



RESSOURCES D'AIDE PSYCHOSOCIALE

ADULTE ET MILIEUX DE TRAVAIL

DIRECTION DE SANTÉ PUBLIQUE – SERVICE SANTÉ AU TRAVAIL

JUILLET 2025

SERVICES GÉNÉRAUX

- Info-Social 811, option #2 : **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 211quebecregions.ca (par téléphone et par clavardage)
- **Services psychosociaux** du CIUSSS de l'Estrie CHUS : www.santeestrie.qc.ca/soins-services/pour-tous/clsc
- Centres de **crise**: [Liste des centres de crise - RESICQ](#)
- Ligne d'écoute pour **Autochtones** : 24/7, 1 855 242-3310 / www.espoirpourelmieuxetre.ca/

PRÉVENTION DU SUICIDE – APPELLE SANS ATTENDRE

- **Intervention** 24/7 par téléphone (1 866 APPELLE / 1 866-277-3553), 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 de la Haute Yamaska Brome-Missisquoi : cpsyhybm.ca
- JEVI Centre de prévention du suicide – Estrie : www.jevi.qc.ca
- [Aider, informer et prévenir le suicide au Québec | Suicide.ca](#)
- [Parler du suicide - AQPS](#)

SI TES HABITUDES DE JEU ET/OU TA CONSOMMATION T'INQUIÈTE

- Jeu : Aide et référence (aidejeu.ca, 1 800 461-0140) : clavardage et intervention téléphonique 24/7
- 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
- Narcotiques anonymes : 1 855 LIGNENA (544-6362), Narcotiques Anonymes Québec
- Alcooliques anonymes : 1 866-LIGNEAA (544-6322), aa-quebec.org/aaqc_wp/

LA VIOLENCE SOUS TOUTES CES FORMES – PARLONS-EN

- Information sur la violence conjugale : quebec.ca1, sosviolenceconjugale.ca, inspq.qc.ca2
- Soutien aux victimes de violence conjugale et à leur entourage : par téléphone (1 800 363-9010, accessible 24/7 partout au Québec), texto (438 601-1211) et clavardage (sosviolenceconjugale.ca)
- Organismes d'aide aux **hommes en difficulté** :
 - www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/violences/violence-conjugale/organismes-aide-hommes-en-difficulte
- À cœur d'homme ([Réseau d'aide aux hommes pour une société sans violence - À Cœur d'Homme](#))
- Centres d'aide et de lutte contre les **agressions à caractère sexuel** :
 - Haute-Yamaska et Brome-Missisquoi : [CALACS des rivières](#)
 - Pour le reste de l'Estrie : [Agression Estrie CALACS](#)
- Info-aide violence sexuelle : 1 888 933-9007, 24/7 partout au Québec : infoaideviolencesexuelle.ca
- Centres d'aide aux victimes **d'actes criminels** : cavac.qc.ca

ENSEMBLE POUR METTRE FIN AU HARCÈLEMENT AU TRAVAIL

- CNESST (cnesst.gouv.qc.ca/fr/prevention-securite/milieu-travail-sain)
- 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

RESSOURCES AUTRES – PARCE QUE C'EST AUSSI ÇA LA VIE

- Information pour les **parents** : enmodeado.ca, naitreetgrandir.com, fondationjeunesentete.org/nos-outils
- Tel-jeunes parents (1 800 361-5085, www.teljeunes.com/fr/parents) : soutien téléphonique et clavardage (7/7, 8 h à 0 h)
- 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) : du lundi au vendredi de 8 h à 18 h pour les proches aidants et leur entourage
- TDAH Estrie : Soutien, formation et sensibilisation ([TDAH Estrie](https://tdah-estrie.com)) 1 888 392-2993
- Autisme Estrie : Mieux-être des personnes autistes, de leur famille et de leurs proches, **819 822-3918**
 - www.autisme-estrie.com
- **Interligne** Soutien 24/7 communauté LGBTQ+ 1 888-505-1010
 - interligne.co

AIDER UNE PERSONNE EN DIFFICULTÉ

- Reconnaître la détresse psychologique et aider les personnes touchées :
- [Santé psychologique au travail : reconnaître et agir](#)
- Aborder la santé mentale avec un collègue :
www.cchst.ca/oshanswers/psychosocial/mh/mentalhealth_conversations.html

PRENDRE SOIN DE SOI

- [Information sur le stress : Le stress](#)
- Outil gratuit d'autogestion et pistes d'action pour améliorer son bien-être : allermieuxamafacon.ca
- Se relever après un coup dur : [Coffre_Outils_Hommes-Hommes.pdf](#)
- Activité physique et santé mentale : [bouger pour être en bonne santé mentale.pdf](#)
- Collection d'applications mobiles en santé mentale et mieux-être : [AppSanteMentale](#)



Fière membre du

Réseau de santé publique
en santé au travail

Le Réseau de santé publique en santé au travail (RSPSAT), de concert avec ses partenaires, voit à la protection de la santé des travailleurs du Québec en soutenant les milieux de travail.

Courriel : santeautravail.ciussse-chus@ssss.gouv.qc.ca

Site web : RSPSAT

Téléphone : 819 829-9772, poste 38600

