

Vous vivez :

- Une rupture amoureuse difficile
- Des tensions familiales
- Des échecs dans votre milieu de travail ou scolaire
- Des dépendances
- Des difficultés relationnelles
- Des problèmes de santé mentale
- La mort de l'un de vos proches
- De l'inquiétude face à l'un de vos proches
- Un événement tragique et soudain

Vous constatez que :

- Vous dormez moins bien
- Ce que vous faites habituellement au quotidien devient presque impossible
- Vous êtes anxieux
- Vous avez des idées suicidaires
- Les manifestations associées à votre problème de santé mentale augmentent
- Des changements majeurs dans les attitudes et le comportement de l'un de vos proches apparaissent
- Vos habitudes de consommation changent ou augmentent...

Si, malgré toutes vos tentatives d'utiliser vos ressources personnelles, vous avez l'impression :

- De ne plus être en contrôle de votre vie
- D'avoir tout perdu
- De percevoir l'avenir avec beaucoup de crainte
- De vous sentir dans une impasse

Appelez-nous, ne restez pas seul

Nos services sont gratuits et confidentiels
Intervention 24 heures par jour,
7 jours par semaine



Ligne d'assistance téléphonique en cas de crise et intervention dans la communauté



Évaluation et référence



Hébergement



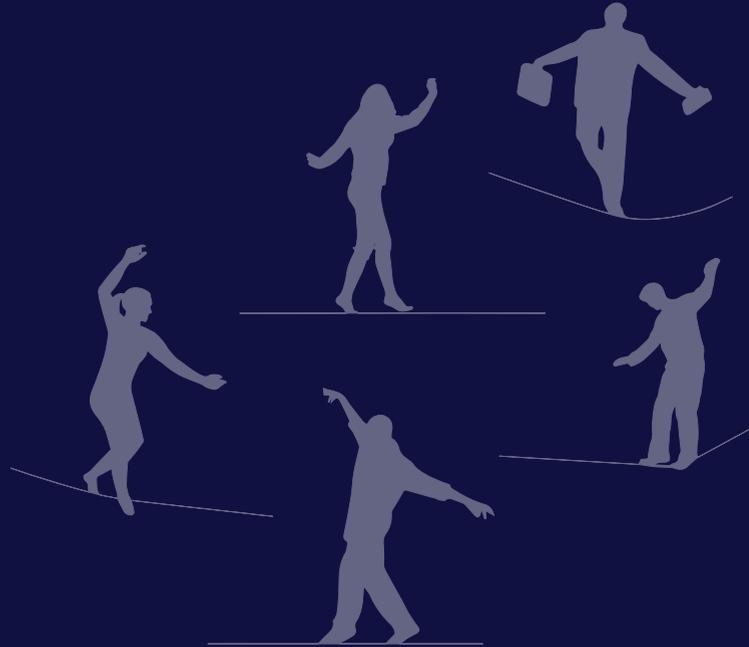
Suivi de crise

L'ACCÈS 24/7

Centre de crise



2503 (400-4412)



ciss.me/centredecrise

450 679-8689

24 heures par jour, 7 jours par semaine.
Nos services sont gratuits.

Pour retrouver
l'équilibre...

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de la Montérégie-Est

Québec 

Québec 