



Ressources d'aide



Prendre soin des autres

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
- 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

- Outil : La communication orientée vers les besoins
- 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

Prendre soin de mes proches (couple, famille)

- La résolution de conflit au sein d'une relation intime
- Magazine gratuit pour les jeunes familles



Ressources d'aide



Prendre soin des autres (suite)

Aider un proche atteint d'une maladie mentale

- Guide : Aider un proche atteinte de maladie mentale
- Guide : Comment puis-je aider un proche?

Maltraitance envers les personnes âgées

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

Faire du bénévolat

- Où faire du bénévolat?