

Vivez-vous des choses difficiles ?

- ✓ Problèmes de jeux
- ✓ Problèmes familiaux
- ✓ Problèmes psychologiques
- ✓ Violence conjugale
- ✓ Besoin d'aide
- ✓ Etc.

Nous sommes présents(es) pour vous aider dans une démarche saine et équilibrée.



Le suicide, les signes avant-coureurs

Diffuser les signes d'alertes peut permettre à quelqu'un de venir en aide à une personne en détresse.

Le suicide ne se produit pas sans avertissement. Dans la majorité des cas, les personnes qui se sont suicidées avaient donné quelques signaux tels que :

- ✓ Des messages verbaux directs et indirects
- ✓ Des indices comportementaux
- ✓ Des indices émotionnels
- ✓ Des indices cognitifs
- ✓ Des symptômes de dépression

En présence de signaux d'alerte, demander à cette personne si elle pense au suicide ne la poussera pas à commettre le geste, en effet, cette main tendue sera, dans la majorité des cas, accueillie avec soulagement.

Qui sommes-nous ?

Fondé depuis quelques années déjà, le Comité d'entraide s'est donné comme mission :

- ✓ D'être à l'écoute, peu importe la détresse que tu vis ;
- ✓ De te soutenir et de t'aider à te diriger vers la bonne ressource qui sera adaptée à tes besoins.

Il est toujours rassurant de pouvoir compter sur quelqu'un qui ne te juge pas.

Ne laisse pas ta peine et tes angoisses envahir ta vie !

LAISSE-NOUS T'AIDER !

AU PLAISIR DE TE RECEVOIR

Le
Comité d'entraide

Tu peux télécharger l'application SAMIC sur ton cellulaire :

Samic (Service d'Aide Mobile à l'Intervention Communautaire) contient principalement de l'information sur plusieurs organismes communautaires et institutionnels, dont notamment l'adresse, l'horaire, les services offerts, les conditions d'admissibilité et toute l'information nécessaire afin d'assurer un bon service de référence auprès des citoyens.

SAMIC



Répertoire



Itinérance



Dépendances



Santé mentale



Femmes



Familles



Enfants/ados



Immigration



Homosexualité



Dépendances

- ✓ Drogue : aide et référence : 1-800-265-2626
- ✓ Narcotiques anonymes : 1-855-544-6362
Trouvez des ressources dans votre région : www.naquebec.org
- ✓ Centre de réadaptation en dépendance de Montréal
Urgence dépendances : 514-288-1515
www.dependancemontreal.ca
- ✓ Alcooliques anonymes (AA)
Montréal : 514-376-9230
Trouvez des ressources dans votre région : www.aa.quebec.org

Jeux de hasard et d'argent

- ✓ Dépendance au jeu
Ligne sans frais : 1-866-SOS-Jeux ou 1-800-461-0140
www.jeu-aiderreference.qc.ca

Soutien psychologique

- ✓ Ordre professionnel des psychologues du Québec
Montréal : 514-738-1223
Ligne sans frais : 1-800-561-1223
www.ordrepsy.qc.ca

Aide et soutien téléphonique

- ✓ Centre anti-poison du Québec :
1-800-463-5060
- ✓ Centre de crise de Montréal :
<https://santemontreal.qc.ca/population/service/besoin-daide-ou-situation-de-crise-centres-de-crise/>
- ✓ Jeunesse, j'écoute : 1-800-668-6868
- ✓ Ligne Parents (parents-enfants) :
1-800-361-5085
- ✓ Résolution (centre de crise rattaché au CIUSSS de l'Est de l'île de Montréal :
514-351-9592
- ✓ Relief (trouble anxieux, dépressif et bipolaire :
514-529-3081
- ✓ SOS violence conjugale : 1-800-363-9010
- ✓ Suicide Action Montréal : 514-723-4000
- ✓ Tel-Aide (solitude, stress, détresse, violence)
514-935-1101
- ✓ Tel-Aînés : 514-353-2463
- ✓ Tel-Écoute : 514-493-4484
- ✓ Tel-jeunes : 1-800-263-2266

Comité d'entraide



Courriel :

entraide.syndicat.cemtl@ssss.gouv.qc.ca

Téléphones :

HMR : 514-252-3400, poste 3972
IUSMM : 514-251-4000, poste 2886
LTEAS : 514-527-2161, poste 42369
PDI : 514-351-9891, poste 74015
SLSM : 514-722-3000, poste 3094
HSCO : 514-252-6000, poste 7071



SYNDICAT DES TRAVAILLEUSES ET DES TRAVAILLEURS
DU CIUSSS DE L'EST-DE-L'ÎLE-DE-MONTRÉAL-CSN