



## Pour s'informer

suicide.ca

teljeunes.com

commentparlerdusuicide.com

avantdecraquer.com



## Application RÉSO



www.reso.cool

Une application pour aider les gens à prévenir les moments difficiles de leur vie et y faire face.

On y retrouve, en autres :

- Des trucs et astuces pour prendre soin de soi.
- Des outils faciles à utiliser pour mieux voir venir les moments où ça ne feel pas et ce que l'on peut faire pour aller mieux.

L'application permet également d'avoir accès facilement à des ressources 24/7 pour discuter, être écouté et clavarder.



L'outil "J'ai besoin d'aide" a été créé par la Table de concertation en santé mentale et dépendance de la MRC d'Abitibi



**Si tu vis une situation difficile, des ressources sont disponibles**

## Soutien dans l'immédiat 24 h/7 jours

Pour parler avec un intervenant :



- **1 866 APPELLE (1 866 277-3553)**
- Info-Social : **811 #2**
- Tel-jeunes : **1 800-263-2266**

Texter un intervenant :



- au 535353
- Tel-jeunes : 514 600-1002

Clavarder ou texter avec un intervenant :



- suicide.ca
- teljeunes.com



**S'il survient une situation urgente qui demande d'agir immédiatement, compose le 911 ou présente-toi à l'urgence de l'hôpital.**

# Liste de ressources

## L'ACCUEIL D'AMOS






Ressource alternative en santé mentale, itinérance/dépendance et banque alimentaire. Hébergement d'urgence disponible 7 jours sur 7

 **819 727-1984 poste 0**  
 **401, 1re Rue Ouest  
Amos (Qc) J9T 2M3**

## CENTRE DE SANTÉ DE PIKOGAN



Offre des services médicaux et psychosociaux pour subvenir aux besoins de santé physique et psychologique de la population de la communauté de Pikogan.

 **819 732-6591 #2285**  
 **35, rue Migwan  
Pikogan (Qc) J9T 3A3**  
 **sante@pikogan.com**

## LA RESCOUSSE






Offre des services de soutien aux membres de l'entourage qui accompagnent une personne atteinte d'un trouble de santé mentale.

 **819 727-4567  
819 443-3232**  
 **343, 6e Rue Ouest Suite 14  
Amos (Qc) J9T 2V6**  
 **info@larescousse.org**

## CENTRE PRÉVENTION SUICIDE





Apporte aide, soutien et réconfort aux proches d'une personne en crise suicidaire, ainsi qu'aux personnes touchées par un suicide.

 **819 732-5473**  
 **751, 1ère Avenue Ouest  
Amos (Qc) J9T 1V7**  
 **info@preventionsuicideamos.org**

## CISSS-AT / CLSC D'AMOS






Accueil psychosocial  
Lundi au vendredi 8h30 à 16h30

 **819 732-3271**  
 **632, 1re Rue Ouest  
Amos (Qc) J9T 2N2**

## RAIDDAT



Ressource d'aide et d'information en défense des droits en santé mentale de l'Abitibi-Témiscamingue. Aide et accompagnement gratuit et confidentiel.

 **819 762-3266**  
 **418, Avenue Larrivière  
Rouyn-Noranda (Qc) J9X 4H8**  
 **info@raidat.org**