

SERVICE	DESCRIPTION
PROGRAMME D'AIDE AUX EMPLOYÉS 1 866 398-9505 Pour créer un compte : https://homeweb.ca/	Pour obtenir un soutien confidentiel et immédiat qui vous permettra de résoudre des difficultés liées au travail, à la santé ou au bien-être.
La Vigile (PARAMEDICS ET RÉPARTITEURS) 1 888 315-0007 lavigile.qc.ca	Service d'écoute et de référencement pour les premiers répondants.
Programme de thérapie en ligne PSPNET (PARAMEDICS ET RÉPARTITEURS) www.pspnet.ca/fr/wellbeing	Programme qui permet de promouvoir l'apprentissage et de donner des conseils sur des techniques simples, pour gérer la dépression, l'anxiété ou les blessures de stress post-traumatique chez les premiers répondants. Un psychothérapeute offre un accompagnement tout au long de la démarche.
Centre de prévention du suicide 1 866 APPELLE (277-3553) suicide.ca	Qu'il s'agisse d'avoir du soutien pour vous ou pour un proche présentant des idées noires ou des pensées suicidaires , les CPS sont accessibles 24h /24. Numéro unique qui vous dirigera vers le CPS de votre secteur. Également accessible en ligne.
Centre de crise de votre région www.centredecrise.ca/listecentres (Pour Longueuil –l'ACCÈS – 450 679-8689)	Les Centres de crise offrent un soutien rapide et parfois de l'hébergement au besoin. Une crise est une situation difficile qui dépasse notre capacité à y faire face et qui demande une intervention rapide.
CENTRE DE RÉFÉRENCE DU GRAND MONTRÉAL www.211qc.ca 211 ou 1 844 387-3598	Répertoire des ressources d'aide de la Grande région de Montréal. Pour obtenir une référence en lien avec problématique particulière et dans votre secteur par téléphone, sur le Web ou par clavardage.
INFO-SOCIAL / 811, option 2 Services psychosociaux de votre CLSC	Composer le 8-1-1 permet de joindre rapidement un professionnel en intervention psychosociale en cas de problème psychosocial .
TEL AIDE 514 935-1101 https://telaidemontreal.org/	Service d'écoute en français et en anglais, gratuit, anonyme et confidentiel, 24 h sur 24, 7 jours sur 7.
INFO-AIDE VIOLENCE SEXUELLE 1 888 933-9007 https://infoaideviolencesexuelle.ca	Info-aide violence sexuelle répond aux appels de toute personne – victime, proche ou intervenante – touchée par la violence sexuelle
SOS VIOLENCE CONJUGALE 1 800 363-9010 — 24/7 / 438-601-1211 sosviolenceconjugale.ca	Offre des services d'accueil, d'évaluation, d'information, de sensibilisation, de soutien et de référence bilingues, anonymes et confidentiels en matière de violence conjugale .
OPTION 514 527-1657 www.optionalternative.org	Services de soutien, de suivi et de psychothérapie en français aux adultes, hommes et femmes, ayant des comportements violents dans un contexte conjugal et familial.
DROGUE : aide et Références / JEU : Aide 514 527-2626 / 514 527-0140 www.aidedrogue.ca / www.aidejeu.ca	Soutien, information et références aux personnes concernées par la consommation de drogue, alcool et médicaments ainsi qu'à leur entourage. Jeu : service téléphonique d'information, de référence et de soutien sur le jeu compulsif .
INTERLIGNE Ligne d'écoute : 514 866-0103 Clavardage : 1 888 505-1010	Pour les personnes concernées par la diversité sexuelle et la pluralité des genres
RELIEF 1 866 738-4873 https://relief.ca/	Différents services de soutien à l'autogestion pour vous aider à vivre avec l'anxiété, la dépression ou la bipolarité .
Votre Médecin de Famille	Votre médecin de famille peut vous référer au Guichet d'accès en santé mentale de votre secteur. Une première évaluation est habituellement offerte rapidement.

DÉCLARATION D'INCIDENTS À STRESS ÉLEVÉ - Lorsqu'un employé est exposé à un événement à stress élevé ou à potentiel traumatique, il est recommandé de remplir le formulaire : **DÉCLARATION Événement accidentel**. Un suivi sera effectué dans les 72 heures. (CODE QR)

PAIRS AIDANTS - Dépister sur le terrain les pairs en difficulté, intervenir à la suite d'un incident à stress élevé ou à potentiel traumatique, accompagner et référer – Vous les reconnaissez à leur carte Jaune et pouvez demander à un gestionnaire, un superviseur ou au CGO