



La santé mentale, c'est établir un équilibre entre tous les aspects de votre vie : social, physique, spirituel, économique et mental. Un sentiment de bien-être, l'exercice des capacités mentales, la qualité des relations avec l'entourage... Ce sont là des éléments, parmi d'autres, qui permettent une appréciation de votre santé mentale.

Difficulté de concentration  
Stress  
Dépression  
Burn-out  
Drogues  
Hyperactivité  
Traumatisme  
Problèmes de jeu  
Irritabilité  
Panic  
Idées suicidaires  
Obsession  
Angoisse  
Perte d'appétit  
Délire  
Alcoolisme  
Insomnie  
Isolement  
Hallucination  
Abus  
Phobie

### RESSOURCES PUBLIQUES

#### INFO-SANTÉ CLSC

(Communiquez avec votre CLSC)

#### CENTRE DE RÉFÉRENCE DU GRAND MONTRÉAL

Tél.: (514) 527-1375

#### RENSEIGNEMENTS SUR LES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES

#### RACOR EN SANTÉ MENTALE

Tél.: (514) 847-0787

#### ASSISTANCE ET ACCOMPAGNEMENT EN MATIÈRE DE PLAINTES

#### CENTRE D'ASSISTANCE ET D'ACCOMPAGNEMENT AUX PLAINTES

Tél.: (514) 524-0606  
[www.caap-montreal.qc.ca](http://www.caap-montreal.qc.ca)

#### DÉPLIANT PUBLIÉ PAR

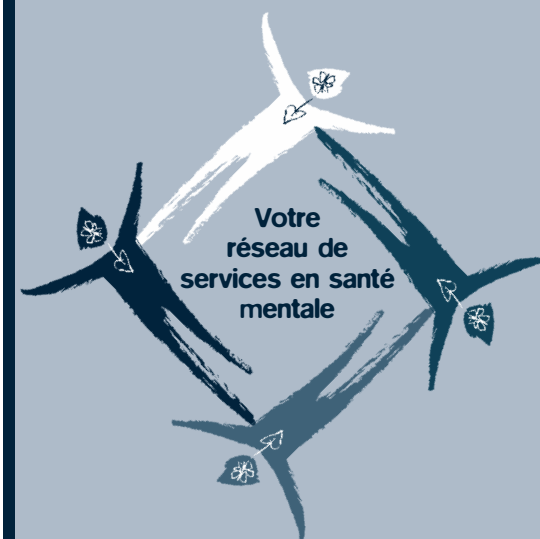
#### ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE - FILIALE DE MONTRÉAL

847, rue Cherrier, bureau 201  
Montréal, Qc H2L 1H6

Tél.: (514) 521-4993  
Télécop: (514) 521-3270  
Courriel: [acsmttl@cam.org](mailto:acsmttl@cam.org)  
Site web: [www.acsmttl.qc.ca](http://www.acsmttl.qc.ca)



ASSOCIATION CANADIENNE  
POUR LA SANTÉ MENTALE  
FILIALE DE MONTRÉAL



**Ça vous concerne!**  
**Construisez-le!**



## DÉFINISSEZ VOS BESOINS

- Je me sens seul. Je suis timide. Si je rencontrais des gens...
- Depuis mon accident, j'ai l'impression d'être un fardeau pour mes proches. Je dois rester actif, me changer les idées...
- J'ai des idées noires quand je pense à ma vie. Je ne suis plus motivée. Je cherche un sens...
- L'avenir m'inquiète. Qu'arrivera-t-il si je ne trouve pas d'autre emploi?
- C'est confus dans ma tête. Les gens sont hostiles. Je me sens agressé. J'ai peur...

Je demande de l'aide!

Dépannage  
Répit  
Entraide  
Protection  
Écoute  
Thérapie  
Formation  
Défense des droits  
Réinsertion sociale  
Activités thérapeutiques  
Activités sociales  
Accompagnement  
Association de parents  
Intervention de crise  
Hébergement  
Intégration au travail  
Traitement



## RENSEIGNEZ-VOUS SUR LES RESSOURCES DISPONIBLES

Vous avez défini vos besoins. Vous devez maintenant identifier les ressources existantes qui pourront y répondre.

Renseignez-vous auprès de votre intervenant en santé mentale.

Il peut vous diriger vers des ressources (organismes communautaire, CLSC, hôpital) ou vous orienter vers un lieu de référence.

Parmi les ressources disponibles qui vous sont suggérées, choisissez celles que vous jugez appropriées à vos besoins.

Soyez actif pour votre mieux-être!

Hôpital  
CLSC  
Clinique externe  
Groupe d'entraide  
Organisme de défense des droits  
Ligne d'écoute  
Organisme de réinsertion  
Centre de crise  
Centre de jour  
Foyer de groupe  
Suivi dans la communauté



## CONSTRUISEZ VOTRE RÉSEAU DE SERVICES EN SANTÉ MENTALE



Vous avez identifié vos besoins et les ressources susceptibles de vous aider.

Maintenant, faites circuler l'information! Faites en sorte que vos intervenants travaillent ensemble dans votre intérêt. Comment?

En les autorisant à se parler, à se rencontrer, à échanger des informations sur vous dans le respect de la confidentialité, vous construisez votre réseau.

Travailleur social  
Psychologue  
Psychiatre  
Psycho-éducateur  
Médecin  
Infirmière  
Intervenant communautaire  
Ergothérapeute  
Éducateur spécialisé

