

Comment puis-je demander de l'aide en santé mentale?

- Il est normal et même souhaitable de parler de santé mentale et de demander de l'aide au besoin.
- Il existe de multiples ressources d'aide et d'information qui peuvent vous aider.
- Il ne faut surtout pas hésiter à les consulter. Le plus tôt est le mieux.

1 J'ai besoin d'aide immédiatement

Si la souffrance est trop grande, demandez de l'aide sans tarder. Des ressources sont disponibles 24/7.

- **Service d'urgence** : en composant le 911
- **Info-Social** : en composant le 811
- **Ligne d'aide et de prévention du suicide** : en composant le 1 866-APPELLE (277-3553)

2 Ma santé mentale ne va pas bien; je vis une crise

Une crise, c'est un important épisode de détresse psychologique qui peut arriver soudainement ou progressivement.

Si vous avez déjà un suivi : consultez rapidement votre professionnelle ou professionnel traitant.

Si vous n'en avez pas : il existe des centres de crise et plusieurs organismes communautaires pour vous venir en aide rapidement.



La détresse psychologique, un signal d'alarme.

Elle peut se manifester sur le plan des émotions, des pensées, des comportements ou sur le plan physique.

3 J'ai besoin de soutien professionnel pour ma santé mentale

Si vous avez besoin d'aide pour cerner vos besoins et repérer des ressources, vous pouvez contacter :

- Médecin de famille, groupe de médecine familiale (GMF) ou Guichet d'accès à la première ligne (en composant le 811)
- Info-Social (en composant le 811)
- L'accueil du CLSC de votre quartier
- Une personne intervenante d'un organisme communautaire
- Le 211 Grand Montréal peut vous orienter vers des organismes communautaires (en composant le 211 ou en consultant [le site web](#))

Demander de l'aide au besoin : un geste gentil pour soi!

JE PRATIQUÉ LA GENTILLESSE

parce que c'est bon pour la santé mentale