










Par les temps qui cours, il est possible que vous viviez toutes sortes d'émotions : colère, tristesse, déprime, stress, anxiété, apathie... Ces réactions sont normales.

N'hésitez pas à aller chercher de l'aide.

Téléphonez pour avoir un rendez-vous avec une de nos intervenantes au 819.326.4779

Pour le moment les activités à La Colombe sont limitées, mais les intervenantes sont à votre écoute, au téléphone, en personne ou via ZOOM

Si vous n'avez pas accès à un (une) intervenant (e) social (e) ou un (une) professionnel (le) de la santé mentale, sachez que des lignes d'aide téléphonique existent pour vous permettre de ventiler.

- | | |
|--|--|
|  Tel-Aide 514-935-1101 | ligne d'écoute, à l'écoute de 9 h à minuit |
|  Tel-Écoute 514-493-4484 | ligne d'écoute, de 10h à 22h |
|  Tel-Aînés 514-353-2463 | ligne d'écoute, de 10h à 22h, service offert aux personnes de 60 ans + et leurs proches |
|  Jeunesse, J'écoute 1-800-668-6868 | ligne d'écoute pour les jeunes est disponible en tout temps (24/7) pour t'aider à mieux comprendre la santé mentale |
|  Tel-jeunes 1-800-263-2266 | ligne d'écoute pour les jeunes, de 16:00 à 22:30, du lundi au vendredi |
|  Relief (Revivre) 1-866-738-4873 | ligne d'écoute et de crise pour personne souffrant de troubles anxieux, dépressifs ou bipolaires, de 9h à 17h du lundi au vendredi |
|  Ligne Deuil 1-888-533-3845 | ligne d'écoute (1.888.Le.Deuil) 10h et 22h, 365 jours. |
|  Centre de prévention du suicide 1-866-APPELLE (1 866 277-3553) | en tout temps (24/7) |
|  Info social 811 | de l'information ou soutien de crise (24/7) |

Des services de textos et de clavardage peuvent aussi être disponibles via ces organismes.