



Déprime, dépression et épuisement

Soutien psychosocial et spirituel

- **Programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) : 1 855 612 2998**
- **Poste 8009**
- **Info-social 811** : Service de consultation téléphonique gratuit et confidentiel
- **Centre d'écoute et de référence Halte Ami** : Ligne d'écoute

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