

Liste des ressources utiles

Guide d'auto-soins :

- Ce que vous devez savoir et faire, pour protéger votre santé et la santé des autres : [Accès au guide](#)

Autogestion :

- Conseils psychologiques et informatifs au grand public, COVID-19 : [OPQ](#)
- Comment s'apaiser lorsqu'on perd ses repères : [ASSTAS](#)
- Centre d'études sur le stress humain : [CESH](#)

Consignes pour la santé mentale en contexte de pandémie :

- [Prendre soin de soi et gérer son stress pendant la crise de la COVID-19](#)
- [On protège aussi sa santé mentale - Rester en contact virtuellement](#)
- [On protège aussi sa santé mentale - Rester informé](#)
- [On protège aussi sa santé mentale - Encadrer les enfants à la maison](#)
- [On protège aussi sa santé mentale - Bouger à la maison](#)
- [On protège aussi sa santé mentale - Organiser le télétravail](#)

Services communautaires et institutionnels :

- Services psychosociaux offerts au CLSC : [Trouver un CLSC par le code postal](#)
- [Plan d'assurances collectives](#) et/ou [Programme d'aide aux employés](#) : Veuillez noter qu'ils sont variables d'un organisme à un autre. Il est recommandé de vous référer à la personne responsable du plan d'assurance au sein de votre organisme.

URGENCE	TÉLÉPHONE
AMBULANCES – POLICES - POMPIERS	911
INFO SOCIAL & INFO-SANTÉ	811
INFO COVID-19	1-877-644-4545
ABUS AUX AÎNÉS	1-888-489-2287
AGRESSIONS SEXUELLES	1-888-933-9007
CENTRE ANTI-POISON DU QUÉBEC	1-800-463-5060
CENTRE DE PRÉVENTION DU SUICIDE	1-866-277-3553
DIRECTION DE LA PROTECTION DE LA JEUNESSE	1-800-361-5310
DROGUE : AIDE ET RÉFÉRENCE	1-800-265-2626
HYDRO-QUÉBEC - URGENCE	1-800-790-2424
JEUNESSE J'ÉCOUTE	1-800-668-6868
LE TOURNANT	1-833-371-4090
LA MAISON SOUS LES ARBRES	1-855-450-699-5935
SOS VIOLENCE CONJUGALE	1-800-363-9010
TEL-AIDE	450-377-0600 1-855-377-0600
TEL-JEUNES	1-800-263-2266