

Votre métier vous fait vivre des situations qui peuvent engendrer des troubles anxieux, des troubles de l'humeur et d'autres troubles nuisibles à la santé. Le régime d'assurance collective de l'APPQ vous encourage à prendre soin de votre santé que ce soit au travail ou dans votre vie personnelle. Voici l'entraide et les services qui sont disponibles.

## PARFOIS, DEMANDER DE L'AIDE FAIT DU BIEN

### La Vigile, maison d'entraide et de ressourcement pour agents et agentes de la paix

La Vigile est un organisme sans but lucratif qui offre de nombreux services :

- > Aux intervenants en situation d'urgence comme vous.
- > À votre famille.
- > À toute autre personne dont la situation vous affecte.

Service téléphonique **confidentiel** disponible 24 heures sur 24, offert par des **spécialistes** dans le domaine de la **santé** et de la **criminologie**.

Soir et nuit : 1 888 315-0007

De 8 h à 17 h : 581 742-7001

[www.lavigile.qc.ca](http://www.lavigile.qc.ca)

Depuis 2012  
**L'APPQ**  
a versé plus de  
**un million \$**  
à la Vigile pour  
ses membres.

En cas de thérapie fermée, le régime de l'APPQ rembourse depuis le 1<sup>er</sup> juillet 2014 **144 \$ par jour**, pour un maximum de 28 jours de thérapie. Pour vous aider davantage, le régime remboursera **150 \$ par jour** à compter du **1<sup>er</sup> juillet prochain**. De plus, les consultations externes sont entièrement remboursées.

### Le Programme d'aide au personnel (PAP) et à la famille

Le PAP offre un soutien à vous et aux membres de votre famille pour composer avec les difficultés touchant le travail, la santé et la vie en général. Plusieurs services sont disponibles, n'hésitez pas à les contacter.

Service téléphonique **confidentiel** disponible 24 heures sur 24

1 800 931-5151

## DES PROTECTIONS QUI FONT DU BIEN

Rappelons que le régime d'assurance collective de l'APPQ vous offre des protections pour prévenir, maintenir ou rétablir votre santé. Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2015, l'APPQ a veillé à augmenter les montants remboursables des protections suivantes :

#### Psychologue et travailleur social :

**Option II** : remboursement : **80 %**, maximum combiné de **1 000 \$** par année par personne pour ces deux spécialistes.

**Option III et IV** : remboursement : **90 %**, maximum combiné de **1 000 \$** par année par personne pour ces deux spécialistes.

#### Acupuncteur, chiropraticien, ergothérapeute, massothérapeute, orthothérapeute, ostéopathe, physiothérapeute, podiatre, thérapie de la parole et thérapie de l'ouïe :

**Option II** : remboursement : **80 %**, **45 \$** admissibles par visite, maximum combiné de **1 000 \$** par année par personne pour l'ensemble de ces spécialistes (incluant les radiographies par un spécialiste).

**Option III et IV** : remboursement : **90 %**, **45 \$** admissibles par visite, maximum combiné de **1 000 \$** par année par personne pour l'ensemble de ces spécialistes (incluant les radiographies par un spécialiste).

**N'hésitez pas à utiliser ces protections, elles sont là pour votre bien-être.**

N'hésitez pas à communiquer avec l'APPQ au **450 922-5414, poste 7** pour toute question relative à votre régime d'assurance collective.