



Ressources et outils en santé psychologique

Ressources internes

Programme d'aide aux employés : Telus Santé

Service confidentiel et gratuit offert à tous les employés du CISSS de la Montérégie-Ouest. Ce programme vous donne accès à six heures de consultation thérapeutique pour vous soutenir en cas de situation difficile. Une heure peut également être utilisée pour des services liés à vos finances ou pour une consultation d'ordre juridique.

- Téléphone : 1 855 612-2998 (24 h/24, 7 j/7)
- Demande en ligne : <https://login.lifeworks.com/> (voir modalités d'accès ci-dessous)

Plateforme « Telus Santé Intégrale »

En plus des consultations, le PAE offre une plateforme informative avec des outils pratiques, des programmes de soins immédiats et des avantages exclusifs. Accessible en ligne ou via l'application mobile :

- Rendez-vous sur : <https://login.lifeworks.com/> ou téléchargez l'application mobile
- Entrez votre code d'invitation : CISSSMO-matricule (ex. : CISSSMO-12345)
- Entrez votre code unique : votre matricule (visible sur votre relevé de paie)



Lifespeak : plateforme de santé et mieux-être

Le service LifeSpeak n'est plus offert, celui-ci ayant été mis en place de façon temporaire (durant la pandémie). Pour poursuivre l'accès à des ressources, nous vous invitons à consulter le site Web de TELUS Santé Intégrale (voir information ci-haut).

Réseau de bienveillance – Les Veilleurs

Besoin d'écoute ou d'orientation vers des ressources ? Adressez-vous à un collègue veilleur. Repérez-les grâce à leurs identifiants visuels « veilleurs ».

- Pour plus d'information visitez la page intranet « [Les Veilleurs](#) ».

Offre en kinésiologie : « active ton mieux-être »

Ce service de kinésiologie en milieu de travail s'adresse à l'ensemble des employés. Il vise à promouvoir les saines habitudes de vie au sein de l'organisation (pauses actives, stratégies actives de gestion du stress, etc.). Il offre des consultations individuelles ainsi que des ateliers ponctuels en équipe pour favoriser la santé physique et le bien-être au travail.

- Consultez la page intranet « [prévention, promotion et mieux-être au travail](#) », ou contactez-nous à : ssmet.prevention.ciasssmo16@ssss.gouv.qc.ca



Prévention du harcèlement psychologique ou sexuel et de la violence au travail et prévention de la civilité / Prévention de la violence conjugale et familiale au travail

Si vous vivez une situation d'incivilité, de harcèlement psychologique, de violence au travail ou violence conjugale/familiale en milieu de travail, vous pouvez demander du soutien ou déposer une plainte. Discutez d'abord avec votre supérieur immédiat. Si un appui supplémentaire est nécessaire, consultez la page intranet « [prévention, promotion et mieux-être au travail](#) » ou contactez-nous à : ghr.ciasssmo16@ssss.gouv.qc.ca



Ressources externes

Services sociaux généraux (SSG)

Soutien ponctuel pour toute difficulté sociale ou psychosociale. Les SSG offrent l'accueil, l'évaluation et l'orientation vers les bonnes ressources, ainsi qu'un service de consultation et de l'aide en situation de crise ou d'urgence psychosociale. Consultez [la page intranet](#) pour plus d'informations.

- Il est possible de se présenter ou d'appeler votre CLSC, avec ou sans rendez-vous (voir la [liste des CLSC](#)).
- Info-social : 811, option 2 (24 h/24, 7 j/7)

Centre de prévention du suicide et centre de crise

Un service d'écoute et d'intervention est disponible en tout temps pour toute personne en détresse ou préoccupée par le suicide. Les intervenants peuvent évaluer le risque suicidaire et orienter vers la ressource appropriée dans votre région.

- Téléphone : 1 866 APPELLE (277-3553) (24 h/24, 7 j/7)
- Message texte : 53 53 53
- Clavardage et informations : <https://suicide.ca/>

Recherche de ressources pour organismes communautaires

Service afin de trouver des ressources près de chez vous, selon différents sujets : aide alimentaire, santé mentale, logement, friperie et aide matérielle, immigration et communautés culturelles, etc.

- Téléphone : 211 (24 h/24, 7 j/7)
- Clavardage et informations : <https://www.211qc.ca>

SOS violence conjugale

Un service d'écoute et d'aide confidentielle est offert aux victimes ou aux proches, avec orientation vers des ressources sécuritaires telles que l'hébergement ou le soutien juridique.

- Téléphone : 1 800 363-9010 (24 h/24, 7j/7)
- Clavardage et informations : <https://sosviolenceconjugale.ca/fr>
- Courriel : sos@sosviolenceconjugale.ca

Dépendance : aide et références

Ce service propose du soutien et des informations pour les problématiques liées à l'alcool, aux drogues, aux jeux, à la cyberdépendance et offre un accompagnement pour les proches.

- Téléphone : 1 800 265-2626 (7 jours sur 7, 24 h/24)
- Clavardage et informations : <https://www.aidedroque.ca>

Tel-jeunes Parents

Ce service offre des conseils gratuits et confidentiels pour les parents d'enfants de moins de 20 ans.

- Téléphone : 1 800 361-5085 (6 h à 0 h, 7 j/7)
- Clavardage et informations : <https://www.teljeunes.com/fr/parents> (Clavardage : 6 h à 10 h 30)

Outils d'autosoins

Baromètre de la santé psychologique : Outil simple qui permet d'évaluer rapidement votre niveau de bien-être mental pour mieux ajuster vos actions au quotidien. [Cliquez ici](#) pour accéder au document.

Site « Comment ça va en Montérégie » : Questionnaire en ligne rapide (5 minutes) pour évaluer votre santé mentale. Vous obtenez ensuite des conseils personnalisés et des ressources locales. Accédez au site : <https://commentcavamonteregie.ca>

Site « Aller mieux à ma façon » : Outil interactif pour identifier ses stratégies de bien-être et planifier des actions personnalisées. Accédez au site : <https://allermieux.criusmm.net>

Au privé

- Ordre des psychologues du Québec : <https://www.ordrepsy.qc.ca/trouver-de-aide>
- Ordre des travailleurs sociaux et des thérapeutes conjugaux et familiaux du Québec : <https://www.otstcfq.org/public/trouver-un-professionnel/>
- Ordre des ergothérapeutes du Québec : <https://www.oeq.org/m-informer/trouver-un-ergotherapeute.html>

