

ON RESTE À LA MAISON ET ON SAUVE DES VIES!



Québec.ca/coronavirus
418/450/514/819 ou 1 877 644-4545

COVID-19 : On protège aussi sa santé mentale Prendre soin de notre collectivité

Sur la Côte-Nord, notre population se démarque du reste du Québec pour le soutien social et le sentiment d'appartenance à la communauté. Comment peut-on le démontrer, en contexte de pandémie, alors que la distanciation physique et les autres mesures imposées semblent limiter notre capacité d'agir? Voici quelques astuces :



➤ Formulons clairement nos demandes d'aide

- Exprimons clairement nos besoins, car les autres ne peuvent pas toujours les deviner;
- Nommons clairement ce qui nous apporterait de l'aide, du réconfort et de la sécurité;
- N'hésitons pas à se tourner vers nos proches et/ou les services d'aide;
- Rappelons-nous que nous ne sommes pas seuls dans cette situation et que toute la communauté le vit.



➤ Offrons de l'aide à ceux qui en ont besoin

- Utilisons la plateforme [Jebenevole.ca](https://www.jebenevole.ca) pour appuyer les organismes communautaires ou la plateforme [Je contribue](https://www.jecontribue.ca) pour appuyer le réseau de santé;
- Initiations des contacts avec nos proches et notre entourage afin de valider leurs besoins;
- Remercions nos travailleurs essentiels quand il est possible de le faire;
- Contribuons à l'effort collectif en utilisant nos forces respectives. Par exemple, soutenons les groupes de notre quartier qui apportent des solutions qui visent l'entraide.



➤ Soyons attentifs aux signes de détresse

- Soyons attentif à ces signes autour de nous (irritabilité, impatience, angoisse, colère, propos négatifs, isolement, repli sur soi) et n'hésitons pas à offrir notre soutien. Osons ouvrir le dialogue;
- N'hésitons pas à se tourner vers nos proches et/ou les services d'aide.



➤ Utilisons les [programmes d'aide gouvernementaux](#) mis à notre disposition en cas de crise



➤ Achetons local pour soutenir l'économie québécoise

- Le [panier bleu](#);



➤ **Restons bien informés pour éviter des réactions de peur et de discrimination**

- Limitons-nous à des sources d'information fiables;
- Évitions les messages haineux sur les réseaux sociaux;
- Répandons des messages positifs le plus possible;
- Soyons alertes à l'information non fiable qui circule sur les médias sociaux;
- Évitions les réactions ciblées envers les personnes malades : tous ont droit à la discrétion et à la dignité.



➤ **Soyons créatifs pour rester en contact**

- Cultivons le soutien social dont nous faisons habituellement preuve et qui nous démarque des autres régions du Québec;
- Utilisons les réseaux sociaux pour diffuser des actions positives;
- Choisissons un vocabulaire et un ton positif dans nos messages et conversations.



➤ **Soyons solidaires**

- Contribuons à l'effort collectif en respectant les consignes de santé publique;
- Rappelons-nous que ce que l'on fait a un sens (on limite la propagation du virus et on protège les plus vulnérables);
- Combattons le virus ensemble; tout le monde a son rôle à jouer;
- C'est en se mettant ensemble que nous pouvons y arriver.

Repérez les signes de détresse. Demandez de l'aide, ce n'est pas un signe de faiblesse! Si vous remarquez que quelqu'un dans votre entourage semble dépassé par la situation ou en détresse :

- **Service de consultation téléphonique psychosociale : Info-social 811**
- **La ligne de prévention du suicide : 1 866 APPELLE (277-3553)**
- **Protection de la jeunesse : 1 866 463-8547**
- **S.O.S Violence conjugale : 1 800 363-9010**

Ressources	
<p>Pour mieux gérer l'inquiétude :</p> <ul style="list-style-type: none"> • https://www.inspq.qc.ca/mieux-vivre • https://ecolebranchee.com/ • https://carrefour-education.qc.ca/ 	<p>Pour intégrer les saines habitudes de vie :</p> <ul style="list-style-type: none"> • https://www.dietitians.ca/News/2020/Advice-for-the-general-public-about-COVID-19?lang=fr-CA • https://www.defisante.ca/ • https://move50plus.ca/ • https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/az/coronavirus-2019/aller-mieux-en-contexte-de-pandemie-covid-19/
<p>Pour mieux gérer son temps en famille :</p> <ul style="list-style-type: none"> • https://www.ecoleouverte.ca/fr/? • http://www.alloprof.qc.ca/ • https://www.teteamodeler.com/ • https://www.viedeparents.ca/ • https://naitreetgrandir.com/fr/ • https://vifamagazine.ca/ • http://www.elaborer.org/covid_enfant.pdf 	<p>Autres sources d'information ou d'aide :</p> <ul style="list-style-type: none"> • http://lepharmachien.com/covid-19-aplatir-la-courbe/ • https://www.cyberaide.ca/app/fr/ • https://jeunessejecoute.ca/ • https://www.ligneparents.com/LigneParents • https://www.teljeunes.com/Accueil • https://ampg.org/info-maladie/covid-19/ • http://www.espacesansviolence.org/gaspesielesiles

Source du document original : CISSS de la Gaspésie et CISSS des Îles.