

LA SANTÉ MENTALE... SOYEZ À L'AFFÛT DES SIGNES

Certains signes peuvent laisser présager des difficultés importantes pour lesquelles il faut aller chercher de l'aide.*

- Pensées ou idéations suicidaires;
- Abus d'alcool, de drogues, de médicaments, de jeux vidéo;
- Comportements inquiétants : difficulté à assumer les tâches quotidiennes, évitement, pleurs intenses et fréquents, irritabilité et agressivité marquée;
- Diminution de l'appétit marquée (et/ou perte de poids);
- Difficultés de sommeil importantes;
- Comportement d'évitement;
- Fatigue marquée, épuisement;
- Crises de panique (sensation d'étouffer, palpitations, hyperventilation, etc.).
- Pensées et peurs envahissantes.

*Source : [Stress, anxiété et déprime associés à la maladie à coronavirus COVID-19, Gouvernement du Québec.](#)

SI VOUS AVEZ DES INQUIÉTUDES POUR VOUS OU UN PROCHE, N'HÉSITEZ PAS À FAIRE APPEL À CES RESSOURCES :

811
option 2

Porte d'entrée vers les services du Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSSO)

Service de soutien 24/7 pour échanger et outiller les parents

Ligne
parents.com
1 800 361-
5085

Jeunesse
jecoute.ca
1-800-668-
6868

Service de soutien pour les jeunes, accessible 24/7

Textos 686868

Service d'écoute disponible 24/7

telaide
outaouais.ca
819 775-3223



Visitez le
[Padlet primaire](#)



Visitez le
[Padlet secondaire](#)