

DES SERVICES DE SOUTIEN EN LIGNE

Des groupe de soutien COVID-19 en ligne et gratuit:



Ces sessions d'une heure comprennent de brefs commentaires d'ouverture d'un thérapeute de Mindspace ou d'un enseignant de la pleine conscience, suivis d'une discussion animée pour explorer comment gérer les diverses difficultés émotionnelles et psychologiques qui surviennent en réponse à cet événement.

<https://www.mindspacewellbeing.com/fr/programmes/groupe-de-soutien-covid-19-en-ligne-fr/>

Soutien psychologique à contribution volontaire pendant la crise de la COVID-19



Services de soutien psychologique disponibles en ligne et à contribution volontaire afin de permettre à tout le monde d'avoir un support, peu importe sa situation financière.

https://www.psyquebec.ca/?fbclid=IwAR1ZjC7dgaTCcnBH3amnn9jdLWf9xz4YfAVi62uTH-W86Hlvo_Qlpt3Jr70