



Ressources d'aide



Déprime, dépression et épuisement

Soutien psychosocial et spirituel

- Programme d'aide aux employés (PAE) : 1 800 361-2433
- Poste 8009
- Info-social 811 : Service de consultation téléphonique gratuit et confidentiel
- Centre d'écoute et de référence Halte Ami : Ligne d'écoute
- Capsule vidéo : *Équipe de soutien psychosocial*

Mieux comprendre la déprime, la dépression et l'épuisement

- Réponses d'experts sur la dépression
- Conférence sur le burn out
- Conférence : Déprime ou épuisement
- Conférence sur le trouble bipolaire
- Conférence : Dépression, cancer du siècle
- Séries de capsules sur la santé mentale

Mieux gérer la déprime, la dépression et l'épuisement

- Journal de l'humeur
- Outil : traiter la dépression
- Identifier les signes de rechute de la dépression