

Où trouver de l'aide psychologique selon votre affiliation ?

Employés contractuels du CRIUCPQ (contrat de plus de 20 heures)

Programme d'aide aux employés : **1 855 914-3473**

Pour obtenir de l'information sur les services offerts par le [PAE](#)

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](#)

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

Pour joindre un membre du réseau RÉAGIR : reagir@fmed.ulaval.ca

Bottin RÉAGIR du CRIUCPQ ([PDF](#))

Autres

Vous ou un de vos proches traversez une période difficile?

- **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.ciusss-capitalenationale.gouv.qc.ca/nos-services/situation-difficile-detresse/vous-vivez-une-situation-difficile>
- **Info-Social 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.ciusss-capitalenationale.gouv.qc.ca/nos-services/en-cas-durgence/info-social-8-1-1>
- **Centre de prévention du suicide de Québec**
418 683-4588, 1-866-APPELLE (1-866-277-3553)
24 heures par jour, 7 jours par semaine
<https://www.cpsquebec.ca>

