

# FOR SUPPORT, PLEASE VISIT:

## Mental Health Resources

- Crisis Services Canada (CSC): [www.crisisservicescanada.ca](https://www.crisisservicescanada.ca)
- Centre for Addiction and Mental Health (CAMH): [www.camh.ca](https://www.camh.ca)
- Action on Mental Illness (AMI): [www.amiquebec.org](https://www.amiquebec.org)
- Affordable Therapy Network: [www.affordabletherapynetwork.com](https://www.affordabletherapynetwork.com)

# POUR DE L'AIDE, Veuillez VISITER :

## Ressources en santé mentale

- Centre de prévention du suicide de Québec (CPSQ): <https://www.crisisservicescanada.ca/fr/>
- Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH): [www.camh.ca/fr](https://www.camh.ca/fr)
- Action sur la maladie mentale (AMI): [www.amiquebec.org/francais](https://www.amiquebec.org/francais)
- Réseau de thérapie abordable (en anglais seulement): [www.affordabletherapynetwork.com](https://www.affordabletherapynetwork.com)

# FOR SUPPORT, PLEASE VISIT:

## Local Resources

- Your family doctor or nurse practitioner
- Your local Alzheimer Society

## Caregiving Resources

- Alzheimer's Society of Canada (ASC):  
[www.alzheimer.ca](http://www.alzheimer.ca)
- Forward with Dementia:  
[www.forwardwithdementia.org](http://www.forwardwithdementia.org)
- Dementia Alliance International:  
[www.dementiaallianceinternational.org](http://www.dementiaallianceinternational.org)
- Canadian Institute for Health Information:  
[www.cihi.ca/en/dementia-in-canada/unpaid-caregiver-challenges-and-supports](http://www.cihi.ca/en/dementia-in-canada/unpaid-caregiver-challenges-and-supports)

# POUR DE L'AIDE, Veuillez VISITER :

## Ressources locales

- Votre médecin de famille ou votre infirmière praticienne
- Votre Société Alzheimer locale

## Ressources pour les proches aidants

- Société Alzheimer du Canada (ASC): [www.alzheimer.ca/fr](http://www.alzheimer.ca/fr)
- Avancer – un guide pour vivre avec un trouble neurocognitif: [www.forwardwithdementia.org/ca-fr/](http://www.forwardwithdementia.org/ca-fr/)
- Dementia Alliance International (en anglais seulement):  
[www.dementiaallianceinternational.org](http://www.dementiaallianceinternational.org)
- Institut canadien d'information sur la santé:  
[www.cihi.ca/fr/la-demence-au-canada/defis-et-soutien-des-aidants-naturels](http://www.cihi.ca/fr/la-demence-au-canada/defis-et-soutien-des-aidants-naturels)