# Ressources d'aide psychosociale

## Adultes et milieux de travail

**Direction de santé publique de la Montérégie**

Février 2025

## Besoin d'information ou d'aide pour vous-même ou un proche?

### Services généraux

- Info-Social 811 : **consultation psychosociale** gratuite par téléphone (24/7 partout au Québec)
- 211 : information sur les programmes et **services sociaux** de proximité dans votre région (accessible sur Internet au 211qc.ca, par téléphone et par clavardage)
- **Services psychosociaux** des CISSS de la Montérégie : santemonteregie.qc.ca/services/services-psychosociaux
- Centres d'**écoute** en Montérégie : lignedecoute.ca/centres-decoute-telephonique-par-region
- Centres de **crise** en Montérégie : resicq.ca/liste-centres-crise
- Ligne d'écoute pour **Autochtones** : intervention téléphonique 24/7 (1 855 242-3310) et clavardage (espoirpourlemieuxetre.ca)

### Suicide

- **Information** sur le suicide : suicide.ca, commentparlerdusuicide.com
- **Intervention** 24/7 par téléphone (1 866 APPELLE), texto (535353) et clavardage (suicide.ca) pour les personnes en **détresse**, qui **s'inquiètent** pour un proche ou qui sont **endeuillées** par suicide
- Centres de prévention du suicide en Montérégie : aqps.info/bottin-de-ressources

### Deuil

- Ligne Le Deuil (1 888 LE DEUIL/1 888 533-3845, tel-ecoute.org/services) : écoute 7 jours/7 de 9 h à 21 h
- Deuil-Jeunesse (1 855 889-3666, deuil-jeunesse.com) : intervention téléphonique pour adultes et enfants

### Jeu et consommation

- Jeu : aide et référence (aidejeu.ca, 1 800 461-0140) : information sur le **jeu excessif**, clavardage et intervention téléphonique 24/7 pour les personnes concernées et leurs proches
- Drogue : aide et référence (aidedrogue.ca, 1 800 265-2626) : information sur la **consommation de drogue et d'alcool**, clavardage et intervention téléphonique 24/7 pour les personnes concernées et leurs proches

### Harcèlement au travail

- CNESST (cnesst.gouv.qc.ca/fr/prevention-securite/milieu-travail-sain) : information et dépôt d'une plainte
- Groupe d'aide et d'information sur le harcèlement au travail (gaihst.qc.ca) : accompagnement et soutien
- Juripop (juripop.org) : accompagnement et soutien juridique pour les victimes de harcèlement sexuel
- Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse (cdpdj.qc.ca) : dépôt d'une plainte pour harcèlement discriminatoire

## Violence

- Information sur la **violence conjugale** : quebec.ca[1], SOSviolenceconjugale.ca, inspq.qc.ca[2]
- Soutien aux victimes de **violence conjugale** et à leur entourage : intervention par téléphone (1 800 363-9010, accessible 24/7), texto (438 601-1211) et clavardage (sosviolenceconjugale.ca)
- Organismes d'aide aux **hommes en difficulté** : quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/violences/violence-conjugale/organismes-aide-hommes-en-difficulte
- À cœur d'homme (acoeurdhomme.com/besoin-daide) : aide aux hommes ayant des **comportements violents**
- Centres d'aide et de lutte contre les **agressions à caractère sexuel** : rqcalacs.qc.ca/trouver-un-calacs
- Info-aide **violence sexuelle** (1 888 933-9007, infoaideviolencesexuelle.ca) : soutien téléphonique 24/7
- Centres d'aide aux victimes **d'actes criminels** : cavac.qc.ca

## Autre

- Information pour les **parents** : naitreetgrandir.com, enmodeado.ca, fondationjeunesentete.org/nos-outils
- Tel-jeunes parents (1 800 361-5085, teljeunes.com/fr/parents) : écoute et soutien téléphonique (6 h à 0 h) et clavardage (6 h à 22 h 30) pour les **parents d'adolescents**
- CAP santé mentale : information (capsantementale.ca), soutien téléphonique (1 855 272-7837), organismes d'aide (capsantementale.ca/reseau-organismes-aide) pour les **proches de personnes** vivant avec un **problème de santé mentale**
- L'Appui (lappui.org) : information et ressources d'aide pour les **proches aidants** et leur entourage
- Ligne Info-Aidant (1 855 852-7784) : écoute 7 jours/7 de 8 h à 20 h pour les **proches aidants** et leur entourage

# Aider une personne en difficulté

- Reconnaître la détresse psychologique et aider les personnes touchées : d12oqns8b3bfa8.cloudfront.net/apsam/publications/fiche-sante-psy-reconnaitre-agir.pdf
- Aborder la santé mentale avec un collègue : cchst.ca/oshanswers/psychosocial/mentalhealth_conversations.html
- Aider les collègues en difficulté : strategiesdesantementale.com/ressources/aider-les-collegues-en-difficulte

# Prendre soin de soi

- Autoévaluation et pistes d'action : commentcavamonteregie.com
- Information sur le stress : stresshumain.ca/le-stress
- Outil gratuit d'autogestion et pistes d'action pour améliorer son bien-être : allermieuxamafacon.ca
- Se relever après un coup dur : polesbeh.ca/sites/polesbeh.ca/files/uploads/Coffre_Outils_Hommes-Hommes.pdf
- Activité physique et santé mentale : esantementale.ca/Ontario/Activite-physique-et-sante-mentale-Informations-pour-les-adultes/index.php?m=article&ID=69834

[1] https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/violences/violence-conjugale
[2] https://www.inspq.qc.ca/violence-conjugale/comprendre/de-quoi-parle-t-on