



Ressources pour le bien-être psychologique de toute la population

La planète est en mode pause et nous sommes en constante adaptation. Le concept de vie au jour le jour prend tout son sens. Tous les jours, les gouvernements nous annoncent de nouveaux cas, de nouvelles mesures exigeant de nous adapter dans notre travail, notre budget, notre vie familiale et sociale. La recherche d'équilibre et de bien-être devient un défi pour tous. L'OOAQ réitère que la communication avec d'autres personnes est essentielle, surtout dans le contexte actuel, qu'elle soit téléphonique ou virtuelle. Conscient qu'il faut parfois plus qu'un échange avec une ou un proche, l'OOAQ met ici à la disposition de l'ensemble de la population une variété de ressources visant le bien-être psychologique. Ne perdez pas espoir, ça va bien aller!

Services d'écoute et de référence :

211	<ul style="list-style-type: none"> ○ Service d'aide général de référence vers les diverses ressources communautaires et sociales. ○ 211 ○ https://www.211qc.ca/
Tel-aide	<ul style="list-style-type: none"> ○ Services gratuits et confidentiels pour toutes situations. ○ 514-935-1101 ○ http://www.telaide.org/
Écoute entraide	<ul style="list-style-type: none"> ○ Services gratuits et confidentiels pour soutien psychologique et référence pour tout le Québec. ○ 1-855-EN LIGNE ○ https://www.ecoute-entraide.org/
Info-santé/Info-social	<ul style="list-style-type: none"> ○ Services gratuits et confidentiels pour situations de santé ou psychosociales. ○ 811 ○ https://www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/info-social-811/
Centres de crise	<ul style="list-style-type: none"> ○ Services gratuits et confidentiels spécialisés en intervention de crise. ○ 1-888-APPELLE ○ https://www.centredecrise.ca/listecentres
Association québécoise de prévention du suicide	<ul style="list-style-type: none"> ○ Services gratuits et confidentiels pour soutien psychologique et référence pour tout le Québec. ○ 1-866-APPELLE ○ https://suicideactionmontreal.org/ ○ https://www.aqps.info/besoin-aide-urgente/liste-centres-prevention-suicide.html?region=8

Lectures et fiches d'informations :

Ordre des psychologues du Québec	<ul style="list-style-type: none">○ Pages web de conseils psychologiques en lien avec la COVID-19○ https://www.ordrepsy.qc.ca/coronavirus-covid-19-conseils-psychologiques-et-informations-au-grand-public
Québec.ca	<ul style="list-style-type: none">○ Stress, anxiété, déprime et autres inquiétudes au niveau psychologique ou physique associés à la COVID-19○ 1-877-644-4545○ https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/stress-anxiete-et-deprime-associes-a-la-maladie-a-coronavirus-covid-19/
Sonia Lupien	<ul style="list-style-type: none">○ Conférences en ligne, blogue et vulgarisation d'information en lien avec le stress et la COVID-19○ https://sonialupien.com/
Société canadienne de psychologie	<ul style="list-style-type: none">○ Fiche d'information « Travailler à domicile pendant la pandémie de COVID-19, avec et sans enfants à la maison »○ https://cpa.ca/docs/File/Publications/FactSheets/COVID_Working%20from%20Home%20with%20Children_Final-FR.pdf