FPHQ
FÉDÉRATION DES EMPLOYÉS DU PRÉHOSPITALIER DU QUÉBEC

SEMAINE DE LA PRÉVENTION DU SUICIDE

DU 30 JANVIER AU 5 FÉVRIER

CENTRE PRÉVENTION DU SUICIDE
1-833-456-4566

À venir cette semaine

31 janvier
La dépression
Dépression.
Dépression majeure.
Dépression saisonnière.
Les différences.

1er février
Trouble de l'adaptation et TSPT
Qu'est-ce que le trouble de l'adaptation?
Qu'est-ce que le TSPT?

2 février
La dépendance
Les divers types de dépendance: alcool, drogue, médicament.

3 février
La Vigile
Les services offerts.

4 février
Méthode Brunet
Qu'est-ce que la méthode Brunet?

Avec la pandémie qui court présentement, combinée avec le manque flagrant de main-d'œuvre qui augmente la pression sur le travail des paramédics et de répartiteurs médicaux d'urgence (RMU), le poids que chaque travailleur doit porter est énorme. Votre fédération en est pleinement consciente. Depuis plusieurs années que la fédération travaille dans ce sens afin de faire des représentations pour vous donner des outils pour continuer à effectuer votre travail sans que vous y laissiez votre santé. En septembre dernier, à l'assemblée générale, la FPHQ a pris la décision de s'associer à la Vigile, un organisme spécialisé reconnu pour venir en aide aux professionnels qui portent l'uniforme et leurs familles.

QU'EST-CE QUE LA VIGILE ?

La Vigile est un service d'écoute 24/24 et qui offre aussi des services de thérapie en individuel ou en groupe. Il s'agit aussi d'un service d'aide pour les suivis post-thérapie.

Pour qui ?

Pour le personnel qui porte l'uniforme :

- Policiers
- Pompiers
- Paramédics
- Agents de la paix
- RMU
- Répartiteurs 911
- Infirmières
- Ainsi que les conjoints(es), leurs familles

FPHQ
FÉDÉRATION DES EMPLOYÉS DU PRÉHOSPITALIER DU QUÉBEC

Notre travail est de sauver des vies, non d'y laisser la nôtre !

Liens utiles

La Vigile
lavigile.qc.ca

FPHQ
fphq.ca

Comité santé mentale
santementalefphq
@gmail.com

Voici les services offerts en six volets :

- La dépendance
- La dépression
- Le TSPT
- L'anxiété
- La gestion des émotions
- Le répit

La Vigile est une équipe multidisciplinaire interne et externe, composée de psychiatres, médecins, psychologues, sexologues, conseillers en orientation, travailleurs sociaux, criminologues, intervenants psychosociaux, intervenants en toxicomanie, infirmières, massothérapeutes, entraîneurs certifiés au besoin.

Plus de 5000 personnes ont été aidées depuis l'ouverture en 2003. Leur expertise est reconnue et a fait ses preuves. À travers la tempête, vous n'êtes pas seul. La Maison Vigile est située dans la région de Québec, mais elle possède une banque de consultants desservant toutes les régions du Québec.

Voici le numéro sans frais pour les rejoindre :
1-888-315-0007

Votre Fédération continue à travailler fort pour vous soutenir dans votre travail et nous continuerons à faire les représentations nécessaires afin de faire reconnaître les maladies qui vous touchent par les instances gouvernementales.

Votre comité en santé mentale

Michel Fradette | Stéphane Rainville | Maryève Couture

FPHQ
FÉDÉRATION DES EMPLOYÉS DU PRÉHOSPITALIER DU QUÉBEC

Notre travail est de sauver des vies, non d'y laisser la nôtre !