

RÉPERTOIRE DE RESSOURCES POUR LES ENTREPRISES ET LES TRAVAILLEURS

COVID-19

Direction des relations avec
les travailleurs dans les entreprises

Dernière mise à jour : 27 novembre 2020

ENSEMBLE, AVEC LES TRAVAILLEURS

Créé en juin 1983, le Fonds de solidarité FTQ est une société de capital de développement qui fait appel à l'épargne et à la solidarité de l'ensemble de la population québécoise. Sa mission principale consiste à contribuer à la croissance économique du Québec en créant, en maintenant ou en sauvegardant des emplois au moyen d'investissements dans les entreprises de l'ensemble des secteurs d'activité de l'économie québécoise.

Ainsi, le Fonds agit comme un partenaire pour ses entreprises. Il partage ses succès et reste ouvert et à l'écoute de ses préoccupations.

Présentement, la COVID-19 est un enjeu économique et social majeur pour tous. L'insécurité sociale et financière perturbe la société, les entreprises et leurs travailleurs.

Pour soutenir ses partenaires, le Fonds a développé ce répertoire de ressources personnelles, professionnelles, de gestion et gouvernementales à l'attention des entreprises et de leurs salariés. Nous le mettrons à jour aussi souvent que possible.

Ce recueil n'a pas la prétention d'être complet, mais se veut un outil de références sur divers sujets d'ordre financier, de gouvernance, de gestion et psychosocial. Il rassemble des sites officiels qui sont mis à jour régulièrement en tenant compte des mesures particulières à la situation ou des changements législatifs dans le cadre de la COVID-19.

Comme vous l'avez sans doute vécu au cours des derniers mois, la rareté de main-d'œuvre est une problématique importante au Québec. **Nous sommes d'avis que le soutien aux travailleurs en ces temps incertains fera toute la différence quand le temps sera venu pour vous de relancer vos opérations et de poursuivre vos rêves d'entreprise.**



AVIS IMPORTANT

Les liens et hyperliens ne signifient pas que le Fonds FTQ approuve les sites et les opinions exprimées, les renseignements qu'ils contiennent ou les produits et services qui y sont décrits. Ces sites ne représentent pas non plus une liste exhaustive des outils ou solutions disponibles sur le marché.

Veillez noter que la mention du genre masculin est utilisée dans le présent document comme genre neutre, afin d'en faciliter la lecture.

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	2
Ensemble, avec les travailleurs	2
Avis important	3
L'AIDE À L'EMPLOI	5
Aide financière.....	5
Travail partagé.....	8
Statistiques	8
GOVERNANCE	9
RESSOURCES HUMAINES	10
Guides et outils.....	10
Communication et mobilisation	12
Droits et obligations pour les entreprises sous juridiction provinciale.....	13
Droits et obligations pour les entreprises sous juridiction fédérale	15
AIDE PSYCHOSOCIALE ET SANTÉ	16
Banque alimentaire.....	16
Violence conjugale	16
Famille	17
Santé mentale et physique.....	18

L'AIDE À L'EMPLOI

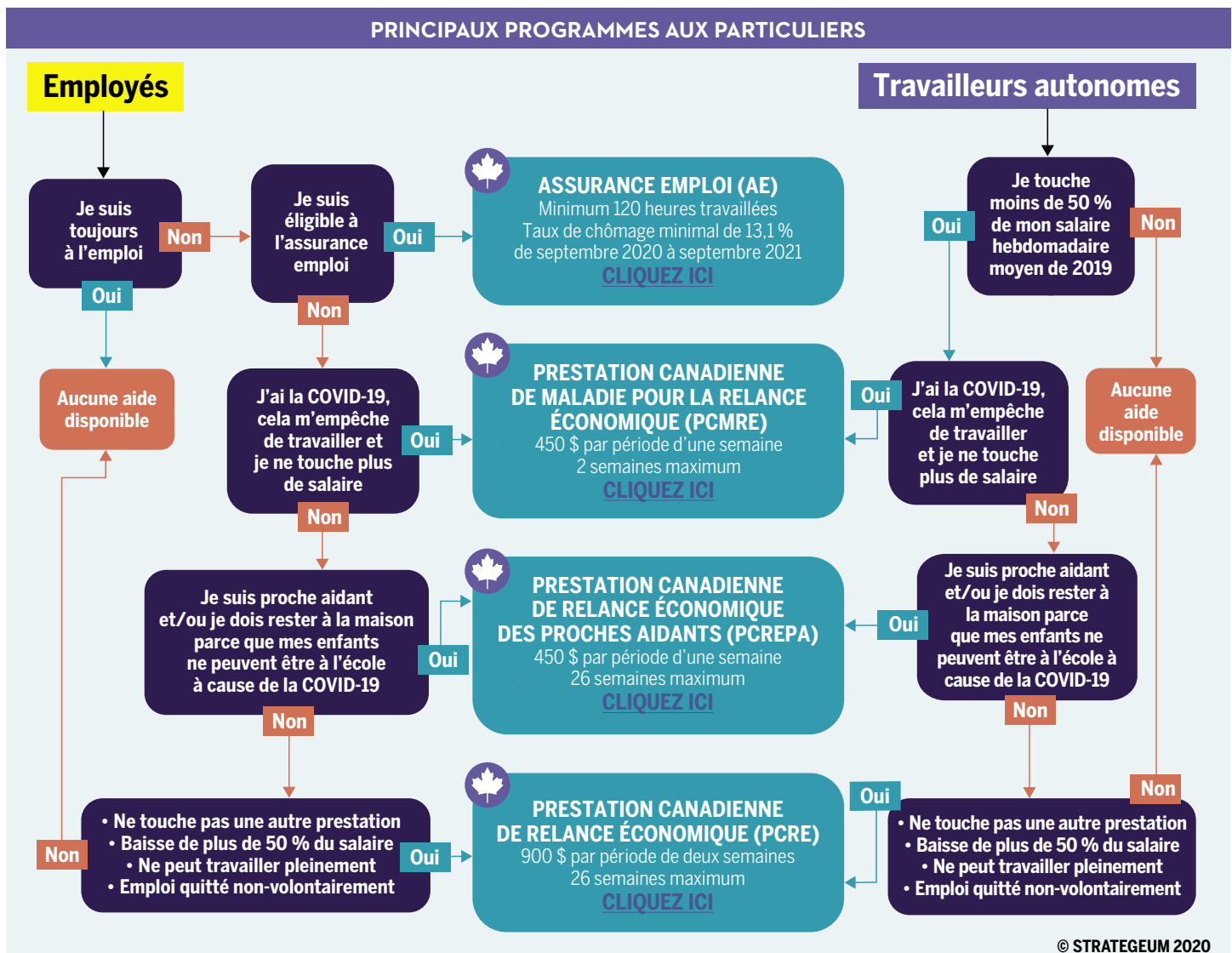
COVID-19

AIDE FINANCIÈRE

Plusieurs mesures financières ont été mises de l'avant par les gouvernements pour soutenir les travailleurs et les entreprises dans le cadre de la COVID-19. Voici un tableau résumant les mesures et quelques sites pertinents pour vous y retrouver.

En raison du contexte actuel, ces sites sont mis à jour régulièrement pour tenir compte des changements législatifs et mesures gouvernementales particulières.

AIDE FINANCIÈRE POUR LES TRAVAILLEURS



Source : Strategeum

AIDE FINANCIÈRE POUR LES ENTREPRISES

PRINCIPAUX PROGRAMMES POUR LES ENTREPRISES (QUÉBEC) 🇬🇧

Aide générale

Conditions :

- Entreprise en activité au Québec depuis au moins un an
- Être fermée temporairement, susceptible de fermer ou montrer des signes avant-coureurs de fermeture
 - Être dans un contexte de maintien, de consolidation ou de relance de ses activités
- Avoir démontré un lien de cause à effet entre ses problèmes financiers ou opérationnels et la pandémie

Je demande un prêt de **moins** de 50 000 \$

Aide d'urgence aux petites et moyennes entreprises (PAUPME)
Prêt ou garantie de prêt de moins de 50 000 \$.
Pour pallier au manque de liquidités lié à la capacité de livrer ou de s'approvisionner.
[CLIQUEZ ICI](#)

Options

Je demande un prêt de **plus** de 50 000 \$

Programme d'action concertée temporaire pour les entreprises (PACTE)
Prêt ou garantie de prêt de plus de 50 000 \$.
Pour pallier au manque de liquidités lié à la capacité de livrer ou de s'approvisionner.
[CLIQUEZ ICI](#)

Aide en zone rouge

Aide aux entreprises en régions en alerte maximale (AERAM)
Pardon de prêt PACTE/PAUPME pour les entreprises devant cesser en partie ou en totalité leurs activités parce qu'en zone rouge.
Jusqu'à 80 % du prêt et 15 000 \$ par mois de fermeture pouvant être effacé sur le PACTE/PAUPME.
[CLIQUEZ ICI](#)

Industrie touristique

Diverses mesures

- Plan de relance et soutien au tourisme d'affaires
 - PACTE ajusté à l'industrie
 - Bonification des Ententes de partenariat régional
 - Remboursement équivalent à la taxe d'hébergement
- [CLIQUEZ ICI](#)

Services aériens régionaux

Diverses mesures

Pour les transporteurs de propriété québécoise offrant des services réguliers vers les régions du Québec et détenant une licence de l'Office du transport du Canada

[CLIQUEZ ICI](#)

Culture et communications

Diverses mesures

Différentes subventions et investissements. Le plan de relance économique du milieu culturel détaille toutes les options.

[CLIQUEZ ICI](#)

Autres programmes de soutien financier possibles

[CLIQUEZ ICI](#)

PRINCIPAUX PROGRAMMES POUR LES ENTREPRISES (CANADA) 🇨🇦

Loyer

Subvention d'urgence du Canada pour le loyer (SUCL)

Jusqu'à 65-90 % de compensation de loyer

[CLIQUEZ ICI](#)

Salaires

Subvention salariale d'urgence du Canada (SSUC)

Nouveau : financement selon la baisse de revenu

[CLIQUEZ ICI](#)

Prolongation du programme Travail partagé de l'Assurance emploi

Augmentation à 76 semaines

[CLIQUEZ ICI](#)

Agriculture

Programme d'aide pour l'isolement obligatoire des travailleurs étrangers temporaires (PAIOTET)

1 500 \$ par travailleur étranger

[CLIQUEZ ICI](#)

Le fonds d'urgence pour les mesures de soutien à la ferme

Amélioration d'infrastructures pour protéger les travailleurs

[CLIQUEZ ICI](#)

Transport aérien

Soutien au transport aérien essentiel pour accéder aux collectivités éloignées

Jusqu'à 174 M \$ pour les transporteurs desservant les régions éloignées

[CLIQUEZ ICI](#)

Culture, patrimoine et sports

Fonds d'urgence pour soutenir les organismes chargés de la culture, du patrimoine et du sport

Différentes enveloppes d'aide pour les arts, culture et sports

[CLIQUEZ ICI](#)

Soutien aux sociétés de production indépendantes

Indemnisation à court terme pour les interruptions de tournage

[CLIQUEZ ICI](#)

© STRATEGUEM 2020

MESURES FINANCIÈRES POUR AIDER LES ENTREPRISES ET LES TRAVAILLEURS

NOM DU DOCUMENT/SITE

<https://www.canada.ca/fr/ministere-finances/plan-intervention-economique.html>

ORGANISME

Gouvernement du Canada

RÉSUMÉ :

Plan d'intervention économique du Canada pour répondre à la COVID-19 :

- ▶ **Soutien aux travailleurs** : Prestation canadienne de maladie de relance économique (PCMRE), Prestation de relance économique pour un salarié à faible revenu ou proche-aidant (PCRE ou PCREPA).
- ▶ **Soutien aux entreprises** : plusieurs programmes aux entreprises et programmes particuliers dans certains secteurs.

NOM DU DOCUMENT/SITE

<https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/>

ORGANISME

Gouvernement du Québec

RÉSUMÉ :

Mesures du gouvernement du Québec pour venir en aide aux entreprises et aux travailleurs aux prises avec des difficultés en lien avec la COVID-19 :

- ▶ **Soutien aux travailleurs** : soutien aux personnes, de l'information sur la COVID-19 et en santé mentale, etc.
- ▶ **Soutien aux entreprises** : Programme d'action concertée temporaire pour les entreprises (PACTE), Aide d'urgence aux PME (PAUME), etc.

TRAVAIL PARTAGÉ

PROGRAMME DE TRAVAIL PARTAGÉ – COVID-19

NOM DU DOCUMENT/SITE

<https://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/services/travail-partage/avis-covid-19.html>

ORGANISME

Gouvernement du Canada

RÉSUMÉ :

Le travail partagé est un programme d'adaptation destiné à aider les employeurs. Il vise à éviter les mises à pied à la suite d'une diminution temporaire et indépendante de la volonté de l'employeur, des activités normales de l'entreprise. Ce site présente les mesures spéciales temporaires de travail partagé liées à la COVID-19.

MESURES SPÉCIALES TEMPORAIRES POUR LA COVID-19 ET LE SECTEUR DE L'ACIER ET DE L'ALUMINIUM

NOM DU DOCUMENT/SITE

<https://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/services/travail-partage/mesures-temporaires-secteur-forestier.html>

ORGANISME

Gouvernement du Canada

RÉSUMÉ :

Le programme de travail partagé met en œuvre des mesures spéciales temporaires pour soutenir les employeurs et les employés touchés par le ralentissement des activités pour les secteurs de l'acier et de l'aluminium et des mesures spéciales temporaires de travail partagé en lien avec la COVID-19.

STATISTIQUES

NOM DU DOCUMENT/SITE

<https://www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/200429/dq200429a-fra.htm?HPA=1>

ORGANISME

Statistique Canada et
Chambre de commerce du Canada

RÉSUMÉ :

Statistique Canada et la Chambre de commerce du Canada ont travaillé ensemble pour lancer l'Enquête canadienne sur la situation des entreprises. Un article et un tableau par secteur, sur les répercussions de la COVID-19 sur les entreprises, les employeurs et les employés, les collectivités ainsi que notre économie.

GOVERNANCE

COVID-19

Malgré le contexte de la COVID-19, les conseils d'administration et les dirigeants doivent continuer à agir au mieux des intérêts de l'entreprise et des parties concernées. Voici quelques sites traitant de la gouvernance abordée sous différents aspects.

NOM DU DOCUMENT/SITE

<https://www.lesaffaires.com/blogues/sophie-emmanuelle-chebin-et-joanne-desjardins/la-gouvernance-plongee-dans-la-crise-de-la-covid-19/616638>

ORGANISME

Les Affaires

RÉSUMÉ :

La gouvernance plongée dans la crise de la COVID-19.

NOM DU DOCUMENT/SITE

<https://www.cas.ulaval.ca/nouvelles/covid-19-et-communications-comment-le-ca-doit-il-etre-informe-de-la-situation-qui-prevaut-dans-lorganisation/>

ORGANISME

Université Laval

RÉSUMÉ :

Un article sur la COVID-19 et les communications entre les administrateurs, la direction et les employés.

NOM DU DOCUMENT/SITE

<https://www.cas.ulaval.ca/nouvelles/les-relations-entre-le-ca-et-la-direction-a-lere-de-la-covid-19/>

ORGANISME

Université Laval

RÉSUMÉ :

Les relations entre le conseil d'administration et la direction à l'ère de la COVID-19.

RESSOURCES HUMAINES

COVID-19

La situation est nouvelle et nous devons nous adapter. Plusieurs sites, articles, guides et webinaires sont disponibles pour vous appuyer dans la gestion de l'humain dans un contexte de pandémie.

GUIDES ET OUTILS

NOM DU DOCUMENT/SITE

http://www.portailrh.org/communiqu/2019-2020/pdf/Guide_coronavirusWEB_v5.pdf

ORGANISME

CRHA

RÉSUMÉ :

Dans le cadre de la prévention contre le coronavirus, l'Ordre des conseillers en ressources humaines agréés a rédigé ce guide à l'intention des employeurs et des travailleurs.

En complément des informations émises par les autorités gouvernementales et de santé publique, ce document propose quelques recommandations et aspects à considérer afin de ralentir au maximum la propagation du virus au sein des milieux de travail.

NOM DU DOCUMENT/SITE

<https://ordrecrha.org/ressources/dossiers-speciaux/covid-19/mises-a-pied-licenciements?source=cab90ca882b34e2bae784058acce8a6b>

ORGANISME

CRHA

RÉSUMÉ :

La situation particulière engendrée par la crise de la COVID-19 oblige parfois les employeurs à prendre certaines mesures particulièrement difficiles, chargées en émotions et délicates sur le plan humain. Dans ce guide, nous traiterons de la mise à pied ou du licenciement des employés. Ce guide constitue un recueil de bonnes pratiques quant au savoir-être à privilégier avant, pendant et après la tenue d'une annonce de fin d'emploi.

NOM DU DOCUMENT/SITE

<https://www.justice.gouv.qc.ca/coronavirus/clinique-juridique/>

ORGANISME

Gouvernement du Québec

RÉSUMÉ :

Ce site présente les mesures en matière juridique incluant une ligne téléphonique de conseils juridiques gratuits pour répondre aux questions concernant les droits et obligations dans le contexte de la pandémie actuelle.

Ouvert du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 16 h 30, ce service téléphonique met à disposition des juristes à travers le Québec pour répondre rapidement aux préoccupations d'ordre juridique.

Téléphone : **1 866 699-9729 (sans frais)**

NOM DU DOCUMENT/SITE

[https://mobile.inspq.qc.ca/publications/2988-reduction-risques-
psychosociaux-travail-covid19](https://mobile.inspq.qc.ca/publications/2988-reduction-risques-psychosociaux-travail-covid19)

ORGANISME

Gouvernement du Québec

RÉSUMÉ :

COVID-19 : Recommandations concernant la réduction des risques psychosociaux du travail en contexte de pandémie.

NOM DU DOCUMENT/SITE

[https://ordrecrha.org/ressources/dossiers-speciaux/covid-19/
agir-leader-contexte-crise](https://ordrecrha.org/ressources/dossiers-speciaux/covid-19/agir-leader-contexte-crise)

ORGANISME

CRHA

RÉSUMÉ :

Un article qui présente des recommandations pour adopter les bons comportements et mieux raisonner, agir et décider en situation de crise.

NOM DU DOCUMENT/SITE

<https://ordrecrha.org/ressources/dossiers-speciaux/covid-19/tensions-travail-covid-19>

ORGANISME

CRHA

RÉSUMÉ :

Un article qui présente cinq trucs pour éviter les tensions en milieu de travail ou en télétravail. En cette période de pandémie, le degré de stress des employés et des gestionnaires n'a jamais été aussi élevé. Le stress est responsable de 34 % des différends dans le milieu du travail.

Cinq trucs pratiques pour éviter l'escalade de tension :

- Distinguez les faits des perceptions
- Agissez rapidement et au moment propice
- Parlez au « je »
- Écoutez vraiment la réponse de la personne et son intention
- Proposez des solutions qui tiennent compte de la réalité

COMMUNICATION ET MOBILISATION

NOM DU DOCUMENT/SITE

<https://www.infopresse.com/article/2020/3/12/covid-19-et-communications-comment-faire-face-a-la-crise>

ORGANISME

Infopresse

RÉSUMÉ :

Cet article présente six facettes du travail d'un professionnel des communications et relations publiques qui peuvent être mises à contribution ainsi que les meilleures pratiques pour faire face à cette situation en temps de crise.

DROITS ET OBLIGATIONS POUR LES ENTREPRISES SOUS JURIDICTION PROVINCIALE

CNESST

NOM DU DOCUMENT/SITE

<https://www.cnesst.gouv.qc.ca/salle-de-presse/Pages/coronavirus.aspx>

ORGANISME

CNESST

RÉSUMÉ :

Des renseignements concernant les droits et obligations des milieux de travail à l'égard des impacts associés à la propagation du virus sont disponibles sur cette page :

- **Volet Santé et sécurité du travail** : droit de refus, mesures particulières à mettre en place, etc.;
- **Volet Normes du travail** : congés de maladie, congés pour obligations familiales, certificat médical, etc.;
- **Volet Accessibilité et droit aux indemnités** : conditions pour avoir droit aux indemnités de la CNESST, procédure pour produire une réclamation, etc.

NOM DU DOCUMENT/SITE

<https://ordrecrha.org/ressources/dossiers-speciaux/covid-19/balados/2020/04/sante-securite-droit-refus>

ORGANISME

CRHA

RÉSUMÉ :

Balado pour mieux saisir les dispositions en matière de santé et sécurité ainsi que les détails entourant le droit de refus, et ce, en lien avec la situation exceptionnelle que nous vivons actuellement.

CESSATION D'EMPLOI ET LICENCIEMENT COLLECTIF

NOM DU DOCUMENT/SITE https://www.cnt.gouv.qc.ca/fin-demploi/avis-de-cessation-demploi/index.html	ORGANISME CNESST
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------

RÉSUMÉ :

Dispositions de la *Loi sur les normes du travail* sur les avis de cessation d'emploi ou de mise à pied pour six mois ou plus.

NOM DU DOCUMENT/SITE https://www.csst.qc.ca/formulaires/Pages/7006.aspx?ga=2.247246020.1520397383.1584538352-1670610013.1571778899	ORGANISME CNESST
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------

RÉSUMÉ :

Ce formulaire s'adresse aux employeurs qui doivent aviser le ministre du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale qu'ils procèdent à un licenciement collectif au sein de leur entreprise.

FAILLITE

NOM DU DOCUMENT/SITE https://www.cnt.gouv.qc.ca/fin-demploi/faillite-et-changement-dans-lentreprise/index.html	ORGANISME CNESST
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------

RÉSUMÉ :

La *Loi sur les normes du travail* comporte des dispositions relatives à certains changements qui surviennent à l'intérieur d'une entreprise. Ces dispositions protègent la majorité des salariés québécois.

DROITS ET OBLIGATIONS POUR LES ENTREPRISES SOUS JURIDICTION FÉDÉRALE

SANTÉ ET SÉCURITÉ

NOM DU DOCUMENT/SITE

<https://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/ministere/portefeuille/travail/avis-covid-19.html>

ORGANISME

Gouvernement du Canada

RÉSUMÉ : POUR LES EMPLOYEURS SOUS JURIDICTION FÉDÉRALE

- Responsabilités des employeurs en matière de santé et sécurité au travail ;
- Droits des employés en matière de santé et sécurité au travail ;
- Congés : congé pour raison médicale, congé personnel, congé pour maladie grave et congé de soignant.

CESSATION D'EMPLOI

NOM DU DOCUMENT/SITE

<https://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/programmes/normes-travail/cessation-emploi.html>

ORGANISME

Gouvernement du Canada

RÉSUMÉ :

Cessation, mise à pied ou congédiement sous juridiction fédérale.

AIDE PSYCHOSOCIALE ET SANTÉ

COVID-19

Vous n'êtes pas seul! Plusieurs ressources utiles peuvent venir en aide aux travailleurs dans différents aspects de leur vie professionnelle, familiale et personnelle. N'hésitez pas à les faire connaître. En contribuant à maintenir une qualité de vie pour vos travailleuses et travailleurs, vous aidez aussi leur famille.

BANQUE ALIMENTAIRE

NOM DU DOCUMENT/SITE

<https://www.banquesalimentaires.org/>

ORGANISME

Banques alimentaires du Québec

RÉSUMÉ :

Voici un répertoire des différentes ressources offrant de l'aide alimentaire au Québec.

VIOLENCE CONJUGALE

NOM DU DOCUMENT/SITE

<http://www.sosviolenceconjugale.ca/>

ORGANISME

SOS violence conjugale

RÉSUMÉ :

SOS violence conjugale offre des services d'accueil, d'évaluation, d'information, de sensibilisation, de soutien et de référence bilingues, gratuits, anonymes et confidentiels 24 heures par jour et 7 jours par semaine aux victimes de violence conjugale et à l'ensemble des personnes concernées par cette problématique.

Téléphone : **1 800 363-9010**

FAMILLE

NOM DU DOCUMENT/SITE

<https://ecoleouverte.ca/fr/?>

ORGANISME

Gouvernement du Québec

RÉSUMÉ :

Des milliers de ressources pour apprendre, créer, se divertir et bouger, un peu comme à l'école.

Les différentes activités offertes sont prévues pour que les étudiants puissent les réaliser par eux-mêmes ou avec le soutien de leurs proches.

NOM DU DOCUMENT/SITE

<https://www.ordrepsy.qc.ca/coronavirus-covid-19-conseils-psychologiques-et-informations-au-grand-public#Quelques conseils pour mieux gérer cette crise>

ORGANISME

Ordre des psychologues du Québec

RÉSUMÉ :

Conseils pratiques et stratégies concrètes pour mieux faire face à la COVID-19.

- [Conseils aux parents pendant la pandémie de COVID-19](#)
- [Conseils aux ados COVID-19](#)
- [Conseils aux parents d'enfants avec TDAH](#)
- [Conseils aux enfants de 6 à 11 ans](#)

SANTÉ MENTALE ET PHYSIQUE

SANTÉ PUBLIQUE

NOM DU DOCUMENT/SITE

<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/sujets/covid-19>

ORGANISME

Gouvernement du Québec

RÉSUMÉ :

Toutes les publications du gouvernement du Québec sur divers sujets en lien avec la santé en temps de COVID-19 comme la santé mentale des enfants, l'isolement, le deuil, le télétravail, les proches aidants, etc.

NOM DU DOCUMENT/SITE

<https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/#c46341>

ORGANISME

Gouvernement du Québec

RÉSUMÉ :

Informations générales sur la COVID-19 : consignes d'isolement, déplacements entre les régions, etc.

NOM DU DOCUMENT/SITE

https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/maladie-coronavirus-covid-19.html?utm_campaign=not-applicable&utm_medium=vanity-url&utm_source=canada-ca_le-coronavirus

ORGANISME

Gouvernement du Canada

RÉSUMÉ :

Informations générales sur la COVID-19 : situation actuelle, voyages, etc.

NOM DU DOCUMENT/SITE

<https://www.esantementale.ca/>

ORGANISME

eSanté Mentale

RÉSUMÉ :

Site d'orientation de service en santé mentale offert par région. Tous les types de services sont couverts.

NOM DU DOCUMENT/SITE

<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2019/19-210-14W.pdf>

ORGANISME

Gouvernement du Québec

RÉSUMÉ :

L'actuelle pandémie de la COVID-19 constitue une réalité particulière et inhabituelle. Celle-ci peut affecter les personnes sur le plan physique, mais également sur le plan psychologique. En effet, dans un tel contexte, de nombreuses personnes vivront des réactions de stress, d'anxiété et de déprime. Cette fiche se veut un outil pour vous aider à minimiser les répercussions de telles réactions dans votre vie.

NOM DU DOCUMENT/SITE

<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/maladie-coronavirus-covid-19.html#faq>

ORGANISME

Gouvernement du Canada

RÉSUMÉ :

Site complet couvrant plusieurs questions touchant la COVID-19 et les services offerts par le gouvernement du Canada. Cela concerne autant les citoyens que les entreprises. Toutes les dernières informations s'y trouvent et sont régulièrement mises à jour.

RESSOURCES EN SANTÉ MENTALE

NOM DU DOCUMENT/SITE https://www.apsam.com/theme/risques-biologiques/covid-19-coronavirus/sante-psychologique	ORGANISME APSAM
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------

RÉSUMÉ :

Site de ressources sur plusieurs sujets, comme la conciliation travail-vie personnelle, le télétravail, gestion du stress et de l'anxiété, etc.

NOM DU DOCUMENT/SITE https://www.ordrepsy.qc.ca/coronavirus-covid-19-conseils-psychologiques-et-informations-au-grand-public#Quelques conseils pour mieux gérer cette crise	ORGANISME Ordre des psychologues du Québec
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------

RÉSUMÉ :

La pandémie de la COVID-19 mobilise toute la planète. Au Québec, les mesures gouvernementales pour freiner la propagation brisent votre routine et vos habitudes de vie, en plus de générer de grandes inquiétudes. Il ne faut toutefois pas oublier que ces mesures et directives visent à mieux protéger la population et garder à l'esprit que cet épisode, bien que souvent difficile, est temporaire. Voici les sujets et ressources que contient ce site Internet :

- [Des émotions normales](#)
- [Quelques conseils](#)
- [Où trouver de l'aide?](#)
- [Vous consultez déjà?](#)
- [Ressources de soutien](#)
- [Autres outils et ressources](#)

NOM DU DOCUMENT/SITE

<https://ampq.org/wp-content/uploads/2020/04/p-10008-ampq-doc-maintien-sante-mentale-quarantainev1.pdf>

ORGANISME

Association des médecins psychiatres du Québec

RÉSUMÉ :

Document présentant des conseils pour le maintien de la santé mentale durant la quarantaine.

INTERVENANTS SPÉCIALISÉS

NOM DU DOCUMENT/SITE

<https://www.aqps.info/>

ORGANISME

Service de prévention du suicide

RÉSUMÉ :

Organisme œuvrant en prévention du suicide.

Service ouvert 24 heures par jour et 7 jours par semaine.

Si vous n'allez pas bien, ou si un proche, un employé ou un client vous inquiète, vous aurez accès à un intervenant spécialisé pour vous aider. De plus, le site offre, en liste par région, des ressources en prévention du suicide.

Téléphone : **1 866 APPELLE**

NOM DU DOCUMENT/SITE

<https://jeunessejecoute.ca/simplifier/ressources/ressources-pour-adultes-aidants/etre-la-pour-les-jeunes-durant-la-crise-de-la-covid-19/>

ORGANISME

Jeunesse, J'écoute

RÉSUMÉ :

Jeunesse, J'écoute offre des astuces en lien avec la COVID-19. Plusieurs articles et ressources en plus d'une écoute active et disponible 365 jours par année, 24 heures par jour et 7 jours par semaine.

Téléphone: **1 800 668-6868**

NOM DU DOCUMENT/SITE

<https://www.teljeunes.com/>

ORGANISME

Tel-Jeunes

RÉSUMÉ :

Tel-Jeunes est disponible 365 jours par année, 24 heures par jour et 7 jours par semaine. C'est un service d'écoute active qui permet aux jeunes de ventiler leur vécu et de se délester d'une charge émotionnelle pour qu'ils soient amenés à trouver leurs propres solutions (intimidation, amour, sexualité, anxiété, amis, famille, dépendance, etc.)

Téléphone: **1 800 263-2266**

Texte: **514 600-1002**

NOM DU DOCUMENT/SITE

<http://tel-ecoute.org/>

ORGANISME

Tel-Écoute

Tel-Aînés

RÉSUMÉ :

Les lignes d'écoute Tel-Écoute et Tel-Aînés sont disponibles de 10 h à 22 h, 7 jours par semaine. Ce sont des services d'écoute active qui permettent à toute personne de 18 ans et plus qui en a besoin de ventiler son vécu et de se délester d'une charge émotionnelle pour qu'elle soit amenée à trouver ses propres solutions.

Tel-Écoute : **514 493-4484**

Tel-Aînés : **514 353-2463**

NOM DU DOCUMENT/SITE

<https://www.centredecrise.ca/listecentres/>

ORGANISME

Regroupement des services
d'intervention de crise du Québec

RÉSUMÉ :

Le regroupement vise à fournir l'accès à des services de crise de qualité à la population du Québec, dans l'ensemble de ses régions.

Les services sont offerts gratuitement à toutes personnes adultes âgées de 18 ans et plus vivant une situation de crise, à risque de suicide ou non, ainsi qu'à leurs proches.

Téléphone : **1 866 APPELLE**

NOM DU DOCUMENT/SITE

<https://www.revivre.org/>

ORGANISME

Revivre

RÉSUMÉ :

Organisme présent pour toute personne touchée par les troubles anxieux, la dépression ou le trouble bipolaire.

Téléphone : **1 866 REVIVRE (738-4873)**

NOM DU DOCUMENT/SITE

<http://www.drogue-aidereference.qc.ca>

ORGANISME

Drogue : aide et référence (DAR)

RÉSUMÉ :

Drogue : aide et référence (DAR) offre soutien, information et référence aux personnes concernées par la toxicomanie, et ce, à travers tout le Québec.

Accessible 24 heures par jour et 7 jours par semaine, le service téléphonique spécialisé est bilingue, gratuit, anonyme et confidentiel.

Téléphone : **1 800 265-2626**

NOM DU DOCUMENT/SITE

<https://aidejeu.ca/>

ORGANISME

Jeu aide et référence

RÉSUMÉ :

Jeu : aide et référence (JAR) offre soutien, information et référence aux personnes concernées par le jeu excessif, et ce, à travers tout le Québec.

Le service téléphonique est disponible 24 heures par jour et 7 jours par semaine.

Téléphone : **1 800 461-0140**

NOM DU DOCUMENT/SITE

<http://www.toutbiencalcule.ca/votre-association/>

ORGANISME

Les associations de consommateurs du Québec

RÉSUMÉ :

Cette porte d'entrée donne accès à des services spécialisés en finances personnelles offerts par les associations, propose des outils adaptés, et à travers les différentes sections, offre une information claire, objective et critique afin de guider vers de meilleurs choix de consommation et une meilleure santé financière. Il donne aussi le répertoire de toutes les ACEF (associations coopératives d'économie familiale) au Québec.