

Parce qu'en parler ça fait du bien!

Liste des ressources disponibles en cas de besoin

- Centre intégré (universitaire) de santé et de services sociaux de votre localité (**CISSS** ou **CIUSSS**, **CLSC**, **GMF**)
- Service de consultation téléphonique psychosociale **Info-Social 811**
- Votre pharmacien
- Votre médecin
- Centre de prévention du suicide : **1-866-APPELLE** (277-3553)
- Ligne d'information du gouvernement du Canada destinée à la population sur la COVID-19 : 1-833-784-4397
- Centre de prévention du suicide de votre région
- Tel-Aide (514) 935-1101

Pour en apprendre davantage sur soi et sur le stress :

Sonia Lupien, conférencière
<https://sonialupien.com/>

Centre d'étude sur le stress humain
<https://www.stresshumain.ca/>

Gouvernement du Québec (Santé) / La maladie à coronavirus (COVID-19) au Québec
<https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/stress-anxiete-et-deprime-associes-a-la-maladie-a-coronavirus-covid-19/>

