Centraide
Québec et
Chaudière-Appalaches
Nous tous, ici

Conseil régional FTQ
QUÉBEC ET
CHAUDIÈRE-APPALACHES

FTQ

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

1er mai 2020

AVEC...

Celles et ceux qui aident, entraident, soutiennent

Rappel à tous !

Je lance un appel à celles et ceux parmi vous qui font des interventions auprès de vos collègues depuis le début de cette crise(15 mars). Que ce soit par téléphone , courriel, en personne ou tout autre méthode, et ce, peut importe la demande que vous avez reçu. Je suis convaincu qu'il y en a parmi vous qui en avez fait.

Vous pouvez vous servir de l'exemple de rapport que je vous ai transmis il y a quelques jours pour comptabiliser vos chiffres (nombre, sujet, durée)

Je vous invite à transmettre ces informations dès que vous le pouvez. Je remercie tous ceux qui ont déjà transmis leurs données. Également je vais les collecter à tous les premier de chaque mois par la suite.

Ensemble, démontrons notre rôle pendant cette crise!

Steeve

Aujourd'hui

- Des rappels sur divers sujets avec affiches à l'appui
- Liens utiles vers des outils pour tous
- **La semaine de la bonne santé mentale du 4 au 10 mai. Allez explorer !**

Même si elle se conjugue souvent au féminin, les gars peuvent aussi en subir…

Une affiche pour nous rappeler que c'est aussi important notre santé mentale...

RESTER EN CONTACT VIRTUELLEMENT

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.

Restez en contact virtuellement avec vos proches : une bonne façon d'affronter l'isolement

COMMUNIQUEZ RÉGULIÈREMENT AVEC VOS PROCHES, tout en respectant les mesures de distanciation physique, peut contribuer positivement à votre mieux-être et au leur pendant cette période.

De nos jours, il y a plusieurs moyens pour communiquer à distance avec votre famille, vos amis, vos collègues et vos connaissances. Vous pouvez utiliser le téléphone, le courriel, le Web, le clavardage, les appels vidéo, etc.

FAITES-VOUS UNE LISTE DE GENS À APPELER. Vous pouvez prévoir des moments dans votre journée pour appeler ces personnes.

Si vous vivez seul et que vous n'avez pas de famille ou de personnes proches autour de vous

Il est possible de téléphoner au 211. On vous donnera des noms d'organismes qui peuvent vous aider à vous sentir moins isolé.

VERBALISEZ CE QUE VOUS VIVEZ.
Vous vous sentez seul ? Vous avez des préoccupations ? Partagez-les à une personne de confiance, tout en observant les mesures de distanciation physique recommandées.

RAPPELEZ-VOUS QUE VOTRE ENTOURAGE VIT LA MÊME SITUATION QUE VOUS.
Vous ne voulez pas leur faire vivre davantage de frustrations ou briser les liens qui vous unissent. Identifiez une situation qui vous dérange et parlez-en avec les autres. Trouvez une solution acceptable en sachant que c'est temporaire, mais que la situation pourrait durer un certain temps.

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 aider.

APPORTEZ DU SOUTIEN AUX AUTRES en respectant les mesures de distanciation physique.
Aider les autres, lors de situations difficiles, rapporte autant à la personne qui reçoit le soutien qu'à celle qui l'offre.

SOYEZ ATTENTIF AUX SIGNES D'IMPATIENCE ET D'ANGOISSE CHEZ LES AUTRES.
Prenez le temps de leur demander et de comprendre ce qui les dérange.

Votre gouvernement

Québec

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

Québec

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).

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

20-210-28W

Source : Direction régionale de santé publique de Montréal

Des liens

La page du gouvernement du Québec mise à jour en continu avec plein de nouveaux outils. Prenez le temps de bien explorer :

www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/

Celle du ministère de la santé et des services sociaux avec des affiches et des textes pertinents :

publications.msss.gouv.qc.ca/msss/sujets/covid-19

Le mouvement santé mentale Québec, celui qui organise la semaine de la bonne santé mentale

https://mouvementsmq.ca/trucs-et-astuces/adultes

Un site complet avec des outils pour un budget fait par les ACEF du Québec, celles de nos régions avec des liens et outils

Toutbiencalcule.ca / acef-abe.org / acefdequebec.com

Espace mieux-être Canada; un lien pour une consultation gratuite si des personnes sont en crise:

ca.portal.gs/

Pensée

« Il ne faut jamais attendre d'avoir pleinement confiance en soi pour faire un pas devant. C'est en faisant un pas devant qu'on accroît la confiance en soi. »

Nicole Bordeleau