



Réseaux sociaux 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 :

« J'ai un problème de santé, je vais où aller pour ça? »

Cette question, on l'entend souvent.

La réponse? Votre CLSC est là.

Prise de sang, anxiété, soins à domicile, questions de santé → commencez par appeler.

- 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](#)

📱 Partagez : quelqu'un dans votre entourage en a peut-être besoin aujourd'hui.

#VotreCLSCestLà #SantéQuébec

Texte moyen :

Vous hésitez à appeler quelque part pour un problème de santé?

Vous vous demandez si « c'est assez grave » ou « si c'est la bonne place »?

La réponse est simple : Votre CLSC est là pour ça.

- ☒ Questions de santé
- ☒ Prises de sang
- ☒ Santé mentale
- ☒ Soins à domicile
- ☒ Orientation vers les bons services

- 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](#)

➡ Enregistrez ce numéro et partagez-le autour de vous.

Texte long :

« Je peux vraiment appeler pour ça? »

Trop de gens hésitent à contacter le CLSC parce qu'ils pensent que ce n'est pas assez grave ou que ce n'est pas la bonne place.

Résultat? Ils attendent. Ça empire. Ils souffrent pour rien.

Votre CLSC est là pour :

- Répondre à vos questions de santé
- Faire des prises de sang
- Vous écouter si ça ne va pas
- Organiser des soins à domicile
- Vous orienter vers les bons services

Pas besoin d'attendre que ça s'aggrave.

- 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](#)

➡ Partagez ce post à quelqu'un qui hésite à demander de l'aide.

#VotreCLSCEstLà #SantéQuébec

Version pour les futurs et nouveaux parents

Texte court :

3h du matin. Bébé pleure. Vous pleurez aussi.

Allaitement, sommeil, peur de mal faire → Vous n'êtes pas seuls.

Votre CLSC est là pour vous rassurer 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

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

➡ Identifiez un nouveau parent qui aurait besoin de lire ça.

Texte moyen :

« Est-ce que je fais ça correct? »

Les premières semaines avec bébé, c'est 1000 questions par jour :

→ Il pleure tout le temps, c'est normal?

→ J'ai besoin d'aide avec l'allaitement

→ Je suis tellement fatigué, où trouver de l'aide?

Votre CLSC est là pour ça. Pas de jugement. Juste de l'aide concrète.

Le réflexe à partager : « Tu n'es pas toute seule. Appelle au 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 : [Futurs et nouveaux parents | CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal](#)

➡ Partagez à un nouveau parent de votre entourage.

#VotreCLSCEstLà #ParentsÉpuisés #NouveauxParents

Version pour les familles

Texte court :

« Mon enfant ne va pas bien, mais je ne sais pas si c'est assez grave... »

Anxiété, devoirs difficiles, comportement qui change, vaccins à jour → Votre CLSC peut vous guider.

Sans jugement. Avec des réponses claires.

- 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](#)

➡ Partagez à une famille de votre quartier.

#VotreCLSCEstLà #Famille

Texte moyen :

Mot dans l'agenda. Anxiété avant l'école. Devoirs qui tournent en crise.

Les familles en ont beaucoup sur les épaules. Et elles ne savent pas toujours où demander de l'aide sans se faire juger.

Votre CLSC est là pour guider, sans détour.

Le réflexe à partager : « Appelle au CLSC. Ils vont t'orienter au bon endroit. »

- 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](#)

 Partagez pour aider une famille de votre entourage.

#VotreCLSCEstLà #ParentsInquiets

Version pour les ados et les jeunes adultes

Texte court :

"J'suis pas assez malade pour appeler quelque part..."

Faux.

Anxiété, insomnie, questions sur la contraception, besoin de parler → Ton CLSC est là pour ça.
Confidentiel. Gratuit. Sans rendez-vous pour plusieurs services.

- 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](#)

 Partage à quelqu'un qui en a besoin.

#VotreCLSCEstLà #SantéMentale #JeunesAdultes

Texte moyen :

Tu dors mal depuis des semaines? Ton anxiété te suit partout? T'as des questions sur ta santé mais tu ne sais pas où aller?

Ton CLSC est là pour :

- ☒ Santé mentale (anxiété, dépression, stress)
- ☒ Santé sexuelle et contraception
- ☒ Test ITSS

- ☒ Questions sur la consommation
- ☒ T'orienter vers les bonnes ressources

Important : C'est confidentiel. Tes parents n'ont pas à savoir si tu ne veux pas.

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

➡ Sauvegarde ce post pour toi ou un ami.

#VotreCLSCEstLà #SantéJeunes

Version pour les adultes

Texte court :

« Ça fait longtemps que je ne file pas... »

Fatigue qui dure, anxiété qui colle, besoin de parler → Pas besoin d'attendre que ça empire.

Votre CLSC est là pour t'écouter et t'orienter.

- 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](#)

➡ Sauvegarde ce post pour toi ou un ami.

#VotreCLSCEstLà #PrenezSoinDeVous

Texte moyen :

Tu dors mal? Ton anxiété te lâche pas? Ton diabète n'est pas suivi?

Beaucoup d'adultes attendent trop longtemps parce qu'ils pensent que « ce n'est pas assez grave » ou « y'a pire que moi ».

Votre CLSC est là pour parler, suivre, orienter.

Pas besoin d'attendre que ça s'aggrave.

- 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](#)

➡ Partagez à quelqu'un qui en a besoin.

#VotreCLSCEstLà #SantéMentale

Version pour les aînés et les proches aidants

Textes courts :

Vous vous sentez moins solide sur vos jambes? Vous oubliez des choses? Besoin d'aide à la maison?

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

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

#VotreCLSCEstLà #Aînés

« Maman tombe plus souvent. Papa oublie des rendez-vous. »

Vous voyez que ça va moins bien, mais vous ne savez pas comment aider?

Votre CLSC est là pour évaluer et organiser des soins.

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

➡ Partagez à un proche aidant.

#VotreCLSCestLà #ProcheAidant

Textes moyens :

« J'ai besoin d'aide à la maison, mais je ne veux pas déranger... »

Beaucoup d'aînés hésitent à demander de l'aide parce qu'ils pensent qu'ils peuvent encore se débrouiller seuls.

Votre CLSC est là pour :

- Évaluer vos besoins
- Organiser des services à domicile
- Vous aider à rester chez vous plus longtemps

Pas besoin d'attendre que ça devienne trop difficile.

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

#VotreCLSCEstLà #Autonomie

« Maman dit que ça va, mais je vois bien qu'elle s'épuise... »

Quelqu'un près de vous :

- Marche moins bien qu'avant
- Oublie des choses importantes
- Refuse de l'aide même s'il en a besoin

Votre CLSC est là pour évaluer, organiser des soins, vous soutenir.

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

➡ Partagez à un proche aidant de votre entourage.

#VotreCLSCEstLà #Aînés #ProcheAidant