

# Ressources en santé physique et mentale

- **APEX**
  - [Service-conseil](#)
  - [Guides et matériaux disponible en ligne](#)
- **Les politiques/lignes directrices et formulaires ministériels**
- **Vos praticiens en santé**
- **Programme d'aide aux employés**
  - 1-800-268-7708
- **[L'Association canadienne pour la santé mentale](#)**
  - (416) 646-5557
- **[Services de counselling pour le TSPT](#)**
  - Centre pour la résilience d'Ottawa  
1-613-714-0662
- **Centre de prévention du suicide**
  - 1-800-273-8255
- **[Évaluations de santé de Santé Canada](#)**
- **Votre équipe du mieux-être (si le service est disponible)**
- **Les services de gestion informelle des conflits de votre ministère**
- **Le Bureau de l'Ombudsman de votre ministère**