

# Détresse psychologique — Où appeler?

**Au Coeur des Familles Agricoles (ACFA)**

**Caroline Poulin, travailleuse de rang**

**450 768-6995**

**CIUSSS DE L'ESTRIE-CHUS Installation du Granit**

**Situations de crise—Ressources et conseils**

**819 583-2572, poste 2520 | 811, option 2**

**L'Ensoleillée : ressource communautaire en santé mentale**

**Anxiété—Dépression—Épuisement—Détresse**

**819 583-5727**

**JEVI—Centre de prévention du suicide - Estrie**

**Personnes suicidaires—Personnes inquiètes pour un proche—Personnes endeuillées—Professionnels**

**819 564-1354**

**Secours-Amitié Estrie : ligne d'écoute téléphonique anonyme et confidentielle**

**Pour se confier et parler de tout à des personnes de confiance**

**819 564-2323 | 1 800 667-3841**

**TDA/H Estrie**

**Soutien-conseils pour enfants, adolescents ou adultes ayant un trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité**

**819 565-7131**

**PRO-DEF Estrie, Promotion et défense des droits en santé mentale**

**Aide et accompagnement—Promotion et sensibilisation**

**819 822-0363 | 1-800-561-0363**

**Association des proches de personnes atteintes de maladie mentale de l'Estrie—APPAMM-Estrie**

**Soutien et information aux parents et amis de personnes atteintes de maladie mentale**

**819 563-1363**

**Programme d'aide pour les agriculteurs (PAPA)**

**Prévention et soutien thérapeutique pour les membres de l'UPA**

**1-888-687-9197**

**MomentHom, Centre d'entraide pour hommes de l'Estrie**

**Accueil pour les hommes en quête de services – Accompagnement et orientation psychosociale –**

**Groupe d'écoute – Conférences – Ateliers**

**819 563-0303**