

# RESSOURCES D'AIDE PSYCHOSOCIALE

## ADULTES ET MILIEUX DE TRAVAIL

DIRECTION DE SANTÉ PUBLIQUE

MARS 2024

## 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 [211.ca/](https://211.ca/), par téléphone et par clavardage)
- **Services psychosociaux** du CIUSSS de l'Estrie CHUS : [santeestrie.qc.ca/soins-services/pour-tous/clsc](https://santeestrie.qc.ca/soins-services/pour-tous/clsc)
- Centres d'**écoute** en Estrie : [lignedecoute.ca/centres-decoute-telephonique-par-region](https://lignedecoute.ca/centres-decoute-telephonique-par-region)
- Centres de **crise** en Estrie (Granby) : [centredecrise.ca](https://centredecrise.ca)
- Ligne d'écoute pour **Autochtones** : intervention téléphonique 24/7 (1 855 242-3310) et clavardage ([espoirpourlemieuxetre.ca](https://espoirpourlemieuxetre.ca))

### SUICIDE

- **Information** sur le suicide : [suicide.ca](https://suicide.ca), [commentparlerdusuicide.com](https://commentparlerdusuicide.com)
- **Intervention** 24/7 par téléphone (1 866 APPELLE / 1 866-277-3553), texto (1 855 957-5353) et clavardage ([suicide.ca](https://suicide.ca)) pour les personnes en **détresse**, qui **s'inquiètent** pour un proche ou qui sont **endeuillées** par suicide
- Centres de prévention du suicide de la Haute Yamaska: [cpsyhy.qc.ca](https://cpsyhy.qc.ca)
- JEVI Centre de prévention du suicide - Estrie: [jevi.qc.ca](https://jevi.qc.ca)

### JEU ET CONSOMMATION

- Jeu : Aide et référence ([aidejeu.ca](https://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](https://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

### VIOLENCE

- Information sur la **violence conjugale** : [quebec.ca](https://quebec.ca)<sup>1</sup>, [SOSviolenceconjugale.ca](https://SOSviolenceconjugale.ca), [inspq.qc.ca](https://inspq.qc.ca)<sup>2</sup>
- Soutien aux victimes de violence conjugale et à leur entourage : intervention par téléphone (1 800 363-9010, accessible 24/7 partout au Québec), texto (438 601-1211) et clavardage ([sosviolenceconjugale.ca](https://sosviolenceconjugale.ca))
- Organismes d'aide aux **hommes en difficulté** : [quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/violences/violence-conjugale/organismes-aide-hommes-en-difficulte](https://quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/violences/violence-conjugale/organismes-aide-hommes-en-difficulte)
- À coeur d'homme ([acoeurdhomme.com/besoin-daide](https://acoeurdhomme.com/besoin-daide)) : aide aux hommes ayant des comportements violents

<sup>1</sup> <https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/violences/violence-conjugale>

<sup>2</sup> <https://www.inspq.qc.ca/violence-conjugale/comprendre/de-quoi-parle-t-on>

# RESSOURCES D'AIDE PSYCHOSOCIALE

## ADULTES ET MILIEUX DE TRAVAIL

### VIOLENCE (SUITE)

- Centres d'aide et de lutte contre les **agressions à caractère sexuel** : [calacsestrie](#)
- Ligne ressource pour les victimes d'agression sexuelle : 1 888 933-9007, accessible 24/7 partout au Québec
- Centres d'aide aux victimes **d'actes criminels** : [cavac.qc.ca](#)

### AUTRE

- Information pour les **parents** : [enmodeado.ca](#), [ligneparents.com](#), [fondationjeunesentete.org/nos-outils](#)
- Ligne Parents (1 800 361-5085, [ligneparents.com](#)) : soutien téléphonique et clavardage
- Réseau Avant de craquer : information ([avantdecraquer.com](#)), soutien téléphonique (1 855 CRAQUER / 1 855 272-7837), organismes d'aide ([avantdecraquer.com/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

- Webinaire sur les premiers secours psychologiques : [youtube.com/watch?v=ovq\\_gqtIX4k](#)
- Reconnaître la détresse psychologique et aider les personnes touchées : [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

- Autoévaluations et pistes d'action : [fcc-fac.ca/fcc/knowledge/wellness/mh-dashboard-f.pdf](#)
- Information sur le stress :
  - [stresshumain.ca/le-stress](#)
  - [canada.ca/fr/sante-canada/services/vie-saine/votre-sante-vous/mode-vie/votre-sante-vous-sante-mentale-gestion-stress-sante-canada-2008.html](#)
- Outils gratuits d'autogestion et ressources variées pour améliorer sa santé mentale et son bien-être : *Aller mieux... à ma façon* ([allermieux.criusmm.net](#)), *Espace mieux-être Canada* ([wellnesstogether.ca/fr-CA](#))
- Se relever après un coup dur : [polesbeh.ca/sites/polesbeh.ca/files/uploads/Coffre\\_Outils\\_Hommes-Hommes.pdf](#)
- Sommeil et santé mentale : [qualaxia.org/wp-content/uploads/2020/09/fiche-synthese-1-equipe-2.pdf](#)
- Activité physique et santé mentale : [esantementale.ca/Ontario/Activite-physique-et-sante-mentale- Informations-pour-les-adultes/index.php?m=article&ID=69834](#)