



Bulletin info-contact APPQ

Association des policières et policiers provinciaux du Québec

PROGRAMME D'AIDE AUX EMPLOYÉS

Vous avez toujours l'avantage de bénéficier de huit heures de consultation gratuite par année pour vous et huit heures pour les membres de votre famille. N'oubliez pas qu'un psychologue ou un thérapeute ça se magasine. Si vous ne connectez pas avec la personne qu'on vous a recommandée, n'abandonnez pas, vous pouvez rappeler au programme d'aide et on vous référera à un autre intervenant. Le numéro pour joindre le programme d'aide est le **1 800 931-5151**.

Vous pouvez également faire appel à la maison La Vigile qui offre des services externes en consultation. Le numéro pour joindre un intervenant est le **1 888 315-0007**.

De plus, l'APPQ vous offre un nouvel outil. Si le geste d'aller consulter vous intimide ou si vous n'êtes pas encore certain que vous devez consulter, nous vous conseillons de vous rendre sur le site Web suivant : appq.epsylio.com. Vous y trouverez les informations qui pourront vous guider.

Nous vous invitons à prendre connaissance de l'article de M^{me} Alexandra Verreault, psychologue, intitulé [Un bouclier pour votre santé mentale](#), provenant de la firme Ellipse Synergie.

Alphée Simard
Vice-président en Santé et sécurité au travail
et aux ressources matérielles