

## Ressources et informations supplémentaires au Québec

Si vous souffrez présentement de symptômes de la COVID-19 ou si vous croyez avoir été en contact avec une personne infectée par la COVID-19, composez, sans frais, le 1 877 644-4545 et un intervenant vous indiquera dans quel établissement vous rendre pour évaluer votre état de santé.

- Connaître l'évolution de la situation sur la COVID-19 au Québec  
<https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/>
- Information et des ressources concernant le stress, l'anxiété ou la dépression associé aux conditions actuellement en vigueur au Québec.  
<https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/stress-anxiete-et-deprime-associes-a-la-maladie-a-coronavirus-covid-19/> Si vous vivez de la détresse et que vous avez besoin de parler avec un intervenant, vous pouvez contacter le service Info-Social 811. Des professionnels en intervention psychosociale vous offriront du soutien et vous partageront de l'information et des conseils selon vos besoins.  
<https://www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/info-social-811/>
- Les étoiles filantes - groupe de soutien au deuil périnatal  
[deuil@uqo.ca](mailto:deuil@uqo.ca)
- Parents Orphelins - Association québécoise de parents vivant un deuil périnatal. Portail internet proposant diverses ressources, accompagnement virtuel, activités ponctuelles. Sans frais : 1-844-DEUILBB (1 844 338-4522)  
[www.parentsorphelins.org](http://www.parentsorphelins.org)
- Esantementale - Ressources en ligne permettant de faire le lien avec des ressources dans la région des individus  
<http://www.esantementale.ca/>
- Quand passe la tempête : Deuil des pères - Lien vidéo présentant les témoignages de cinq hommes ayant vécu un décès périnatal  
[https://www.youtube.com/watch?v=kW\\_cQMqflhM](https://www.youtube.com/watch?v=kW_cQMqflhM)
- Écoute Entraide - service d'écoute téléphonique et de référence pour tout le Québec. Ouvert 7 jours sur 7, de 8 h à minuit au 1-855- EN LIGNE (365-4463)  
<https://www.ecoute-entraide.org/ligne-decoute/>
- Association québécoise pour la prévention du suicide - service téléphonique avec des intervenants formés et disponibles pour tout le Québec 7 jours sur 7 et 24 h sur 24. 1-866-APPELLE (277-3553)  
<https://www.aqps.info/besoin-aide-urgente/>
- Centre de crise - les centres de crise offrent des services, 7 jours sur 7 et 24 h sur 24 - la liste des centres de crise par région est disponible au :  
<https://www.centredecrise.ca/listecentres>