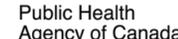


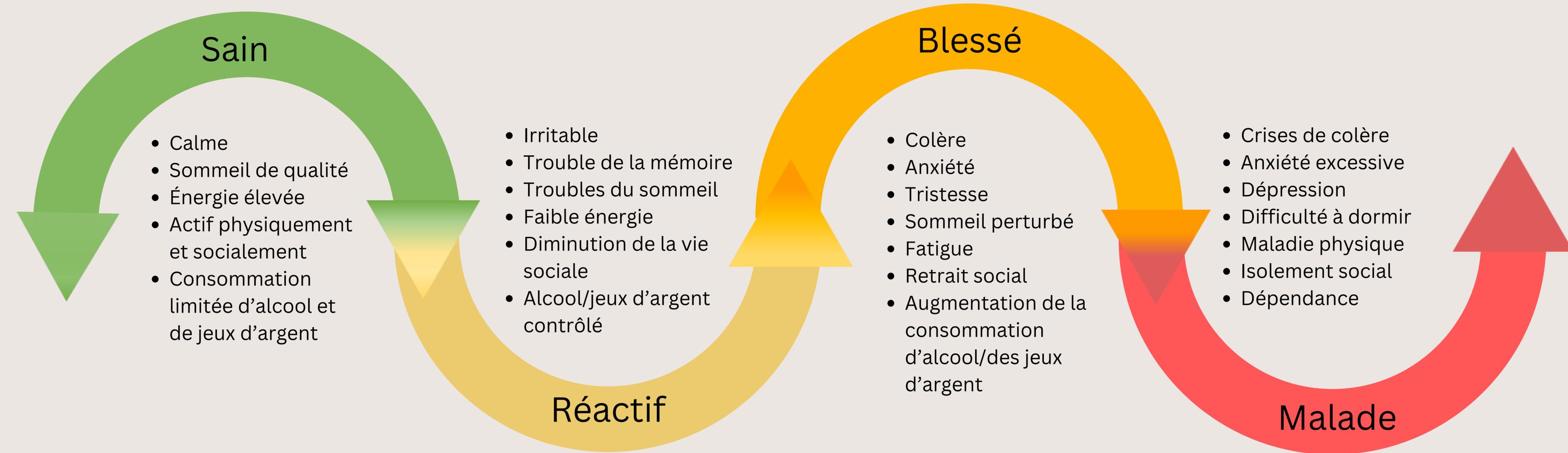
# La Santé Mentale, Ça se Discute!

Le continuum de la santé mentale peut vous aider à évaluer votre bien-être actuel et à déterminer à quel moment vous vous éloignez de des extrémités saines du continuum.

Avec le financement de

 Agence de la santé  
publique du Canada

 Public Health  
Agency of Canada

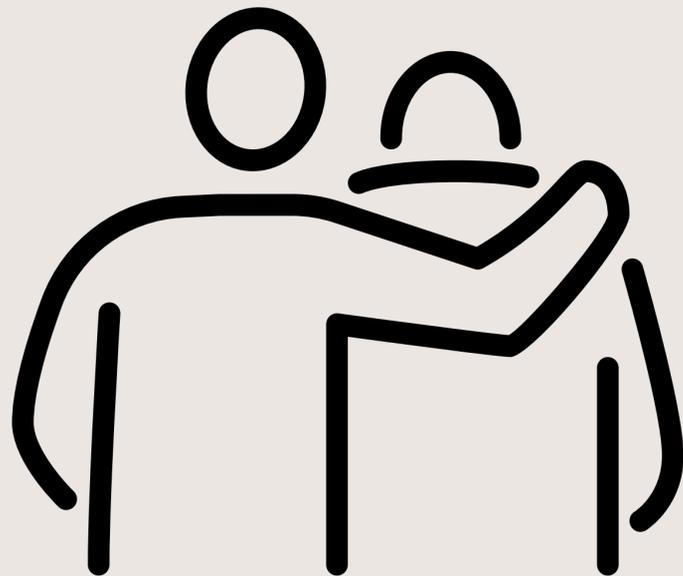


Alors que vous naviguez de part et d'autre du continuum, vous pouvez constater des différences dans votre façon d'agir, de penser et de ressentir.

# Que pouvez-vous Faire?

## Améliorer la situation

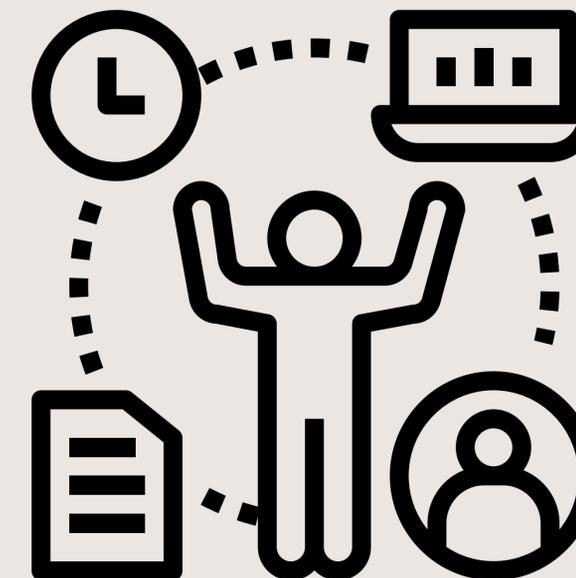
Avec le financement de



En parler à un ami, un collègue de confiance ou un membre de la famille. Parler aux personnes qui vous soutiennent vous permet d'exprimer ce que vous ressentez et de valider l'impact de ce que vous vivez. De plus, elles pourraient être en mesure de vous suggérer de nouvelles stratégies pour faire face à la situation.



Rechercher des soutiens et des services formels tels que des professionnels de la santé mentale, des programmes officiels d'aide par les pairs, des aumôniers, ou des programmes d'aide au personnel.



Développer des ressources internes et externes pour enrichir votre boîte à outils de stratégies d'adaptation. Être gentil et patient avec vous-même; il faut du temps pour développer des habitudes et des routines saines.

**Si vous ou une personne de votre entourage êtes en situation de crise immédiate ou a des inquiétudes liées au suicide, appelez:**

1-833-456-4566 (sans frais), à tout moment - ou envoyez un SMS à 45645 de 16 h à minuit (HNE)

Résidents du Québec: appelez le 1-866-277-3553 ou envoyez un message sans frais au 535353, à tout moment