
Répertoire d'outils de soutien à la santé psychologique

*Développé à l'intention des directions des ressources humaines des
ministères et organismes de la fonction publique québécoise*

Novembre 2020

Introduction

Ce répertoire a été conçu dans l'objectif de soutenir les directions des ressources humaines (DRH) des ministères et organismes (MO) à l'égard de la santé psychologique de leur personnel.

Au printemps dernier, au tout début de la pandémie, de nombreux efforts ont été déployés par les DRH pour développer divers outils à l'intention des gestionnaires et des employées et employés afin de leur permettre de mieux composer avec ce contexte nouveau. La générosité des MO à partager leurs outils a permis à la fois de soutenir concrètement la santé du personnel et de générer un mouvement d'entraide collective.

C'est en continuité de ce mouvement que la Direction adjointe de la santé des personnes et des relations professionnelles (DASPRP), du Secrétariat du Conseil du trésor (SCT), a créé ce répertoire. La DASPRP espère ainsi faciliter les recherches des DRH et contribuer au maintien de la santé du personnel de la fonction publique.

Section 1 – Outils destinés aux employés

Cette section propose de nombreux liens classés selon les préoccupations les plus susceptibles d'être rapportées par les employées et employés dans le contexte actuel. Ces liens peuvent vous être utiles à vous, à la DRH, dans les accompagnements que vous faites, dans les formations que vous développez ou encore dans les capsules d'information que vous rédigez à leur intention. Ils peuvent l'être également de manière élargie si vous les faites connaître à l'ensemble du personnel de votre organisation, en déposant dans votre intranet le fichier joint *Outils destinés aux employés*.

Saines habitudes de vie

Garder l'équilibre, dans le contexte actuel, peut sembler difficile, mais le maintien ou l'adoption de saines habitudes de vie est primordial à la santé tant physique que psychologique. Qualité du sommeil, saine alimentation, pratique d'activités physiques et réduction du stress sont des composantes essentielles d'une bonne hygiène de vie.

- [Aller mieux en contexte de pandémie](#) – Gouvernement du Québec
- <https://ampq.org/wp-content/uploads/2020/04/p-10008-ampq-doc-maintien-sante-mentale-quarantainev1.pdf> – Association des médecins psychiatres du Québec
- <https://www.ordrepsy.qc.ca/coronavirus-covid-19-conseils-psychologiques-et-informations-au-grand-public> – Ordre des psychologues du Québec
- [Conseils pour déconstruire le stress... un ingrédient à la fois](#)
- [Conseils au sujet de la prévention et des saines habitudes de vie](#)
- <https://montougo.ca/article/defi-sante-devient-tougo>

Conciliation travail-vie personnelle

Le télétravail fait partie, pour plusieurs, d'une nouvelle réalité dans laquelle deux grands défis sont à relever : performer et préserver un équilibre entre les vies personnelle et professionnelle.

- [Télétravail : concilier travail et vie personnelle](#) – APSSAP
- [Travailler à domicile : avec ou sans enfants](#) – Société canadienne de psychologie
- <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-002514> – [On protège aussi sa santé mentale – Organiser le télétravail](#)
- [Conseils aux parents pendant la pandémie](#) – Ordre des psychologues du Québec
- [L'école ouverte](#) – Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur
- [Ligne Parents](#) : 1 800 361-5085

- [Vie de parents](#)
- [Naître et grandir](#)
- [Magazine Vifa](#)
- [Tête à modeler](#)

Enfants anxieux

En raison des événements actuels, il est possible que les enfants se sentent inquiets ou même anxieux. Il est important d'accueillir leurs émotions, de les rassurer et de leur expliquer simplement la situation.

- [Parler de la COVID-19 aux enfants](#)
- [Mon enfant est inquiet en raison de la pandémie. Comment le soutenir?](#) – Gouvernement du Québec
- [Aider les enfants et les adolescents à affronter des événements publics stressants](#) – Société canadienne de pédiatrie

Adolescentes et adolescents

Pour les adolescentes et les adolescents, cette période peut être difficile, notamment en ce qui a trait à la distanciation sociale ou à la multitude de changements dans les habitudes quotidiennes. Il est important d'avoir des discussions ouvertes avec eux et d'apaiser leurs craintes.

- [Trucs et astuces pour un confinement moins difficile à l'adolescence pendant la pandémie au COVID-19](#) – CHU Sainte-Justine – section de médecine de l'adolescence
- [Être là pour les jeunes durant la crise de la COVID-19](#) – Jeunesse, j'écoute
- [Ados confinés : comment gérer – et mieux comprendre – les crises d'opposition](#)
- [Comment aider les jeunes à lutter contre la déprime pendant la COVID-19 et la #distanciationphysique](#)
- [Tel-Jeunes](#) : 1 800 263-2266
- [Jeunesse, j'écoute](#) : 1 800 668-6868

Couple

La vie en couple peut apporter son lot de préoccupations et de conflits en tout temps, mais particulièrement dans le contexte de pandémie.

- [Guide de survie pour le couple en confinement](#) – *La Presse*
- [Communication bienveillante](#) – *Santé magazine*
- Quelques vérités et astuces pour votre couple :
[À la maison avec votre conjoint? Inspirez-vous des retraités!](#)
[Comment sauvegarder son couple en période de confinement?](#)
[Confinement obligé par la COVID-19, comment gérer les conflits?](#)

Proches aidantes et aidants

Les bouleversements actuels peuvent complexifier la tâche pour les aidantes et aidants naturels. Que ce soit pour l'accompagnement de parents vieillissants ou d'enfants qui ont certains besoins particuliers, la situation peut engendrer une certaine anxiété de part et d'autre.

- [Guide d'autosoins – COVID 19](#) – Gouvernement du Québec
(Soins aux personnes âgées, p. 15; soins aux personnes qui ont une déficience ou un trouble du spectre de l'autisme, p. 16-17)
- [Boîte à outils pour les proches aidants](#) – Regroupement des aidants naturels du Québec
- [Réduire le stress des proches aidants](#) – Société Alzheimer Canada
- [Info-aidant \(pour les proches aidantes et aidants et les aînés\)](#) : 1 855 852-7784
- Ligne pour connaître les services des organismes communautaires : 211

Solitude et isolement

En période de confinement, les sentiments de solitude et d'isolement peuvent être envahissants et peser lourd sur le moral. Pour les combattre, il ne faut pas seulement multiplier les initiatives de réseautage, mais aussi changer d'état d'esprit et adopter de nouveaux comportements.

- <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-002518/> – [On protège aussi sa santé mentale – Rester en contact virtuellement](#)
- [Confinement : comment surmonter la solitude?](#) – *Cerveau & Psycho*
- [Covid-19 et confinement : les clés pour qu'isolement ne rime pas avec solitude](#) – *Sciences et avenir*

Milieu de travail

Divers éléments liés aux lieux physiques du travail ou encore à la nature des tâches peuvent générer leur lot d'inquiétude dans le contexte de la pandémie.

- [Formation : COVID-19 et santé au travail](#) – Institut national de santé publique du Québec
Cette formation en ligne gratuite a été conçue pour les employées et employés qui sont ou seront de retour sur les lieux physiques de leur travail. Elle présente les mesures de prévention à respecter pour réduire la transmission de la COVID-19 en milieu de travail et dans la communauté. À la fin de cette activité, les personnes seront en mesure de déterminer les recommandations indiquées à leur milieu professionnel et de les appliquer pour protéger leur santé et celle des autres.
- <https://www.inspq.qc.ca/covid-19/formations/premiers-soins-psychologiques-chum> –
Formation : COVID-19 – premiers soins psychologiques à la portée de toutes et tous
Cette formation en ligne gratuite s'adresse principalement aux intervenantes et intervenants du réseau de la santé, mais aussi aux personnes en interaction avec la population dans divers services (entreprises d'économie sociale, organismes communautaires, milieux scolaires et municipaux, etc.). À la suite du visionnement, les personnes seront en mesure de :
 - ✓ Comprendre les émotions vécues par les personnes en contexte de COVID-19;
 - ✓ Déterminer des actions concrètes pour améliorer le bien-être psychologique;
 - ✓ Comprendre les particularités du deuil en temps de pandémie;
 - ✓ Reconnaître l'importance de prendre soin de soi quand on s'occupe des autres.

Section 2 – Lignes d’écoute et de soutien

En plus du programme d’aide aux employées et employés (PAE), diverses ressources gratuites d’écoute, de soutien et de référence peuvent s’avérer fort utiles. Si vous souhaitez les diffuser de manière élargie à l’ensemble du personnel de votre organisation, vous pouvez simplement déposer dans votre intranet le fichier joint *Lignes d’écoute et de soutien*.

Situations générales

- Numéro d’appel d’urgence (24/24, 7/7) : 911
- Info-Santé, un service de consultation téléphonique (24/24, 7/7) : 811
- Tel-Aide, un service d’écoute téléphonique anonyme et confidentiel en français et en anglais (24/24, 7/7) : 1 877 700-2433 (Capitale-Nationale et Bas-Saint-Laurent) et 514 935-1101 (Montréal)
- Information et référence vers les services communautaires, publics et parapublics (24/24, 7/7) : 211
- Ligne d’information sur le coronavirus (COVID-19) : 1 877 644-4545 (sans frais)
- Centre d’écoute et de référence Multi-écoute, service offert en français, en anglais, en arabe, en espagnol, en persan et en russe (du lundi au vendredi, de 9 h à 12 : 514 737-3604 (Montréal)
- Centre d’écoute et d’intervention Face à face, service offert en français et en anglais (du lundi au vendredi de 9 h à 17 h) : 514 934-4546 (Montréal)
- Centre d’écoute Le Havre (du lundi au vendredi de 9 h à 17 h) : 514 982-0333 (Montréal)
- Expression, un service d’écoute active confidentiel dans la MRC des Appalaches (24/24, 7/7) : 418 338-5522

Situations de crise (24 h/24, 7 j/7)

- Centre de crise de Québec : 418 688-4240

Suicide (24 h/24, 7 j/7)

- Centre de prévention du suicide : 1 866 APPELLE (1 866 277-3553, sans frais) ou 418 683-4588
- Suicide Action Montréal : 1 866 277-3553 (sans frais)

Troubles de santé mentale

- La Boussole, soutien téléphonique offert aux proches d’une personne atteinte de troubles de santé mentale (24/24, 7/7) : 418 523-1502

- Allume.org : auto-évaluation de sa santé mentale (anxiété, dépression, colère, détresse et idées suicidaires)
- Avantdecaquer.com, un regroupement d'organismes voués au mieux-être de l'entourage d'une personne atteinte d'une maladie mentale : 1 855 272-7837 (sans frais)
- Écoute-entraide (isolement, anxiété, dépression, etc.), soutien téléphonique offert 7 jours sur 7 de 8 h à 22 h : 1 844 294-2130 (sans frais)
- Anorexie et boulimie Québec, soutien téléphonique offert tous les jours de 8 h à 3 h : 514 630-0907 (Montréal) (en ligne : <https://anebquebec.com/>)
- Déprimés anonymes, un service de soutien téléphonique : 514 278-2130 (Montréal)
- Phobies-zero.qc.ca, soutien téléphonique offert aux personnes qui souffrent de détresse psychologique ainsi qu'à la famille et aux proches qui veulent les comprendre et les aider (lundi au vendredi de 9 h à 21 h) : 1 866 922-0002 (sans frais)
- Revivre.org (anxiété, dépression et bipolarité), soutien téléphonique offert du lundi au vendredi de 9 h à 17 h : 1 866 738-4873 (sans frais) (en ligne : <https://www.revivre.org/jai-besoin-daide/>)
- Association canadienne pour la santé mentale, soutien téléphonique offert 7 jours sur 7 de 10 h à 22 h : 418 529-1899
- Cercle polaire, une ligne d'intervention et d'information de jour du lundi au vendredi : 418 623-4636
- SAISM, un service d'aide et d'information en santé mentale : 418 529-1899
- APOGÉE (Association pour parents et amis de la personne ayant un problème de santé mentale) : 819 771-6488

Deuil

- Ligne d'écoute sur le deuil, 7 jours sur 7 de 10 h à 22 h : 1 888 533-3845 (sans frais)
- Deuil jeunesse : 418 624-3666 ou 1 855 889-3666 (sans frais)

Dépendances

- Alcooliques anonymes : aa-quebec.org
 - Québec : 418 529-0015 ou 418 529-0016
 - Charlevoix et Côte-Nord : 1 866 376-6279 (sans frais)
 - Mauricie : 819 376-6279
 - Saguenay–Lac-Saint-Jean : 1 866 376-6279 (sans frais) ou 418 549-2183
- Joueurs anonymes : 418 871-0131
- Ligne d'écoute sur l'alcool et la drogue (24/24, 7/7) : 1 800 265-2626 (sans frais)
- Ligne d'écoute sur les jeux (24/24, 7/7) : 1 800 461-0140 (sans frais)
- Narcotiques anonymes (24/24, 7/7) : 1 855 544-6362 (sans frais)
- Cocaïnomanes anonymes : 514 527-9999 (Montréal)

Centre de ressource pour hommes

- Autonhomie.org, un service de soutien téléphonique : 418 648-6480 ou 1 855 648-6464 (sans frais)

Actes criminels et violence conjugale

- CAVAC, un service de soutien téléphonique : 1 866 532-2822 (sans frais)
- Fede.qc.ca (Fédération des maisons d'hébergement pour femmes)
- SOS violence conjugale, un service de soutien téléphonique (24/24, 7/7) : 1 800 363-9010 (sans frais)
- Ligne-ressource provinciale sur l'agression sexuelle (24/24, 7/7) : 1 888 933-9007 (sans frais)
- PRO-GAM, un organisme d'intervention, de formation, de recherche et de prévention sur la violence conjugale et familiale : 514 270-8462 (Montréal)
- Ligne-ressource provinciale pour les victimes d'agression sexuelle (24/24, 7/7) : 1 888 933-9007 (sans frais)
- Viol secours (24/24, 7/7) : 418 522-2130

Lignes d'aide pour parents

- Soutien téléphonique (24/24, 7/7) : 1 800 361-5085 (sans frais)
- Entraide parents, soutien téléphonique offert du lundi au jeudi de 9 h à 16 h : 418 684-0050

Lignes d'aide pour adolescentes et adolescents

- Tel-jeunes (de 5 à 20 ans), un service de soutien téléphonique (24/24, 7/7) : 1 800 263-2266 (sans frais) (en ligne : <https://www.teljeunes.com/Tel-jeunes>)
- Jeunesse j'écoute, service offert en français et en anglais (24/24, 7/7) : 1 800 668-6868 (sans frais) (par texto : 686868)
- SOS Grossesse, service offert 7 jours sur 7 de 9 h à 21 h : 418 682-6222 ou 1 877 662-9666 (sans frais)

Lignes d'aide pour aînés

- Tel-Aînés : 514 353-2463 (Montréal) (www.tel-ecoute.org/programme-tel-aines)
- Centre d'écoute Montérégie – Briser l'isolement chez les aînés, service offert du lundi au vendredi de 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h : 450 658-8509
- Info-Aidant, service offert du lundi au vendredi de 8 h à 20 h : 855 852-7784
- Ligne aide abus aînés, service offert 7 jours sur 7 de 8 h à 20 h : 1 888 489-2287 (sans frais)

Lignes d'écoute LGBTQ

- Gai écoute, un service de soutien téléphonique : 1 888 505-1010 (sans frais)
- Interligne, service offert aux personnes concernées par la diversité sexuelle et la pluralité des genres (24/24, 7/7) : 514 866-0103 (Montréal) ou 1 888 505-1010 (sans frais) (www.interligne.co)
- Aide aux trans du Québec (24/24, 7/7) : 1 855 909-9038 (sans frais)

Lignes d'écoute par région ou secteur (24 h/24, 7 j/7)

- Tel-Aide :
 - Montréal : 514 935-1101 (www.telaide.org)
 - Outaouais (Gatineau-Ottawa) : 819 775-3223 ou 613 741-6433 ou 1 800 567-9699 (sans frais) (www.telaideoutaouais.ca)
 - Capitale-Nationale : 418-686-2433 ou 1 877 700-2433 (sans frais) (www.telaide.qc.ca)
 - Salaberry-de-Valleyfield : 450 377-0600 ou 1 855 377-0600 (sans frais) (www.telaideregiondusuroit.com)
 - Saguenay–Lac-Saint-Jean : 418 695-2433 ou 1 888 600-2433 (sans frais) (www.tel-aide-saguenay-lac-saint-jean.org)
- Tel-Écoute :
 - Montréal : 514 493-4484 (www.tel-ecoute.org)
 - Littoral de Lévis : 418 838-4095 ou 1 877 559-4095 (sans frais) (www.benevoleenaction.com)
 - Louiseville : 819 228-9633
 - Trois-Rivières : 819 376-4242

Remerciements

La DASPRP souhaite remercier tous les MO qui ont contribué à la réalisation de ce répertoire. Un merci spécial est adressé à la DRH de l'Assemblée nationale ainsi qu'à l'équipe des Services d'aide aux employés du SCT qui ont fourni de nombreux liens répertoriés par leurs conseillères et conseillers. En terminant, la DASPRP tient à remercier la contribution soutenue de deux partenaires qui ont un apport marqué pour que la santé des personnes soit une préoccupation constante dans les organisations de la fonction publique, l'APSSAP et le RRSPT.