

# Coronavirus COVID-19



**Aller mieux ensemble**

## Soutien psychosocial pour les employés, les gestionnaires et les bénévoles

L'actuelle pandémie constitue une réalité qui peut vous affecter sur le plan physique, mais également sur le plan psychologique. Vous avez besoin de soutien, d'écoute, de partager vos inquiétudes, de trouver des stratégies pour faire face au stress, de prendre un recul face à la situation?

Voici les moyens mis à votre disposition pour vous soutenir.



### Service téléphonique de soutien :

**450 975-4150, poste 4350**

de 9 h à 21 h, 7 jours sur 7

Service anonyme et confidentiel, donné par des professionnels en intervention psychosociale du CISSS de Laval



### Groupe de soutien entre pairs

Nous vous offrons de soutenir la mise en place et l'animation de groupes de soutien entre collègues (4 à 8 personnes).

Il s'agit de courtes rencontres hebdomadaires, sur une base volontaire.

Si vous souhaitez démarrer un groupe, faites-en la demande à l'adresse :

[groupedesoutien.ciSSLaval@ssss.gouv.qc.ca](mailto:groupedesoutien.ciSSLaval@ssss.gouv.qc.ca)

### Programme d'aide aux employés (PAE)

**1 866 398-9505 ou [www.monhomeweb.ca](http://www.monhomeweb.ca)**

- Service confidentiel et gratuit
- 24 heures sur 24, 7 jours sur 7
- Aucun renseignement ne sera communiqué sans votre autorisation
- Soutien assuré par des professionnels externes qualifiés et d'expérience

Vos inquiétudes sont davantage liées à la santé et la sécurité au travail (COVID-19)?

Composez le 450 668-1010, poste 22676.



Consultez tous les détails et d'autres ressources pour prendre soin de soi sur les pages COVID-19 / Soutien psychosocial pour les employés, les gestionnaires et les bénévoles de l'[intranet](#) et du site Web [www.lavalensante.com](http://www.lavalensante.com).

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
de Laval

Québec