

RESTER INFORMÉ

On protège aussi sa santé mentale !

Vous vous sentez stressé, anxieux ou déprimé? Les conseils suivants vous permettront d'affronter sainement les événements entourant l'épidémie du coronavirus COVID-19 au Québec.



Bien qu'il soit important de vous informer correctement, **LIMITEZ LE TEMPS PASSÉ À CHERCHER DE L'INFORMATION AU SUJET DE LA COVID-19** : une surcharge d'information pourrait augmenter votre stress, votre anxiété ou votre état de déprime.



CHOISISSEZ UN MOMENT PRÉCIS DURANT LA JOURNÉE POUR VOUS RENSEIGNER. Ce pourrait être une ou deux fois par jour. Si vous avez peur de manquer les informations importantes, demandez à quelqu'un de vous informer.



ÉVITEZ LES NOUVELLES SENSATIONNALISTES ET LES SOURCES D'INFORMATION DOUTEUSES. Cela vous permettra de distinguer les faits des rumeurs. Concentrez-vous sur les faits, en vue de mieux contrôler vos inquiétudes.



En tout temps, **FAITES APPEL À DES RESSOURCES FIABLES**, comme le site officiel du gouvernement du Québec : [Quebec.ca/coronavirus](https://quebec.ca/coronavirus).



Et les médias sociaux

MODÉREZ VOTRE UTILISATION DES MÉDIAS SOCIAUX.

Ne partagez pas n'importe quoi sur les réseaux sociaux. Les mauvaises informations peuvent avoir des effets néfastes et nuire aux efforts de tous. Assurez-vous que la publication est à jour puisque la situation évolue tous les jours. Lisez seulement les publications gouvernementales.

UTILISEZ LES RÉSEAUX SOCIAUX POUR DIFFUSER DES ACTIONS POSITIVES.

Partagez vos trucs et astuces pour occuper les enfants, pour travailler de la maison, vos suggestions de séries, de vidéos. Suivez les groupes de votre quartier ou ceux qui apportent des solutions ou qui visent l'entraide. Regardez des vidéos qui vous feront sourire. C'est important de rire.

Comment bien s'adapter à la situation ?

En période d'isolement préventif, prenez soin de vous.

Gardez contact avec vos proches par téléphone ou par le Web. Parlez avec une personne de confiance ou demandez de l'aide quand vous vous sentez dépassé : ce n'est pas un signe de faiblesse, c'est vous montrer assez fort pour prendre les moyens de vous en sortir.

La pratique d'une activité physique vous permettra également d'éliminer les tensions. Pour diminuer le stress, accordez-vous des moments de plaisir. Vous pourrez ainsi mieux traverser ces moments difficiles, en misant sur vos forces personnelles.

Gardez à l'esprit qu'en restant à la maison, vous contribuez à sauver des vies. Votre geste est important.

Repérer les signes de détresse

1 SUR LE PLAN PHYSIQUE

- Maux de tête, tensions dans la nuque
- Problèmes gastro-intestinaux
- Troubles du sommeil
- Diminution de l'appétit

2 SUR LES PLANS PSYCHOLOGIQUE ET ÉMOTIONNEL

- Inquiétudes et insécurité
- Sentiment d'être dépassé par les événements
- Vision négative des choses ou des événements quotidiens
- Sentiments de découragement, de tristesse, de colère

3 SUR LE PLAN COMPORTEMENTAL

- Difficultés de concentration
- Irritabilité, agressivité
- Isolement, repli sur soi
- Augmentation de la consommation d'alcool, de drogues et de médicaments

Ressources

En cas de stress, d'anxiété ou de déprime liés à la progression de l'épidémie actuelle au Québec, vous pouvez communiquer avec le service Info-Social en composant le **811 (option 2)**.

Pour les personnes malentendantes, veuillez composer le numéro ATF **1 800 361-9596** (sans frais).

Services téléphoniques pour les personnes ayant besoin d'écoute ou de soutien :

- **Tel-Aide**
Centre d'écoute offrant des services 24/7 aux gens qui souffrent de solitude, de stress, de détresse ou qui ont besoin de se confier : www.acetdq.org (pour connaître le centre d'écoute de votre région)
- **Écoute Entraide**
Organisme communautaire qui soutient les personnes aux prises avec de la souffrance émotionnelle : 514 278-2130 ou 1 855 EN LIGNE (365-4463)
- **Tel-Jeunes**
Ligne d'écoute 24/7 destinée aux jeunes ayant besoin de soutien : 1 800 263-2266
- **LigneParents**
Ligne d'écoute 24/7 destinée aux parents ayant besoin de soutien : 1 800 361-5085

Québec.ca/coronavirus

1877 644-4545