

## 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



**VOUS  
N'ÊTES  
PAS SEUL!**

**RESSOURCES D'AIDE  
DANS LA COMMUNAUTÉ**

# RESSOURCES INTERNES

- **Services psychosociaux**

Travailleurs sociaux, psychologues, psychiatres, infirmières et conseillers en toxicomanie  
418 844-5000, poste 5802

- **Clinique médicale (Valcartier)**

418 844-5000, poste 7815

- **Promotion de la santé**

418 844-5000, poste 4677

- **Aumôniers**

Heures régulières : 418 844-5000, poste 5473  
Heures creuses : 418 844-5000, poste 5777

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

Membres FAC et leurs familles, employés civils de la fonction publique : (24hrs / 7 jrs) 1-800-268-7708

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

418 844-6060

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

login.lifeworks.com • 1-800-361-5676

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

1-800-866-4546

- **Soutien social blessures de stress opérationnel**

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

- **Police militaire**

418 844-5000, poste 7911

- **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, poste 6427

# RESSOURCES EXTERNES

Centre de prévention du suicide de Québec

418 683-4588

Ligne provinciale du Québec d'intervention suicide

1-866-277-3553  
ou 1-866-APPELLE

Centre de crise

418 688-4240

Services policiers

9-1-1

GAPI (Groupe d'aide aux personnes impulsives)

418 529-3446

Autonommie (Ressource pour hommes)

418 648-6480

Jeu : aide et référence

1-800-461-0140

Drogues : aide et référence

1-800-265-2626

Alcooliques anonymes

418 529-0015

Interligne

1-888-505-1010

Ligne Parents

1-800-361-5085

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

Centre antipoison du Québec

1-800-463-5060

Info-Santé

8-1-1

Narcotiques anonymes

1-855-LigneNA