

Ensemble Ça va bien aller



Centraide
Québec et
Chaudière-Appalaches
Nous tous, ici

Conseil
régional
FTQ

QUÉBEC ET
CHAUDIÈRE-APPALACHES



Le bulletin d'information du réseau régional des déléguées et délégués sociaux
en temps de la Covid 19

27 mars 2020

ON SE PROTÈGE!



Québec.ca/coronavirus
Sans frais : 1 877 644-4545

La page de la FTQ sur la crise du coronavirus : mise à jour quotidiennement

<https://ftq.qc.ca/mises-a-jour-covid-19/>

Une belle section sur l'entraide à consulter sous cette image :



Sur Facebook

Un groupe de solidarité organisé par la FTQ: **FTQ Solidarité COVID 19**

Pensée

Il y a des moments où les mots s'usent, et le silence commence à parler

Auteur inconnu

Des sites pour informer et vous informer

- Ministère de la justice, toute la question de la garde partagée :
<https://www.justice.gouv.qc.ca/coronavirus/questions-reponses-garde-enfants/>
 - Ordre des psychologues du Québec, section pour le public sur la Covid19
<https://www.ordrepsy.qc.ca/coronavirus-covid-19-conseils-psychologiques-et-informations-au-grand-public>
 - L'association québécoise de prévention du suicide recherche des personnes pour participer à une consultation : www.aqps.info
 - Le Fonds de solidarité :
<https://www.fondsftq.com/fr-ca/particuliers/faq/covid-19>
-

Petit rappel :

Le réseau en mode ENTRAIDE

Restez en contact avec vos structures syndicales, vos exécutifs, vos collègues du mieux que vous le pouvez. Soyez prêt à soutenir, à les écouter et référer au besoin.

En cas de débordement pour votre entraide ou vos références pour vos milieux :

Les cellules d'écoute :

Merci à tous celles et ceux qui se sont portés volontaires.

Des professionnels de commissions scolaires (TS) vont en faire partie. Bravo à la solidarité!

Le fonctionnement :

Principe du guichet unique : vous appelez, vous allez être référé vers une personne contact.

Le réseau 418-622-4911

Le coordonnateur 418-209-4911 message ou texto

Courriel : spoulin@ftq.qc.ca

Si d'autres personnes veulent s'ajouter, n'hésitez pas!

Petite lecture

Le texte qui suit est tiré du site *Urbania* sur Facebook. Bonne lecture !

Comment le coronavirus change nos habitudes (pour le mieux)

Quand la réalité te frappe dans la face, crée-toi un fonds d'urgence.

par Gabrielle SSV 26 mars 2020

La distanciation sociale. Pour certains, voici enfin l'épreuve ultime après des années de pratique à passer ses journées en pyjama à regarder Netflix. Pour d'autres, le nouvel état des choses est un véritable bouleversement d'habitudes de vie. Mais au milieu de cette isolation forcée, tout n'est pas noir. Au contraire, certaines habitudes adoptées pendant cette période incertaine pourraient changer votre vie pour le mieux.

Nous prenons conscience de l'essentiel

Le coronavirus nous a enfermés dans nos maisons. Après la frénésie de consommation des premiers jours de la crise, nous ne sortons maintenant (en règle générale) que pour l'essentiel. Fini les tournées des soldes parce que... chacune de nos sorties est désormais réfléchi. Sortir en public ou même aller à l'épicerie est un facteur de risque, alors aussi bien le faire pour de bonnes raisons.

La COVID-19 nous a ramenés à l'essentiel. De quoi avons-nous besoin pour vivre? La réponse est désormais claire: de nourriture (beaucoup de pois chiches, apparemment), d'alcool, d'accès à internet haute vitesse et de papier toilette pour les 120 années à venir.

Nous prenons le pouls de nos finances

Près de la moitié des Québécois ne sont pas prêts à faire face à une urgence de 400\$. Actuellement, l'inquiétude est à son comble. Beaucoup d'entre nous réalisent qu'ils n'étaient pas préparés financièrement à un tel revers. Certains ont brusquement perdu leur emploi.

Mais tout comme la génération grandiose, cette crise risque de nous ébranler et de nous transformer en «génération épargne». Le choc laissera une forte impression sur notre psyché. Au revoir paiements à tempérament! Bienvenue fonds de sûreté! Quand la crise sera passée, beaucoup d'entre nous vont se préparer à la prochaine. Nous savons maintenant que nous ne sommes pas invincibles.

Nous réapprenons à cuisiner

Rien de mieux que du temps libre pour ouvrir un livre de Jehane Benoît. Ou regarder Danny St Pierre cuisiner toutes sortes de choses en faisant des jokes parfois douteuses.

(Suite à la page 4)

(Suite de la page 3)

Non seulement nous réapprenons à cuisiner, car, soyons honnêtes, ça passe le temps. Mais nous sommes aussi moins disposés à opter pour du prêt-à-manger ou à sortir au restaurant. La pandémie nous donne l'occasion de reprendre contact avec des savoirs oubliés. Et sous peu, nous aurons tous développé le réflexe de regarder dans l'armoire avant de dire qu'on n'a rien à manger.

Nous redécouvrons d'autres passe-temps

Avouons-le, nous sommes un peu paresseux quand on ne sait pas quoi faire. S'il y a une chose que notre époque déteste, c'est bien l'ennui. Après quelques jours sur nos téléphones ou Netflix, nous allons nous tourner vers d'autres passe-temps. C'est maintenant le temps de peindre, d'écrire un livre... L'ennui est mère de créativité. On avait tendance à l'oublier.

Les employeurs seront plus ouverts au télétravail

Votre employeur hésitait à vous laisser travailler de la maison le jeudi. Eh bien, disons qu'en ce moment, ils n'ont plus le choix. Dans bien des entreprises, le télétravail était déjà possible, mais les dirigeants rechignaient à le mettre en place. C'est le temps de prouver que le télétravail peut fonctionner.

Nous reprenons contact les uns avec les autres

Soyons francs, l'enfer c'est souvent les autres. Mais quoi de mieux qu'une couple de semaines à la maison pour commencer à vous ennuyer des conversations près de la cafetière. D'ici peu, nous commencerons à appeler nos collègues pour prendre de leurs nouvelles ou pour jaser, tout simplement.

Même chose avec nos aînés. La situation nous incite à prendre soin d'eux. Nous nous rapprochons aussi de nos voisins. Au final, nous réaliserons à quel point nous sommes des animaux sociaux. Et que nous sommes tous liés, qu'on le veuille ou non.

Et vous, que croyez-vous que la COVID-19 va changer dans votre vie?

