

Ma santé mentale, j'y tiens !

Ressources disponibles pour prendre soin de toi

VOICI UNE LISTE DE PERSONNES ET DE RESSOURCES SUSCEPTIBLES DE TE VENIR EN AIDE!

DEMANDER DE L'AIDE TE PERMETTRA DE TROUVER DES SOLUTIONS À TES PROBLÈMES.

RESSOURCES

Voici une liste d'organismes disponibles pour toi ! **C'est gratuit et confidentiel!**

TEL-JEUNES

www.teljeunes.com

Appel : 1 800 263-2266

Texto : 514 600-1002

Clavardage disponible sur le site web

JEUNESSE, J'ÉCOUTE

www.jeunessejecoute.ca

Appel : 1 800 668-6868

Texto : Texte PARLER au 686868

Ligne de prévention du suicide

<https://suicide.ca>

1 866 APPELLE / 1 866 277-3553

Info-social (24/7)

811, option 2 | quebec.ca

Pour des conseils d'ordre psychosocial et des références dans le réseau de la santé et des services sociaux et vers des ressources communautaires.

ENTOURAGE

As-tu pensé à demander de l'aide à l'une ou l'autre de ces personnes dans ton entourage?

Un.e ami.e

Un.e cousin.e

L'un de tes parents

Un ami ou une amie à tes parents

Ton frère ou ta soeur

Un oncle, une tante

Un grand-parent

Le parent d'un.e ami.e

Un.e voisin.e de confiance

Un.e camarade de sport

Ton coach ou ta coach de sport

Autres

