

Feuille de ressources

Cocher au maximum trois éléments. Les liens sont cliquables. Médecine interne, troubles fonctionnels et syndromes persistants.

Patient :	Dossier :	Date de naissance :			
Date de la visite :	Médecin :	N° de permis :			
Domaine dominant :	E1 énergie	E2 orthostatique	E3 hyperactivation	E4 douleur	E5 digestif

À commencer tout de suite : gratuit, sans référence

Agir pour moi
Programme d'autogestion en ligne, 8 semaines, 60 à 90 min par semaine, narré, français et anglais.
gerermadouleur.ca/agir-pour-moi

Gérer ma douleur
Bibliothèque de ressources validées : écrit, audio et vidéo. Aucune inscription.
gerermadouleur.ca

Association québécoise de la douleur chronique
Adhésion gratuite, ligne d'écoute, groupes d'entraide. 1 855 230-4198.
douleurquebec.ca

Association québécoise de l'encéphalomyélite myalgique
Soutien, défense des droits, accompagnement des démarches d'invalidité.
aqem.org

Association de la fibromyalgie, Montérégie
Groupes animés et ateliers, en présentiel à Longueuil. 450 928-1261. Carte de membre 20 \$ par an.
fibromyalgiemonteregie.ca

neurosymptoms.org
Information de référence sur les troubles fonctionnels, en français.
neurosymptoms.org

Réadaptation : référence médicale requise

Équipe CO-VIE, clinique COVID longue
Montérégie-Ouest, dessert toute la Montérégie. 18 ans et plus, symptômes de plus de 4 semaines. Virtuel. 1 844 699-6598.
[Page du service](#)
Formulaire : Formulaire de demande CO-VIE

Clinique de gestion de la douleur, Haut-Richelieu
Local 1457B. Tél 450 359-5000 poste 5225. Fax 450 359-5220.
Formulaire : Formulaire AH-741

Clinique de gestion de la douleur, Charles-Le Moyne
6e Nord. Tél 450 466-5000 poste 2513. Fax 450 466-5894.
Formulaire : Formulaire AH-741

Clinique des troubles neurologiques fonctionnels, CHUM
Exige un diagnostic confirmé, expliqué au patient, et son consentement.
[Conditions de référence](#)

Santé mentale et trauma

PQPTM, psychothérapie publique
Gratuit. Accès direct au CLSC, aucune référence médicale nécessaire. Le patient s'y présente lui-même.
[Démarche à suivre](#)

Centre de services psychologiques de l'UQAM
20 à 30 \$ par séance selon le revenu. Tél 514 987-0253.
psychologie.uqam.ca

Clinique universitaire de psychologie, UdeM
45 \$ avec un stagiaire. Services de septembre à mai. Tél 514 343-7725.
psy.umontreal.ca

Psychothérapie privée informée par le trauma (EMDR)
Répertoire de l'Ordre des psychologues, filtre par approche et par région.
ordrepsy.qc.ca

Obstacles au rétablissement

211 : aide sociale, alimentaire, financière, transport
Téléphone et clavardage. Composer le 211.
211qc.ca

Travailleur social du CLSC
Accompagnement dans les formulaires, contestation d'un refus, coordination.

Crédit d'impôt fédéral pour personnes handicapées
Ouvre l'accès à la Prestation canadienne pour les personnes handicapées. Formulaire à me rapporter.
Formulaire : Formulaire T2201

Crédit d'impôt du Québec pour déficience grave et prolongée
Demande distincte du fédéral.
Formulaire : Formulaire TP-752.0.14

Rente d'invalidité du Régime de rentes du Québec
Décrire les limitations fonctionnelles concrètes plutôt que le diagnostic.
retraitequebec.gouv.qc.ca

Programme de solidarité sociale
Contraintes sévères à l'emploi. Donne accès à une couverture de médicaments et à des services.
quebec.ca

Guichet d'accès à la première ligne
Pour un patient sans médecin de famille. Composer le 811, option 3.

Nutrition et activité

Nutritionniste du GMF
Gratuit, via le médecin de famille du GMF.

Kinésiologie ou physiothérapie
Vérifier que le professionnel connaît le malaise post-effort. Lui remettre l'aide-mémoire de l'INESSS.
[Aide-mémoire INESSS](#)

En cas de détérioration Urgence, ou 988 en cas de crise suicidaire (appel ou texto, en tout temps). Info-Social 811, option 2.

Ce qu'on fait ensuite

Objectif fonctionnel :

Réévaluation le : sur le critère suivant :

Professionnel nommé (kinésiologue, psychothérapeute, autre) :