

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) | centredecoute.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