



Prendre soin de soi



Soins et services de santé

Connaître certaines informations sur les ressources et les assurances peut faciliter l'accès aux soins et services.

Aide immédiate pour une urgence



Services d'urgence - 911

- Pour toute urgence (police, ambulance, sécurité incendie, etc.)
- 24 heures sur 24, 7 jours sur 7
- 911
- <https://www.quebec.ca/securite-situations-urgence/urgence-9-1-1>



Trouver un hôpital

- 24 heures sur 24, 7 jours sur 7
- Coordonnées des hôpitaux du Québec
- <https://www.indexsante.ca/hopitaux/>



Mise en garde

Si vous n'êtes pas couvert-e-s par la RAMQ, le PFSI ou le régime public d'une autre province canadienne, **une importante surcharge** (200%) s'applique aux coûts des soins et services reçus dans un établissement public (hôpital, CLSC, etc.).

Pour en savoir, consultez **Régimes privés d'assurance** (p. 23).



Rendez-vous pour un besoin non urgent

 CLSC Santé	• Prise de rendez-vous en ligne pour un service gratuit avec la RAMQ ou payant (p. ex. vaccination, prélèvement, dépistage, contraception) • https://portal3.clicsante.ca/
 Bonjour-Santé	• Prise de rendez-vous en ligne pour une consultation médicale gratuite avec la RAMQ • https://bonjour-sante.ca/uno/clinique
 Trouver une consultation médicale le jour même ou dans les jours suivants	• Moteur de recherche pour trouver une consultation médicale gratuite avec la RAMQ ou payante • Pour les personnes sans médecin de famille ou dont la ou le médecin n'est pas disponible • https://sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/consultations-medicales-sans-rendez-vous/
Milieu d'études	Informez-vous pour savoir si votre établissement d'enseignement offre des soins et services aux étudiant-e-s. EE



Mise en garde

EETET

Les soins et services du réseau public sont gratuits pour les personnes couvertes par la RAMQ.

Si vous avez une couverture d'assurance privée, certain-e-s professionnel-le-s peuvent vous offrir des soins et services couverts. Pour en savoir plus, consultez **Régimes privés d'assurance** (p. 23).



Orientation vers les bonnes ressources



Info-santé 811

- Conseils et références en matière de santé
- 24 heures sur 24, 7 jours sur 7
- Gratuit
- 811, option 1



Ligne pédiatrique du 811

- Conseils et références en matière de santé pour les enfants de 0 à 17 ans
- Gratuit
- 811, option 1, puis option 2

Régie d'assurance maladie du Québec (RAMQ)

Les personnes admissibles et inscrites à la RAMQ ont accès à la gratuité des soins et services de santé couverts et au coût réduit des médicaments sur ordonnance.

Vous êtes admissible à la RAMQ.



Si votre pays a une entente de sécurité sociale avec le Québec, vous pouvez vous inscrire auprès de la RAMQ à l'arrivée. Les membres de votre famille qui vous accompagnent aussi.



Pour en savoir plus sur le régime public d'assurance maladie et médicaments du Québec, consultez le site Web de la RAMQ :

<https://www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/assurance-maladie>



Mise en garde

Lorsque vous vous inscrivez à la RAMQ, la couverture commence habituellement après un délai maximum de 3 mois. Pendant ce délai de carence :

- La RAMQ ne rembourse pas les soins et services reçus, sauf exception (p. ex. en cas de grossesse, accouchement, agression sexuelle)
- Il est fortement recommandé de souscrire à une assurance privée.

Pour en savoir plus, consultez le site Web de la RAMQ : <https://www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/assurance-maladie/services-medicaux>

Si vous avez un permis de travail fermé, renseignez-vous pour savoir si votre employeuse ou votre employeur est responsable de vous payer une assurance privée couvrant les soins médicaux d'urgence.

TET



Dès votre arrivée, vous êtes automatiquement couvert-e par le PFSI, sans avoir à faire de démarches.

Cette couverture s'applique :

- En attendant de recevoir votre carte de la RAMQ (délai de carence)
- Pour certains services complémentaires (p. ex. psychologue, physiothérapeute, dentiste, optométriste) pendant votre première année au Québec.

Plusieurs CLSC et quelques cliniques acceptent le PFSI.

Pour connaître les fournisseurs qui offrent des soins et des services couverts par le PFSI, utilisez le moteur de recherche du gouvernement du Canada :

<https://ifhp.medaviebc.ca/fr/recherche-de-fournisseurs>

Sachez que les hôpitaux ont l'obligation de fournir les soins nécessaires aux personnes dont la vie ou l'intégrité est en danger.

Si vous n'êtes pas admissible à la RAMQ, souscrire à une assurance privée peut aider à couvrir une partie des coûts.

Il est essentiel de bien vérifier ce qui est couvert par votre assurance privée et les montants remboursés. Au besoin, vous pouvez souscrire à une assurance privée plus complète.

Vous devez obligatoirement avoir une assurance maladie et hospitalisation. Si vous n'êtes pas admissible à la RAMQ, vous devez souscrire à un régime privé entre 5 et 30 jours après votre arrivée.

La plupart des établissements d'enseignement au Québec exigent l'adhésion à leur propre régime privé. Ce type d'assurance couvre généralement les frais médicaux et hospitaliers de base.

Pour en savoir plus, consultez le site Web du gouvernement du Québec :

<https://www.quebec.ca/education/etudier-quebec/conditions-requises#c115410>

Demander de l'aide quand ça ne va pas

S'intéresser à sa santé mentale et connaître les ressources de soutien ouvre la voie à la reconnaissance de ses besoins.

Comment savoir si on a besoin d'aide?

L'outil *Comment ça va?* peut vous aider à :

- Mieux comprendre les effets de la santé mentale sur les pensées, le corps, les comportements et les émotions
- Réfléchir et identifier des façons d'aller mieux.

Consultez-le sur le site Web de la trousse :

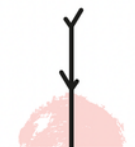
<https://infobienetre.ca/prendre-soin-de-soi/#comment-ca-va>



Ça va bien



Ça va mal



Ça va très mal



À qui parler ou demander de l'aide?

Si vous ne vous sentez pas bien, ne restez pas seul-e. Sachez que demander de l'aide n'est pas un signe de faiblesse. Au contraire, c'est une force d'être capable de reconnaître ce que vous vivez et d'en parler.

Vous pouvez commencer par parler avec des personnes en qui vous avez confiance :

- Famille, ami-e, collègue
- Groupe de soutien
- Personne de votre communauté religieuse ou spirituelle (imam, prêtre, révérend, pasteur, etc.).

Parfois, leur soutien ne suffit pas. Vous pouvez aussi préférer parler à quelqu'un hors de votre entourage. Dans ce cas, vous pouvez chercher de l'aide professionnelle.

Ressources d'aide en santé mentale

Aide immédiate pour une urgence

 Suicide.ca	• Soutien d'une intervenant-e formé-e pour parler ouvertement du suicide • En français et en anglais • 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 • Téléphone : 1 866-277-3555 (au Québec), 988 (hors du Québec) • Texto : 535353 • Clavardage • https://suicide.ca/
 Services d'urgence - 911	• Aide immédiate en cas d'urgence (police, ambulance, etc.) • 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 • https://www.quebec.ca/securite-situations-urgence/urgence-9-1-1
 Trouver un hôpital	• 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 • Coordonnées des hôpitaux du Québec • https://www.indexsante.ca/hopitaux/
 Trouver un centre de crise	• Service d'intervention de crise • 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 • https://resicq.ca/#trouver

Orientation vers les bonnes ressources



Info-social 811

- Conseils et références en matière de services sociaux
- 24 heures sur 24, 7 jours sur 7
- Gratuit
- 811, option 2

« Dans certains organismes communautaires, un-e intervenant-e communautaire interculturel-le (ICI Santé) peut vous accompagner. N'hésitez pas à utiliser ce service! »

Carlos, immigrant économique de la Colombie



Accompagnement psychologique et social (suivi psychosocial)



Trouver l'accueil psychosocial d'un CLSC

- Services pour personnes couvertes par la RAMQ (p. ex : agent-e de relations humaines [ARH], travailleuse ou travailleur sociale).
- Certains CSLC acceptent le PFSI.
- <https://sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/clsc/>

R



Consultation en santé mentale - pratique privée

- Services payants (p. ex : travailleuse ou travailleur sociale, sexologue, psychothérapeute, psychologue)
- Les assurances privées offertes dans le cadre d'un emploi peuvent couvrir certains services et coûts.
- Certains services privés sont couverts par le PFSI. Assurez-vous que la ou le professionnel-le accepte cette couverture. Sachez que vous devez d'abord obtenir la référence d'un-e médecin.
- Certain-e-s professionnelles offrent aux personnes sans assurance privée des tarifs modulés selon le revenu.
- <https://www.ordrepsy.qc.ca/trouver-aide>
- <https://www.otstcfq.org/public/trouver-un-professionnel/>

R



Milieu d'études

Informez-vous pour savoir si votre établissement d'enseignement offre des services en santé mentale aux étudiant-e-s.

EE





Le saviez-vous?

R

À votre arrivée, vous avez droit à une évaluation de votre bien-être et de votre santé physique. Ce service peut vous aider à accéder plus facilement aux soins et services dont vous avez besoin. Renseignez-vous auprès de votre organisme d'accueil mandaté par le MIFI ou de votre garant·e.

Consultation médicale

Les médecins de famille peuvent :

- Poser des diagnostics et prescrire des médicaments
- Vous diriger vers un·e spécialiste (p.ex. un·e psychiatre, un·e psychologue) si nécessaire.

Pour connaître les ressources facilitant l'accès à ce service, consultez **Rendez-vous pour un besoin non urgent** (p. 21).

Services pour les jeunes



Aire ouverte

- Services gratuits de santé et de bien-être pour les jeunes de 12 à 25 ans, peu importe leur statut migratoire
- <https://www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/aire-ouverte>



Milieu scolaire

Les écoles offrent aussi du soutien pour les enfants. Informez-vous auprès du personnel.

