



## Prendre soin des autres

- **Soutien psychosocial et spirituel** : Poste 8009 option 3
- **Programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF)** : 1 855 612-2998
- **Info-social 811 #2** : Service de consultation téléphonique gratuit et confidentiel
  
- Centre de prévention du suicide de Québec : 1 866 277-3553
- Centre de crise de Québec : 418 688-4240
- Premiers soins psychologiques – Capsule 3 : *Faire preuve de compassion : des actions concrètes*
- Premiers soins psychologiques – Capsule 4 : *Accompagnement des personnes endeuillées*
- Formation : Aide à la communication

### Améliorer la communication avec mon entourage

- Guide : Pas facile de s'affirmer et de communiquer
- Capsule : Communication non-violente
- L'affirmation de soi

### Violence conjugale

- SOS Violence conjugale : 1 800 363-9010
- Information sur la violence conjugale
- Trousse média sur la violence conjugale de l'INSPQ

### Famille

- Naître et grandir
- Ligne Parents : 1 800 361-5085



# Ressources d'aide



## **Aider un proche atteint d'une maladie mentale**

- Guide : Aider un proche atteinte de maladie mentale

## **Maltraitance envers les personnes âgées**

- Outil de repérage des situations de maltraitance envers les personnes âgées
- La maltraitance envers les personnes âgées

## **Faire du bénévolat**

- Où faire du bénévolat?