

JE VIS DE LA DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE. JE SUIS UN EMPLOYÉ.

Si vous vivez de la détresse psychologique, n'hésitez pas à demander de l'aide. Voici une liste des ressources qui s'offrent à vous :

En personne :

- Parlez-en rapidement avec son supérieur immédiat;
- Échangez avec un collègue ou une personne de confiance;
- Parlez à un capteur en place ([visiter la section « Nom des capteurs »](#) pour connaître le nom des capteurs employés visibles).

Au téléphone :

- Communiquez avec le programme d'aide aux employés (PAE) : (24h/7 jours), Solutions Mieux Être LifeWorks: 1 (855) 612-2998
- Appelez la Ligne COVID-19 du service de santé du CISSS des Laurentides:
(450) 432-2777, poste 74555;
- Consultez la ligne d'information générale sur la COVID-19 :
1 (877) 644-4545;
- Appelez le service Info-Social 811 option 2 pour un service rapide, gratuit et confidentiel de consultation et de soutien.
- Communiquez avec votre représentant syndical

Sur le web :

- Consultez la [page web Branchés santé](#): Pastille santé psychologique - Contenu varié, capsules et webinaires sur les moyens de contrôler notre réaction au stress;
- Consultez le site web du PAE : Lifespeak : Contenus et capsules sur le stress et la santé mentale; <https://cissslau.lifespeak.com> (accès avec le compte de groupe, mot de passe client : cissslau)

En cas de crise ou d'urgence :

- En cas de crise et en présence d'idéations suicidaires, agissez sans tarder en contactant le : Centre de prévention du suicide Le Faubourg: 1 866 APPELLE (277-3553); <https://cps-le-faubourg.org/>
- Rendez-vous à l'accueil d'un CLSC ou faite appel aux ressources de la communauté
- Appelez le 911