



3 AU 9 MAI SEMAINE DE LA SANTÉ MENTALE

Pendant la semaine de la santé mentale, il est temps de
#PARLER POUR VRAI DE CE QU'ON RESSENT!

Quand on met les mots, on apaise les maux.

La pandémie, nous fait vivre des émotions chaque jour! Tristesse, peur, joie, colère, irritation, anxiété, déprime...

Que ressentez-vous à l'instant? Votre situation ou celle d'un proche vous inquiète? Vous vivez des moments difficiles? Vous ou un proche êtes à bout? Vous n'en pouvez plus de la pandémie? Vous voulez en parler?

On peut vous aider!

DES RESSOURCES POUR VOUS!

Le Tournant (24/7) – 1-833-371-4090
Centre de crise

Ancre et Ailes – 450-829-3491
Groupe d'entraide et milieu de vie en santé mentale

Le Pont du Suroît – 450-377-3126
Soutien pour l'entourage d'une personne atteinte de maladie mentale

Via l'Anse - 450-370-3200
Soutien pour les hommes en prévention de la violence conjugale et familiale

Résidence-Elle – 450-264-2999
Hébergement et soutien pour les femmes victimes de violences conjugales

ITMAV – 514 237-6118
Intervenant de milieu 50 ans+

Tel-Aide Région du Suroît
1-855-377-0600
Ligne d'écoute

Pacte de rue – 450-370-2420, poste 2
Travail de rue

Les Aidants naturels du HSL
450-826-1243
Soutien pour les proches aidants

Au cœur des familles agricoles
450 768-6995
Aide pour les familles agricoles

CLSC Huntingdon et Saint-Chrysostome 450-829-2321 # 1299
Accueil psychosocial