

# Besoin d'aide?

Du soutien psychosocial est disponible pour toi

Si tu ressens plusieurs de ces symptômes :

- ⇒ Problèmes de concentration
- ⇒ Problèmes de sommeil
- ⇒ Tendance à s'isoler socialement
- ⇒ Diminution de l'intérêt pour des activités agréables
- ⇒ Augmentation de la consommation d'alcool ou de drogues
- ⇒ Humeur irritable ou tristesse (saute d'humeur, découragement)
- ⇒ Pensées suicidaires

Va chercher de l'aide pour y voir plus clair...

**LIGNE INFO-SOCIAL**



**CENTRE DE PRÉVENTION DU SUICIDE**

**1 866-APPELLE (277-3553)**

Accès à un intervenant psychosocial  
Service professionnel et confidentiel

**7 jours sur 7 / 24 heures sur 24**

ou

Contactez le CLSC le plus près de chez vous

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
de la Côte-Nord

Québec    
 