

A.8.5.A. Document d'information en lien avec les mesures d'aide et de soutien psychologique

La présente annexe a été validée par les conseillers juridiques de la firme Vaillancourt Riou et par l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ). Il est important de la personnaliser sans en altérer le contenu.

Comme **vosre santé nous tient à cœur**, nous tenons à vous proposer quelques conseils et quelques ressources qui pourront vous aider à vous adapter et à gérer cette période d'incertitude.



1. Prenez soin de vous;
2. Gardez contact avec vos proches par téléphone ou par Internet;
3. Soyez attentif à vos émotions;
4. Parlez avec un proche ou un professionnel si vous vous sentez dépassé par les événements;
5. Pratiquez de l'activité physique;
6. Accordez-vous des moments de plaisir.

Si vous vous sentez en **situation de détresse** (grande fatigue, peur envahissante, difficulté à accomplir des tâches quotidiennes), il est important de parler à un professionnel.

Voici, à cet effet, une liste de **ressources** à votre disposition¹ :

- Appelez Info-Social : 811 et vous serez redirigé vers des professionnels qui sauront vous aider.
- Sur Internet : centredecrise.ca/listecentres
- Lignes d'écoute pour les personnes en détresse psychologique :
 - Tel-Aide : 514 935-1101
 - Écoute Entraide : 1 855 365-4469
 - Association québécoise de prévention du suicide : 1 866 277-3553



¹ Gouvernement du Québec, *On protège aussi sa santé mentale!*, 9 avril 2020, <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/stress-anxiete-et-deprime-associes-a-la-maladie-a-coronavirus-covid-19/>.