

Faire face au stress pendant la COVID-19

C'est normal de se sentir triste, stressé, confus, effrayé, ou en colère. Parler à des gens en qui vous avez confiance peut vous aider. Il existe un service confidentiel et gratuit pour chacun :

POUR LES FAMILLES avec des ENFANTS 5-18 ANS : CAFE CRISE-ADOS-FAMILLE-ENFANCE

Le confinement pèse sur votre unité familiale? Vous vivez des situations de crise à la maison? Votre enfant ne veut rien entendre des consignes sanitaires, vos relations sont de plus en plus tendues?

Demandez CAFE en appelant :

- L'accueil psychosocial 514 940-3300
- Ou le 811 - option 2
- Ou la Direction de la protection de la jeunesse 514 896-3100

Pour obtenir une intervention familiale dans les 2 h suivant la demande.

Offert de 14 h à 21 h, 7/7

À votre domicile, par téléphone, via Zoom.

Plus d'informations :

ciussnordmtl.ca/soins-et-services/enfants-adolescents-et-famille/jeunes-en-difficulte



POUR LES JEUNES 12-25 ANS : AIRE OUVERTE

Le confinement, la Covid-19 jouent sur ton moral?

Tes relations sociales ou familiales?

Ta motivation scolaire?

La vie présentement te semble plus difficile?

Appelle-nous! Pas besoin de rendez-vous!

514 858-2446

Pour parler à un.e intervenant.e par téléphone

ou obtenir un lien Zoom pour une rencontre.

Plus d'informations :

ciussnordmtl.ca/aireouverte



POUR TOUS : ACCUEIL PSYCHOSOCIAL

Vous vivez des difficultés personnelles, professionnelles ou familiales?

Appelez 514 940-3300

Plus d'informations :

ciussnordmtl.ca/soins-et-services/adultes-et-personnes-agees/difficultes-personnelles

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Nord-de-
l'Île-de-Montréal

Québec 