du territoire
Lien	https://www.quebec.ca/sante/systeme-et-services-de-sante

A envisager pour les patients sévères alités. L'INESSS recommande de réévaluer ce besoin régulièrement, l'état variant dans le temps.

Nutrition

A01 Nutritionniste en GMF

Gratuit | Référence : Via le médecin de famille du GMF | E5 | Présentiel

Organisation	GMF
Territoire	Montérégie
Clientèle	Patients inscrits au GMF
Accès	Via le GMF d'attache du patient
Lien	https://www.santemonteregie.qc.ca/installations/cliniques-medicales-et-groupes-de-medecine-de-famille-gmf

Voie gratuite, souvent oubliée. A privilégier avant toute référence au privé pour les enjeux digestifs, les carences et la préservation musculaire.

A02 Nutritionniste en pratique privée

80 à 150 \$ par séance | Référence : Aucune | E5 | Présentiel et virtuel

Organisation	Privé
Territoire	Montérégie, Montréal
Clientèle	Patients avec assurance
Accès	Répertoire de l'Ordre des diététistes-nutritionnistes du Québec (odnq.org)
Lien	https://odnq.org/

Consigne à transmettre : éviter les régimes d'élimination larges, fréquents et coûteux dans cette clientèle.

Autogestion

O01 Agir pour moi - programme d'autogestion de la douleur chronique

Gratuit | Référence : Aucune | E1,E4 | En ligne, autonome

Organisation	Université Laval et CHU de Québec
Territoire	En ligne
Clientèle	Adultes avec douleur chronique non cancéreuse
Accès	gerermadouleur.ca/agir-pour-moi
Lien	https://www.gerermadouleur.ca/agir-pour-moi/

Programme gratuit, codéveloppé avec des patients partenaires et appuyé sur une revue de la littérature. Huit semaines, 60 à 90 minutes par semaine, français et anglais, tout le contenu est narré. Couvre la douleur, le stress, la gestion de l'énergie,

l'activité physique, les pensées, le sommeil et l'alimentation. Codéveloppé avec des patients partenaires. Peut être fait avec ou sans soutien professionnel.

002 Gerer ma douleur

Gratuit | Référence : Aucune | E4 | Site Web

Organisation	Université Laval
Territoire	En ligne
Clientèle	Tous
Accès	gerermadouleur.ca
Lien	https://www.gerermadouleur.ca/

Environ 200 ressources filtrées et validées scientifiquement, en français et en anglais, sous forme écrite, audio et vidéo. Aucune inscription requise. Comprend aussi un programme de formation gratuit pour les professionnels de Première ligne.

003 Outils cliniques de l'INESSS sur l'EM/SFC

Gratuit | Référence : Aucune | E1 | Documents PDF

Organisation	INESSS
Territoire	Québec
Clientèle	Professionnels et patients
Accès	inesss.qc.ca, section Publications
Lien	https://www.inesss.qc.ca/publications/repertoire-des-publications.html

Outil d'aide à la prise en charge, aide-mémoire sur le soutien, rapport et annexes. Recommandation centrale : la gestion de l'énergie, et l'interdiction des programmes d'exercice à paramètres fixes ou croissants. A remettre au kinésiologue ou au physiothérapeute qui prend le patient en charge.

004 Sites d'information sur les troubles fonctionnels

Gratuit | Référence : Aucune | E3,E4 | Site Web

Organisation	International
Territoire	En ligne
Clientèle	Patients autonomes en lecture
Accès	neurosymptoms.org (français disponible); tamethebeast.org
Lien	https://neurosymptoms.org/

Neurosymptoms est écrit par un neurologue et constitue la référence internationale pour les troubles neurologiques fonctionnels. Tame the Beast est une vidéo courte très efficace sur la douleur nociplastique.

Association de patients

G01 Association québécoise de l'encephalomyélite myalgique (AQEM)

Gratuit ou Adhésion modique | Référence : Aucune | E1 | Téléphone, courriel, en ligne

Organisation	OBNL
Territoire	Québec
Clientèle	Personnes atteintes d'EM/SFC et proches
Accès	aqem.org / aqem.ca. info@aqem.org. Laisser un message, rappel en 2 à 3 jours. Pas de service sur place.
Lien	https://aqem.org/

Fondée en 1991. Aide à la défense des droits, aux démarches d'invalidité et à l'obtention de services. A participé au Comité consultatif de l'INESSS. Répond aussi aux professionnels qui cherchent des accommodements adaptés.

G02 Association québécoise de la douleur chronique (AQDC)

Gratuit, Adhésion gratuite | Référence : Aucune | E4 | Téléphone, groupes en ligne

Organisation	OBNL
Territoire	Québec
Clientèle	Personnes avec douleur chronique et proches
Accès	douleurquebec.ca. Tel 514 355-4198 ou 1 855 230-4198 (1-855-DOULEUR). aqdc@douleurquebec.ca
Lien	https://douleurquebec.ca/

Ligne d'écoute et d'entraide, groupes d'entraide animés, conférences provinciales enregistrées, bulletin aux membres. Créé par des patients pour des patients. Adhésion sans frais : aucune barrière financière.

G03 Association de la fibromyalgie - région Montérégie (AFRM)

Carte de membre 20 \$ par année | Référence : Aucune | E4 | Présentiel et en ligne

Organisation	OBNL
Territoire	Montérégie
Clientèle	Personnes avec fibromyalgie et syndromes apparentés
Accès	570 boulevard Roland-Therrien, bureau 220, Longueuil J4H 3V9. Tel 450 928-1261. info@fibromyalgiemonteregie.ca. fibromyalgiemonteregie.ca
Lien	https://www.fibromyalgiemonteregie.ca/

Groupes de soutien animés par un intervenant psychosocial, cours et ateliers adaptés, conférences. Locaux accessibles en fauteuil roulant. La seule ressource de groupe en Présentiel de la région pour cette clientèle.

G04 Societe québécoise de la fibromyalgie (SQF)

Gratuit | Référence : Aucune | E4 | En ligne

Organisation	OBNL
Territoire	Québec
Clientèle	Tous
Accès	sqf.Québec
Lien	https://www.sqf.quebec/

Regroupe les associations régionales. Utile pour trouver l'association la plus proche du domicile du patient.

G05 Groupes de soutien en dysautonomie et POTS

Gratuit | Référence : Aucune | E2 | En ligne

Organisation	Communautaire
Territoire	Québec, international
Clientèle	Patients avec POTS ou dysautonomie
Accès	Dysautonomia International, groupe de soutien Québec (Facebook). Dysautonomia Canada.
Lien	https://www.dysautonomiainternational.org/page.php?ID=30

Aucune association québécoise structurée en dysautonomie à ce jour. Angle mort important. Les groupes en ligne comblent le vide, avec la réserve habituelle sur la qualité de l'information qui y circule.

Soutien financier

F01 Crédit d'impôt pour personnes handicapées (fédéral)

Gratuit | Référence : [Attestation médicale requise](#) | Tous | [Formulaire](#)

Organisation	Agence du revenu du Canada
Territoire	Canada
Clientèle	Déficiência grave et prolongée
Accès	Formulaire T2201, à remplir par le médecin
Lien	https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/impot/particuliers/segments/deductions-credits-impot-personnes-handicapees.html
Formulaire	T2201 : certificat pour le crédit d'impôt pour personnes handicapées

Porte d'entrée vers d'autres mesures. Ouvre l'accès au REEI et à la Prestation canadienne pour les personnes handicapées. Rétroactivité possible jusqu'à dix ans si le Crédit n'a jamais été demandé.

F02 Crédit d'impôt pour déficiencia grave et prolongée (Québec)

Gratuit | Référence : [Attestation médicale requise](#) | Tous | [Formulaire](#)

Organisation	Revenu Québec
Territoire	Québec
Clientèle	Déficiência grave et prolongée
Accès	Formulaire TP-752.0.14
Lien	https://www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/credits-dimpot/
Formulaire	TP-752.0.14 : attestation de déficiencia

Distinct du Crédit fédéral. Les deux se demandent séparément, avec deux formulaires différents.

F03 Prestation canadienne pour les personnes handicapées

Gratuit | Référence : [Admissibilité au Crédit d'impôt fédéral requise](#) | Tous | [Demande en ligne](#)

Organisation	Gouvernement du Canada
Territoire	Canada
Clientèle	Adultes à faible revenu reconnus au CIPH
Accès	canada.ca
Lien	https://www.canada.ca/fr/services/prestations/handicap.html

En vigueur depuis juillet 2025. Jusqu'à environ 200 \$ par mois. Exigé d'avoir d'abord obtenu le CIPH : c'est la raison pour laquelle le formulaire T2201 doit être fait tout d'abord.

Information à vérifier avant utilisation.

F04 Rente d'invalidité du Régime de rentes du Québec

Gratuit | Référence : [Rapport médical requis](#) | Tous | [Demande avec rapport médical](#)

Organisation	Retraite Québec
Territoire	Québec
Clientèle	Invalidité grave et permanente, avec cotisations suffisantes
Accès	retraitequebec.gouv.qc.ca
Lien	https://www.retraitequebec.gouv.qc.ca/fr/citoyens/invalidite

Formulaire	Demande de rente d'invalidité, Retraite Québec
------------	--

Délais longs, refus fréquents en Première instance pour cette clientèle. Un rapport qui décrit les limitations fonctionnelles concrètes vaut mieux qu'un rapport qui décrit le diagnostic. Si les frais d'un examen médical exigé par Retraite Québec sont engagés, ils sont remboursés.

F05 Programme de Solidarité sociale

Gratuit | Référence : Rapport médical requis | Tous | Demande avec rapport médical

Organisation	Ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale
Territoire	Québec
Clientèle	Contraintes sévères à l'emploi, faible revenu
Accès	Québec.ca, ou bureau de Services Québec local
Lien	https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/aide-sociale-et-solidarite-sociale

Distinct de l'aide sociale ordinaire. Donne accès à un montant supérieur et, surtout, à une couverture de médicaments et à des services autrement inaccessibles. Le seuil d'actifs peut exclure un patient qui possède un véhicule.

F06 Programme de revenu de base

Gratuit | Référence : Aucune | Tous | Automatique

Organisation	Ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale
Territoire	Québec
Clientèle	Personnes avec contraintes sévères à l'emploi depuis au moins 66 mois sur 72
Accès	Québec.ca
Lien	https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/aide-sociale-et-solidarite-sociale/programme-revenu-base

Passage automatique depuis la Solidarité sociale après la période requise. Seuils d'avoirs et de revenus de travail nettement plus généreux. A mentionner aux patients invalides de longue date.

Information à vérifier avant utilisation.

F07 Services sociaux du CLSC - accompagnement dans les démarches

Gratuit | Référence : Aucune | Tous | Présentiel et Téléphone

Organisation	CLSC
Territoire	Montérégie
Clientèle	Tous
Accès	Accueil psychosocial du CLSC du territoire
Lien	https://www.santemonteregie.qc.ca/services

Le travailleur social du CLSC peut aider à remplir les formulaires, contester un refus et coordonner les démarches. C'est la réponse publique la plus proche du rôle de navigation qui manque dans le circuit.

F08 Comité des usagers

Gratuit | Référence : Aucune | Tous | Téléphone

Organisation	Établissement
Territoire	Montérégie
Clientèle	Usagers insatisfaits ou en difficulté d'accès
Accès	Via l'Établissement concerne

Lien	https://www.santemonteregie.qc.ca/centre/organisation/comites-des-usagers
------	---

Peut accompagner un patient dans une démarche de plainte ou d'accès aux services. SOUS-UTILISÉ.

Formation professionnelle

E01 Formation ENA - Démystifier la COVID longue

Gratuit | Référence : [Via le gestionnaire](#) | Tous | En ligne

Organisation	Santé Québec Montérégie-Ouest
Territoire	Québec
Clientèle	Professionnels du réseau
Accès	Environnement numérique d'apprentissage, formation numéro 12999. Durée 1 h 30.
Lien	https://www.santemonteregie.qc.ca/ouest/professionnels-et-covid-longue

Développée en Montérégie-Ouest. Une version pour les professionnels hors réseau, dont les partenaires privés, était en développement. Utile à transmettre à un kinésiologue ou à un physiothérapeute privé qui prend un patient en charge.

E02 Programme ECHO douleur chronique du CHUM

Gratuit | Référence : [Inscription en ligne](#) | E4 | Téléclinique hebdomadaire

Organisation	RUISSS Université de Montréal
Territoire	Québec
Clientèle	Tout professionnel de la santé et des services sociaux du Québec
Accès	ruiss.umontreal.ca/cegdc
Lien	https://ruiss.umontreal.ca/cegdc/echo-douleur-chronique/

Cycle de 30 sessions, participation possible en tout temps. Modèle de mentorat par téléclinique avec discussion de cas. Une voie réaliste pour développer une expertise locale sans déplacer les patients.

E03 Boîte à outils de la clinique TNF du CHUM

Gratuit | Référence : [Sur demande à la clinique](#) | E3,E4 | Documents

Organisation	CHUM
Territoire	Québec
Clientèle	Intervenants et professionnels
Accès	Contacteur la clinique TNF du CHUM
Lien	https://www.chumontreal.qc.ca/repertoire/troubles-neurologiques-fonctionnels/ressources

Destinée aux professionnels qui suivent une clientèle TNF. Permet d'offrir des services de proximité sans référer chaque patient à Montréal.

Journal des versions

Version	Date	Modifications
1.0	2026-09-10	Création. 46 ressources réparties en onze catégories. Base de données, bottin, outil interactif et feuille de ressources générés depuis une source unique.
1.1	2026-09-10	Ajout des liens web et des formulaires officiels à remplir. Pagination corrigée.
1.2	2026-09-10	Vérification des quatre-vingt-deux liens externes, treize adresses corrigées. Correction des accents dans les sections de texte. Retrait des tirets longs. Mention de l'absence de lien financier avec les services privés énumérés.

Document de travail interne. Les coordonnées et les critères d'admissibilité changent sans préavis : vérifier avant de transmettre une information à un patient.

Dr Steven Palanchuck, interniste. Médecine interne, Hôpital du Haut-Richelieu.