



Où trouver de l'aide psychologique selon votre affiliation ?

Employés contractuels en recherche (contrat de plus de 20 heures)

Programme d'aide aux employés : Solutions Santé AWBL: **1 855 914-3473**.

https://intranet2.criucpq.ulaval.ca/images/documents/administration/recherche_Programme_d_Aide.pdf

Employés de l'IUCPQ

Programme d'aide aux employés : **1-800-361-2433**

Pour obtenir de l'information sur les services offerts par le PAE, veuillez consulter le dépliant :

<http://intranet.ss.hlaval.reg03.rtss.qc.ca/employe/sante-au-travail/programme-daide-aux-employes-pae>

Employés et professeurs de l'Université Laval

Programme d'aide au personnel : **418 656-2131 poste 8808**

Étudiants de l'Université Laval

Centre d'aide aux étudiants : **418 656-7987** <https://www.aide.ulaval.ca/>

Réseau d'aide des étudiants gradués inscrits en recherche à l'Université Laval

418 656-2131, poste 3459 ou 3169

Autres

Vous ou un de vos proches traversez une période difficile?

- Le CIUSSS de la Capitale-Nationale offre différents services qui peuvent vous aider à trouver des solutions à vos difficultés personnelles, conjugales ou familiales. Ses services sont confidentiels. <https://www.ciuss-capitalenationale.gouv.qc.ca/nos-services/situation-difficile-detresse/vous-vivez-une-situation-difficile>
- **Infosocial 8-1-1** est un service de consultation téléphonique confidentiel. Ce service est offert *24 heures par jour, 365 jours par année* par des travailleurs sociaux. Vous pouvez téléphoner pour vous-même ou pour un proche, quel que soit votre âge. **Les professionnels d'Info-Social 8-1-1 peuvent vous informer, vous conseiller ou intervenir en situation de crise, selon vos besoins.** <https://www.ciuss-capitalenationale.gouv.qc.ca/nos-services/en-cas-durgence/info-social-8-1-1>

Pour toutes les situations de crise : Centre de prévention du suicide de Québec

418 683-4588, 1-866-APPELLE (1-866-277-3553)

<https://www.cpsquebec.ca/> 24 heures par jour, 7 jours par semaine

