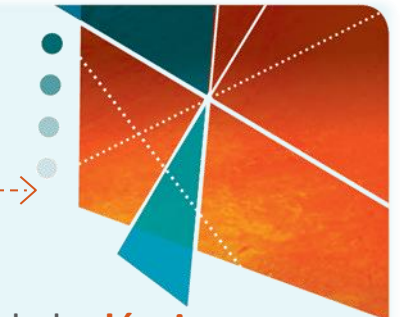


Ressources d'aide pour les employés du CIUSSS de la Capitale-Nationale



Vous ressentez des **inquiétudes**, du **stress**, de l'**anxiété** ou de la **déprime**

Communauté des Veilleurs

Les Veilleurs peuvent agir en offrant un soutien de proximité, pour :

- Détecter les signes de détresse d'une personne;
- Écouter les collègues qui souhaitent partager leur situation;
- Informer sur les ressources et les outils disponibles;
- Référer vers l'équipe de soutien des premiers soins psychologiques des Veilleurs.

Cette équipe de soutien vous permet de :

- Prendre un pas de recul et d'évaluer sa situation avec une personne qualifiée et neutre;
- Créer un climat favorable à l'introspection en offrant un soutien émotionnel;
- Faciliter les moyens à prendre afin de stabiliser la situation;
- Avec l'accord préalable de l'employé, diriger la personne vers les bons professionnels lorsqu'une intervention spécifique est requise.

Acheminez toutes questions ou demandes en lien avec le service à l'adresse ci-dessous. Un intervenant de l'équipe de soutien communiquera avec vous.

Le respect de la confidentialité est une priorité pour l'équipe de soutien !

veilleurs.ciusscn@ssss.gouv.qc.ca | du lundi au vendredi de 8 h à 16 h

Plateforme santé mieux-être LifeSpeak

Ce service fournit une multitude d'information selon différents modes d'apprentissage sur des sujets tel que la santé physique et psychologique, la gestion du stress, les défis associés à la parentalité, etc.

La plateforme LifeSpeak est entièrement anonyme et confidentielle, disponible 24 h/24, 7 j/7, et ce, à partir d'un téléphone intelligent, d'un ordinateur ou d'une tablette.

Vous pouvez accéder à la plateforme de deux façons :

- 1. Rendez-vous à l'adresse <https://ciusscn.lifespeak.com> et inscrivez l'identifiant d'accès : ciusscn.**
- 2. Sur un appareil mobile : téléchargez l'application LifeSpeak à partir de l'App Store ou de Google Play en balayant le code QR ci-dessous.**



Indiquez le nom de client : ciusscn
et le mot de passe client : ciusscn

Ressources dans la communauté

Vous vivez une **situation difficile** et/ou désirez un **suivi professionnel**



Programme d'aide aux employés et à la famille (*LifeWorks*)

Service qui apporte un soutien immédiat et confidentiel visant à :

- Optimiser votre bien-être
- Gérer vos relations familiales
- Gérer un problème professionnel
- Résoudre un problème de dépendance
- 5 rencontres gratuites par année

1 800-361-2433 (ligne francophone) | 1 877 257-5557 (ligne anglophone) | 7 jours sur 7 | 24 heures sur 24 | <https://lifeworks.com/fr>

Vous avez des **questions générales** sur la COVID-19



Ligne du coronavirus du gouvernement du Québec

1 877-644-4545 | du lundi au vendredi | de 8 h à 18 h | www.quebec.ca/sante

Vous êtes en **situation de crise** (détresse psychologique, inquiétudes, anxiété, etc.)



Centre de crise de Québec

418-688-4240 | 7 jours sur 7 | 24 heures sur 24 | www.centredecrise.com

Vous ou vos proches avez des **idées suicidaires**



Centre de prévention du suicide du Québec

Service d'intervention téléphonique auprès de personnes suicidaire et accompagnement aux personnes endeuillées.

1 800-277-3553 | 7 jours sur 7 | 24 heures sur 24 | www.cpsquebec.ca

Vous êtes un **parent** et avez besoin de soutien



Ligne Parents

Service gratuit

1 800-361-5085 | 7 jours sur 7 | 24 heures sur 24 | www.ligneparents.com/LigneParents

Vous vivez une situation de **violence conjugale**



SOS violence conjugale

Service gratuit, anonyme et confidentiel.

1 800-363-9010 | 7 jours sur 7 | 24 heures sur 24 | www.sosviolenceconjugale.ca

Vous désirez connaître les **ressources** qui pourraient répondre à vos besoins



Information sur les services communautaires, publics et parapublics dans les régions de la Capitale-Nationale et Chaudière-Appalaches

2-1-1 | Lundi au vendredi 8 h à 19 h | Samedi, dimanche et jours fériés 8 h à 15 h 30 www.211quebecregions.ca

