

Ma santé mentale, j'y tiens !

Ressources disponibles pour prendre soin de vous

**N'ATTENDEZ PAS D'ÊTRE AU
BOUT DU ROULEAU POUR
DEMANDER DE L'AIDE**

SITE WEB

[ESPACE MIEUX-ÊTRE CANADA](#)

[SERVICE QUÉBEC - ALLER MIEUX EN
CONTEXTE DE PANDÉMIE](#)

[OUTILS DE L'UNIVERSITÉ LAVAL POUR
MAÎTRISER LES PENSÉES TOXIQUES](#)

CONSEILS POUR OBTENIR L'AIDE DONT VOUS AVEZ BESOIN

- Dresser la liste de vos besoins.
- Identifier les ressources à votre disposition dans votre organisation, dans votre communauté et dans votre entourage pour chacun des besoins identifiés.
- Contacter chacune des ressources et demander clairement ce qu'ils peuvent faire pour vous aider.
- Formuler une demande claire et précise.

COMMUNAUTÉ

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.

SERVICE INFO-AIDANT

1-855-852-7784 / appui.org

LIGNE PARENTS (24/7)

1 800 361-5085 / ligneparents.com

**CENTRE DE PRÉVENTION DU SUICIDE
(24/7)**

1-866-APPELLE | cpsquebec.ca

ÉCOUTE ENTRAIDE (24/7)

1 855 EN LIGNE (365-4463) | centredecouete.com

SITE WEB DE VOTRE MUNICIPALITÉ

Pour identifier des organismes communautaires de votre région (aide psychologique, groupe de soutien et d'entraide, répit, etc.)

ENTOURAGE

Avez-vous pensé à ces gens ?

Famille immédiate / Famille élargie

Collègues de travail

Voisins

Connaissances et amis

Fréquentations dans des loisirs

Parents de la classe de votre enfant

Milieu scolaire et de garde de votre enfant

Autres

Caroline Quarré, intervenante psychosociale (B.Sc.)

Service psychosocial Pas-à-Pas, 2020, tous droits réservés. | www.pasapas.ca