

Ressources **INTERNES**

- **Services psychosociaux**

Travailleurs sociaux, psychologues, psychiatres, infirmières et conseillers en toxicomanie

418 844-5000, #666-5802

- **Centre de santé Valcartier**

418 844-5000, #666-8169

- **Promotion de la santé**

418 844-5000, #666-4677

- **Police militaire**

418 844-5000, #666-7911

- **Aumôniers**

Heures régulières : **418 844-5000, #666-5473**

Heures creuses : **418 844-5000, #666-5777**

- **Centre de ressources pour les familles militaires (CRFMV)**

418 844-6060

- **Ligne d'information pour les familles**

1-800-866-4546

- **Programme d'aide aux membres des FAC (PAMFC) et Programme d'aide aux employés (PÂE)**

Membres FAC et leurs familles, employés civils de la fonction publique :

1-800-268-7708 ou 1-800-567-5803*

**pour les personnes malentendantes*

- **Programme d'aide aux employés des SBMFC (PAE)**

login.lifeworks.com • 1-800-361-5676

- **Soutien social blessures de stress opérationnel**

(www.osiss.ca) 1-800-883-6094

- **Ombudsman des FAC**

1-888-828-3626

- **Centre d'intervention sur l'inconduite sexuelle (CIIS)**

1-844-750-1648

- **Services de gestion des conflits et des plaintes (SGCP)**

418 844-5000, #666-6427



Ressources
d'aide dans la
communauté

**VOUS
N'ÊTES
PAS SEUL !**

Mon réseau de soutien personnel

Mes pairs aidants

Signes de **détresse psychologique**

- Désespoir, souffrance, tristesse
- Repli sur soi, isolement
- Perte d'estime de soi, autodépréciation
- Anxiété
- Perte d'appétit
- Insomnie ou hypersomnie
- Incapacité à se concentrer, irritabilité
- Fatigue
- Augmentation de la consommation d'alcool et/ou de drogues
- Idées noires

Conseils pour **prendre soin de soi**

- Être connecté sur ses besoins et faire ce qu'il faut pour les combler
- Prendre du temps pour soi, relaxer, s'amuser et se faire plaisir
- Apprendre à se pardonner
- Respecter ses limites
- Prendre sa place parmi les autres et s'exprimer
- Fréquenter des amis, tisser de nouveaux liens
- Développer de nouveaux intérêts
- Nourrir ses passions
- Prendre des vacances pour se ressourcer
- Lâcher prise
- Apprendre à dire non

Ressources **EXTERNES**

Ligne d'aide en cas de crise suicidaire 988

Centre de crise 418 688-4240

Jeu : aide et référence 1-800-461-0140

Drogues : aide et référence 1-800-265-2626

Alcooliques anonymes 418 529-0015

SOS violence conjugale 1-800-363-9010

Viol-Secours 418 522-2120

Centre d'aide aux victimes d'actes criminels 418 648-2190
ou 1-888-881-7192

BALAYEZ LE CODE QR
POUR CONSULTER D'AVANTAGE
DE RESSOURCES

