Comment traiter une crise

On peut vous aider—vous n'êtes pas seul.

- **Si vous avez besoin d'aide immédiatement,**
  Appelez le 911
  ou votre numéro d'urgence local.

- **Parlez à votre médecin,**
  Rendez-vous à l'urgence, appelez un centre de santé mentale ou une clinique près de chez vous.

- **Appelez le Service d'aide d'ACC**
  1-800-268-7708

- **Cherchez en ligne ou dans l'annuaire téléphonique le numéro d'un centre d'aide.**

- **Demandez/acceptez l'aide d'un parent, d'un ami ou d'un organisme communautaire.**

Pour en savoir plus au sujet de l'aide et des services disponibles, appelez Anciens Combattants Canada au 1-866-522-2022 ou allez à veterans.gc.ca