

# RESSOURCES INTERNES

- **Services psychosociaux**

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

- **Centre de santé Valcartier**

418 844-5000, #8169

- **Promotion de la santé**

418 844-5000, #4677

- **Police militaire**

418 844-5000, #7911

- **Aumôniers**

Heures régulières : 418 844-5000, #5473

Heures creuses : 418 844-5000, # 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 (PAE)**

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, #6427



# VOUS N'ÊTES PAS SEUL!

Ressources d'aide dans la **communauté**



## 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**

Centre de prévention du suicide de Québec	418 683-4588
Ligne provinciale du Québec d'intervention suicide	1-866-277-3553 ou 988
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