




**Organismes communautaires d'Argenteuil à votre service !**

La plupart des organismes sont là pour vous offrir un soutien et une écoute par

 facebook,  messenger et  téléphone.

**Jeunes et familles****Maison de la famille Au cœur des générations d'Argenteuil**

450 562-0503

Partage d'informations et de fiches d'atelier.

**Centre de pédiatrie sociale communautaire d'Argenteuil**

438 831-6356

Faciliter l'accessibilité aux soins de santé, prévenir l'isolement social et la délinquance afin d'améliorer la qualité de vie des enfants et de leur entourage.

**Maison des jeunes de Lachute**

450 562-3078

**Maison des jeunes de Brownsburg-Chatham**

450 533-6948

**Maison des Jeunes de Grenville**

819 242-2126

**Laurentien Literacy Centre**

450 562-3719

Pour aider les enfants, les adolescents et les adultes ayant des difficultés à lire, à écrire, à faire des mathématiques ou à utiliser un ordinateur ou tablette.

**Adultes****ACCROC**

450 569-9966

1 877 460-9966

Pour aider les hommes ayant des comportements violents.

**Carrefour des femmes**

450 562-7122

Centre de femmes

**Centre aux Sources d'Argenteuil**

450 562-0673

Ressource alternative d'entraide en santé mentale pour personnes de 18 ans et plus ayant ou ayant eu des problèmes de santé mentale.

**La Citad'elle**

450 562-7797

Maison d'hébergement pour les femmes et enfants victimes de violence conjugale.

**La Halte des proches**

450 438-4291

Pour les proches de personnes souffrant d'un trouble mental.

**L'Écluse des Laurentides**

450 495-0997


Travailleur de rue pour les personnes à risque d'itinérance.

**Aînés****Centre d'action bénévole d'Argenteuil**

450 562-7447

Popote roulante;  
Livraison de repas surgelés;  
Service de commissions pour épicerie et pharmacie;  
Appels d'amitié et téléphones sécurisants;  
Ligne de soutien pour les proches aidants;  
L'accompagnement-transport pour les déplacements « essentiels » seulement.  
jebenevole.ca**Coopérative de services à domicile Coup de pouce Argenteuil**

450 562-9993

Entretien ménager;  
Préparation de repas;  
Soins à la personne,  
Emplettes;  
Répit aux proches aidants;  
Services offerts à domicile. **Prévoyance envers les aînés des Laurentides**

819 324-1430

Pour améliorer la qualité de vie des aînés vivant des situations de vulnérabilité.

**Société Alzheimer des Laurentides**

1 800 978-7881

**Réseau 4Korners**

450 974-3940

Pour aider les jeunes, les adultes, les personnes âgées et leurs familles de la région des Laurentides à accéder à des informations, des ressources et des services en anglais.

**Alimentation****Café Partage**

450 562-0987

Épicerie communautaire à prix modiques, Plats préparés maison pour les personnes âgées, Panier de légumes directement livré à votre domicile  
Livraison les mardis et jeudis sur tout le territoire de la MRC d'Argenteuil.**Centre d'entraide d'Argenteuil**

450 562-5151

Distribution alimentaire les jeudis;  
Service de dépannage d'urgence;  
Préparation de repas et livraison à domicile pour les personnes confinées;  
Clinique d'impôts.**Réseau d'aide alimentaire de l'ouest**

Lizanne : 819 242-9173

Paul-André : 819 242-2179

Comptoir alimentaire :  
Distribution de denrées les jeudis;  
service de dépannage d'urgence.**Service de transport MRC d'Argenteuil**

450 562-5797

Pour des déplacements essentiels seulement: pour des raisons médicales (qui ne sont pas en lien avec la COVID-19), pour le travail, pour des raisons d'approvisionnement alimentaire ou pour la pharmacie.

**Ligne info-covid : 1-877-644-4545****Pour quelqu'un qui présente des symptômes, qui a des questions ou pour prendre rdv dans une clinique de dépistage.****Info-Social 811 : 1-800-266-9372 (Ouest de la MRC)****Support téléphonique, stress, anxiété, besoins psychosociaux ou pour faire une demande de service.**

# 7 astuces pour être bien dans sa tête



**RESENTIR ?** Jusqu'en 2026, le MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC se concentre chaque année sur l'une de ses 7 astuces pour se recharger : sept fondations solides pour une bonne santé mentale. Pour cette année, avec l'astuce Ressentir, nous développerons notre capacité d'écouter nos propres émotions, pour mieux capter les messages précieux que celles-ci nous envoient !

## Que permet l'astuce Ressentir?

Ressentir, c'est prendre conscience que les émotions ne sont ni bonnes ni mauvaises, elles sont utiles.



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

## Et préserver sa santé mentale

- 1 Agir**  
C'est oser, profiter de ses expériences, apprécier le bon côté des choses, s'engager socialement.
- 2 Ressentir**  
C'est accueillir ses émotions et les comprendre pour mieux s'orienter.  
«Ressentir c'est recevoir un message».
- 3 S'accepter**  
C'est reconnaître ses forces, ses capacités, ses limites et exprimer ses besoins et ainsi cultiver une bonne estime de soi.
- 4 Choisir**  
C'est faire des choix. Faire le point sur ses priorités et choisir selon ses valeurs.
- 5 Découvrir**  
C'est s'ouvrir à la vie. Faire face au changement en utilisant la force de la créativité, avec curiosité.
- 6 Se ressourcer**  
C'est faire place à ce qui nous fait du bien. Il est essentiel de se ressourcer à sa manière : aller marcher, faire du vélo, jardiner, cuisiner, respirer, lire, écouter une série télé ou de la musique, faire des casse-têtes, méditer...
- 7 Créer des liens**  
C'est oser faire de nouvelles rencontres, s'entourer, aimer. Prendre des nouvelles de vos proches et amis, écrire un courriel, une vraie lettre, retrouver des amis sur Facebook et partager des photos.

Chacune d'entre elles contribue à l'équilibre dynamique de notre santé mentale. Apprenez-en plus sur le site de Mouvement Santé mentale Québec [etrebiendanssatete.ca](http://etrebiendanssatete.ca).

