



Infolettres clés en main

Campagne « Votre CLSC est là »

Instructions : Copiez-collez directement ces textes dans vos communications.

Ajustez au besoin selon votre réalité.

Version générale

Texte court :

Votre CLSC est là pour vous

Questions de santé? Vous ne savez pas où aller?

Appelez votre CLSC :

- Rivière-des-Prairies, Mercier, Pointe-aux-Trembles : 514 642-8509
- Rosemont, Hochelaga-Maisonneuve : 514 528-2700
- Saint-Léonard, Saint-Michel : 514 722-3000

🔗 En ligne: [Besoin de consulter un professionnel de la santé](#)

Texte moyen :

Une ressource santé pour toute la communauté

Beaucoup de gens hésitent à contacter le CLSC parce qu'ils pensent que leur problème n'est pas assez grave.

Mais le CLSC est là pour toutes vos questions de santé : prises de sang, santé mentale, soins à domicile, orientation vers les bons services.

N'attendez pas. Appelez votre CLSC :

- Rivière-des-Prairies, Mercier, Pointe-aux-Trembles : 514 642-8509
- Rosemont, Hochelaga-Maisonneuve : 514 528-2700
- Saint-Léonard, Saint-Michel : 514 722-3000

🔗 En ligne: [Besoin de consulter un professionnel de la santé](#)

Version pour les futurs et nouveaux parents

Texte court :

Une ressource pour les nouvelles familles

Vous attendez un bébé ou vous venez d'accoucher? Vous avez des questions sur l'adoption, l'allaitement, le sommeil, le développement de votre bébé...?

Votre CLSC est là pour vous accompagner. Appelez-nous :

- Rivière-des-Prairies, Mercier, Pointe-aux-Trembles : 514 642-8509
- Rosemont, Hochelaga-Maisonneuve : 514 528-2700
- Saint-Léonard, Saint-Michel : 514 722-3000

🔗 En ligne : [Futurs et nouveaux parents | CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal](#)

Texte moyen :

Nouveaux parents : vous n'êtes pas seuls

Les premières semaines avec bébé soulèvent beaucoup de questions. Vous vous demandez peut-être:

- Mon bébé pleure beaucoup, c'est normal?
- J'ai besoin d'aide avec l'allaitement
- Je suis épuisé, où trouver du soutien?

Votre CLSC est là pour répondre à toutes ces questions, vous rassurer et vous orienter vers les bonnes ressources.

N'hésitez pas à appeler, même si vous pensez que votre question est « petite ». Aucune question n'est trop petite quand il s'agit de votre bébé.

- Rivière-des-Prairies, Mercier, Pointe-aux-Trembles : 514 642-8509
- Rosemont, Hochelaga-Maisonneuve : 514 528-2700
- Saint-Léonard, Saint-Michel : 514 722-3000

🔗 En ligne : [Futurs et nouveaux parents | CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal](#)

Version pour les familles

Texte court :

Le CLSC peut aider votre famille

Inquiet pour votre enfant? Questions sur son développement, sa santé mentale, son comportement?

Le CLSC peut vous écouter et vous orienter vers les bonnes ressources.

Appelez votre CLSC :

- Rivière-des-Prairies, Mercier, Pointe-aux-Trembles : 514 642-8509
- Rosemont, Hochelaga-Maisonneuve : 514 528-2700
- Saint-Léonard, Saint-Michel : 514 722-3000

 En ligne : [Familles | CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal](#)

Texte moyen :

Parents : le CLSC est là pour vous guider

Vous vous inquiétez pour votre enfant? Vous ne savez pas si c'est « assez grave » pour consulter?

Le CLSC peut vous aider avec :

- Questions sur le développement
- Anxiété et santé mentale
- Difficultés scolaires ou de comportement
- Vaccins et suivis de santé
- Orientation vers les bons services

N'attendez pas que ça s'aggrave. Un simple appel peut faire toute la différence.

- Rivière-des-Prairies, Mercier, Pointe-aux-Trembles : 514 642-8509
- Rosemont, Hochelaga-Maisonneuve : 514 528-2700
- Saint-Léonard, Saint-Michel : 514 722-3000

 En ligne : [Familles | CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal](#)

Version pour les ados et les jeunes adultes

Texte court :

Tu peux appeler au CLSC, même si t'es jeune

Stress, anxiété, questions sur ta santé mentale ou physique, contraception, ITSS?

Ton CLSC est là. Confidentiel. Sans jugement. Gratuit.

Appelle ton CLSC :

- Rivière-des-Prairies, Mercier, Pointe-aux-Trembles : 514 642-8509
- Rosemont, Hochelaga-Maisonneuve : 514 528-2700
- Saint-Léonard, Saint-Michel : 514 722-3000 

 En ligne : [Ados et jeunes adultes | CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal](#)

Texte moyen :

Le CLSC, c'est aussi pour toi

Beaucoup de jeunes ne savent pas qu'ils peuvent aller au CLSC. Ou ils pensent qu'ils ne sont « pas assez malades » pour appeler.

Mais le CLSC peut t'aider avec :

- Anxiété, dépression, stress
- Santé sexuelle et contraception
- Questions sur les ITSS
- Consommation (alcool, drogue, vape)
- Conflits familiaux
- Problèmes de sommeil ou d'alimentation
- Orientation vers les bonnes ressources

C'est confidentiel (tes parents n'ont pas besoin de savoir) et gratuit.

N'attends pas que ça devienne pire.

Appelle ton CLSC :

- Rivière-des-Prairies, Mercier, Pointe-aux-Trembles : 514 642-8509
- Rosemont, Hochelaga-Maisonneuve : 514 528-2700
- Saint-Léonard, Saint-Michel : 514 722-3000

🔗 En ligne : [Ados et jeunes adultes | CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal](#)

Version pour les adultes

Texte court :

Vous ne savez pas où aller pour de l'aide?

Fatigue, anxiété, condition chronique à suivre? Vous hésitez à appeler quelque part?

Votre CLSC est là pour vous écouter et vous orienter. Pas besoin d'attendre que ça empire.

- Rivière-des-Prairies, Mercier, Pointe-aux-Trembles : 514 642-8509
- Rosemont, Hochelaga-Maisonneuve : 514 528-2700
- Saint-Léonard, Saint-Michel : 514 722-3000

🔗 En ligne : [Adultes | CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal](#)

Texte moyen :

Vous ne savez pas où aller pour votre santé?

Beaucoup de gens hésitent à contacter le CLSC parce qu'ils pensent que leur problème n'est « pas assez grave ».

Mais le CLSC est là pour toutes vos questions de santé :

- Fatigue persistante
- Anxiété ou dépression
- Suivi de diabète ou autres conditions
- Questions de santé sexuelle
- Dépendances
- Besoin de parler à quelqu'un

N'attendez pas. Un simple appel peut vous orienter vers les bonnes ressources.

Appelez votre CLSC :

- Rivière-des-Prairies, Mercier, Pointe-aux-Trembles : 514 642-8509
- Rosemont, Hochelaga-Maisonneuve : 514 528-2700
- Saint-Léonard, Saint-Michel : 514 722-3000

🔗 En ligne : [Adultes | CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal](#)

Version pour les aînés et les proches aidants

Textes courts :

Le CLSC est là pour vous

Vous avez des questions sur votre santé? Besoin d'aide à la maison? Vous ne savez pas où appeler?

Votre CLSC est là pour vous écouter et vous aider.

- Rivière-des-Prairies, Mercier, Pointe-aux-Trembles : 514 642-8509
- Rosemont, Hochelaga-Maisonneuve : 514 528-2700
- Saint-Léonard, Saint-Michel : 514 722-3000

🔗 [Aînés | CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal](#)

Inquiet pour un parent vieillissant? Besoin d'organiser des soins à domicile?

Le CLSC peut évaluer la situation et mettre en place les bons services.

Appelez votre CLSC :

- Rivière-des-Prairies, Mercier, Pointe-aux-Trembles : 514 642-8509
- Rosemont, Hochelaga-Maisonneuve : 514 528-2700
- Saint-Léonard, Saint-Michel : 514 722-3000

🔗 [Aînés | CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal](#)

Textes moyens :

Votre CLSC est là pour vous accompagner

Vous vous demandez peut-être :

- J'ai besoin d'aide à la maison, qui peut m'aider?
- Je me sens moins solide sur mes jambes, c'est normal?
- J'oublie des choses, est-ce que je devrais en parler à quelqu'un?
- Je me sens seul, à qui je peux parler?

Votre CLSC peut vous écouter, évaluer vos besoins et organiser des services pour vous aider à rester chez vous le plus longtemps possible.

N'attendez pas. Un simple appel peut faire toute la différence.

- Rivière-des-Prairies, Mercier, Pointe-aux-Trembles : 514 642-8509
- Rosemont, Hochelaga-Maisonneuve : 514 528-2700
- Saint-Léonard, Saint-Michel : 514 722-3000

 [Aînés | CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal](#)

Votre père oublie de plus en plus, votre mère tombe plus souvent... Vous ne savez pas par où commencer pour l'aider?

Le CLSC peut :

- Évaluer la situation à domicile
- Organiser des soins et services
- Vous guider dans les démarches
- Vous soutenir comme proche

Un simple appel peut faire toute la différence.

- Rivière-des-Prairies, Mercier, Pointe-aux-Trembles : 514 642-8509
- Rosemont, Hochelaga-Maisonneuve : 514 528-2700
- Saint-Léonard, Saint-Michel : 514 722-3000

 [Aînés | CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal](#)