

Des trucs pour prendre soin de toi

Passer du temps
avec tes
**ami(e)s et ta
famille**



T'accorder du
temps pour des
passé-temps



Adopter ou maintenir de
**saines habitudes
de vie**



Et tout ce qui
te fait du bien



Espace pour partager
des ressources locales

LE RÉSEAU
D'ÉCLAIREURS

EN SANTÉ PSYCHOLOGIQUE

santelaurentides.gouv.qc.ca

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides

Québec

Plus de 100 installations
en santé et services sociaux

LE CISSS DES LAURENTIDES
complice du bien-être des jeunes



Parler ça fait du bien

On a des lignes d'écoute pour toi

Québec

Des signes
que ça va
moins bien

Tu peux les contacter
n'importe quand

et c'est anonyme
et confidentiel

Si tu te sens souvent :



Ou que tu :

- **As du mal à te concentrer**
en classe, à la maison ou dans tes activités
- **T'isoles et t'éloignes des autres**
- **Perds l'intérêt**
envers tout ce que tu aimais

N'hésite pas à parler à :

- ✓ amie ou ami
- ✓ adulte de confiance
- ✓ ressource d'aide



Info-Social / Info-Santé

☎ 811

Pour toute difficulté vécue ou pour des questions de santé

Centre prévention suicide Faubourg

☎ 1 866 APPELLE (277-3553)

🌐 suicide.ca

Tel Jeunes

☎ 1 800 263-2266

📱 514 600-1002

Jeunesse J'écoute

☎ 1 800 668-6868

📱 Texte au 686868

Interligne

☎📱 1 888 505-1010

Soutien aux personnes LGBTQ+ et à leurs proches

ANEB Anorexie et boulimie Québec

☎📱 1 800 630-0907

🌐 anebados.com/

SOS Violence conjugale

☎ 1 800 363-9010

📱 438-601-1211

🌐 sosviolenceconjugale.ca/fr

Info-aide violence sexuelle

☎ 1 888 933-9007

🌐 infoaideviolencesexuelle.ca/

Drogue : aide et référence

☎ 1 800 265-2626

🌐 aidedrogue.ca

Jeu : aide et référence

☎ 1 800 461-0140

🌐 aidejeu.ca

Direction de la protection de la jeunesse

(DPJ-signalement)

☎ 1 800 361-8665



Appel



Texto



Site Web