

Des trucs pour prendre soin de toi

Passer du temps
en famille ...



... et entre amis
ou collègues



Adopter ou maintenir
de saines
habitudes de vie



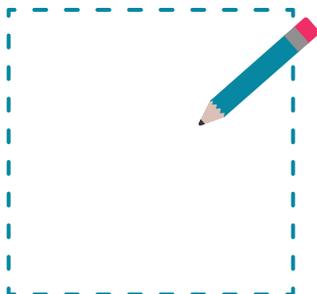
Bouger



T'accorder du
temps pour des
passe-temps



Et tout ce qui
te fait du bien



TOI aussi t'es important

Parler
à tes
proches
ou à une
ressource

ça fait du bien

LE RÉSEAU
D'ÉCLAIREURS



EN SANTÉ PSYCHOLOGIQUE

www.santelaurentides.gouv.qc.ca

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides

Québec



Quelque 100 installations
en santé et services sociaux

LE CISSS DES LAURENTIDES
complice du bien-être des hommes



TOI aussi t'es important

On a des
outils
pour t'aider

Québec



Des signes que ça va moins bien

Si tu te sens :

- Agressif
- Fâché
- Facilement irritable
- Triste
- En manque d'énergie



Ou que tu :

- T'isoles
- Te surinvestis dans le travail, le sport ou dans la sexualité
- Consommes plus (alcool, drogues, jeu, etc.)
- Adoptes des comportements autodestructeurs

Alors tu peux :

Parler à tes proches
ou faire appel à du

SOUTIEN 

immédiat
et anonyme

Des ressources que tu peux appeler n'importe quand

et c'est anonyme
et confidentiel

Info-Social

811 (option 2)

Pour toute situation psychosociale

Centre prévention suicide Faubourg

1 866 APPELLE (277-3553)

cps-le-faubourg.org/

Tel-Aide

514 935-1105

Pour parler et être écouté

Centre d'écoute de Laval

1 888 664-1558

Pour parler et être écouté

Ligne Parents

1 800 361-5085

Soutien professionnel gratuit, de l'arrivée du bébé à l'adolescence

Pères Séparés Inc.

514 254-6120

Maintien de son équilibre dans la séparation, groupes de soutien et information juridique

Maison Oxygène

579 887-8843

819 660-2842 (MRC d'Antoine-Labelle)

Hébergement et soutien aux pères et à leurs enfants en situation de vulnérabilité

Interligne

1 888 505-1010

Soutien aux personnes LGBTQ+ et à leurs proches, également par texto

Écoute agricole

514 929-AGRO (2476)

Ligne d'écoute et d'accompagnement aux personnes provenant du milieu agricole

Accroc

1 877 460-9966

Aide les hommes et les adolescent-es qui ont des comportements violents

PAIX

1-800-267-3919

Pour vivre sans violence

CETAS

450-431-6400

Centre d'entraide et de traitement des agressions sexuelles

Drogue : aide et référence

1 800 265-2626

aidedrogue.ca

Jeu : aide et référence

1 800 461-0140

aidejeu.ca