


VOTRE LIEN AVEC UN TRAVAILLEUR SOCIAL 24 heures / 7 jours 

Composez le



## Info-Social



Préoccupations



Inquiétudes



Souffrance



Détresse



Questionnements



24 heures sur 24

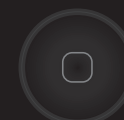


7 jours sur 7



Information

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Saguenay-Lac-Saint-Jean  
Centre régional de santé et de services sociaux de la Baie-James



Qu'est-ce qu'Info-Social

Info-Social, par le biais de travailleurs sociaux, est un service qui offre gratuitement des consultations psychosociales téléphoniques. Info-Social est accessible en tout temps, 24 heures par jour et 7 jours par semaine.

À qui s'adresse Info-Social?

Info-Social s'adresse à l'ensemble de la population. Il est accessible en tout temps pour les personnes qui vivent des inquiétudes, des questionnements ou des préoccupations pour elles-mêmes ou un proche. Il s'adresse également aux personnes qui sont en détresse psychologique. Info-Social répond à tous les types de demandes, peu importe ce que vit la personne.

Pourquoi appeler Info-Social?

Obtenir de l'aide pour soi-même ou pour soutenir un proche;  
Avoir une personne avec qui chercher des solutions;  
Parler de ses inquiétudes;  
Accéder aux services psychosociaux des CSSS mission CLSC, par exemple, psychologue, travailleur social et autres;  
Être informé sur les ressources et services disponibles près de chez soi.

Comment se déroule un appel?

Accueil, prise de contact;  
Discussion sur vos besoins, vos attentes, votre situation;  
Identification, en collaboration avec le travailleur social, de pistes de solutions ou d'actions à entreprendre à la suite de votre appel;  
Référence vers d'autres ressources ou services au besoin;  
Fin de l'appel.

## Pour préserver ma santé psychologique...



Reconnaître  
mes réalisations



Faire de l'exercice



Avoir des projets



Participer à  
des activités



M'entourer de gens  
qui me font du bien



M'alimenter  
correctement



M'offrir des petits  
plaisirs quotidiens



Parler de mes  
préoccupations  
avec une personne  
de confiance



Appelez Info-Social  
Composez le 8-1-1