



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

8 mai 2020

## La Semaine de la santé mentale se termine

Quelques ajouts d'affiches pour terminer avec vous cette semaine thématique dans ce numéro.

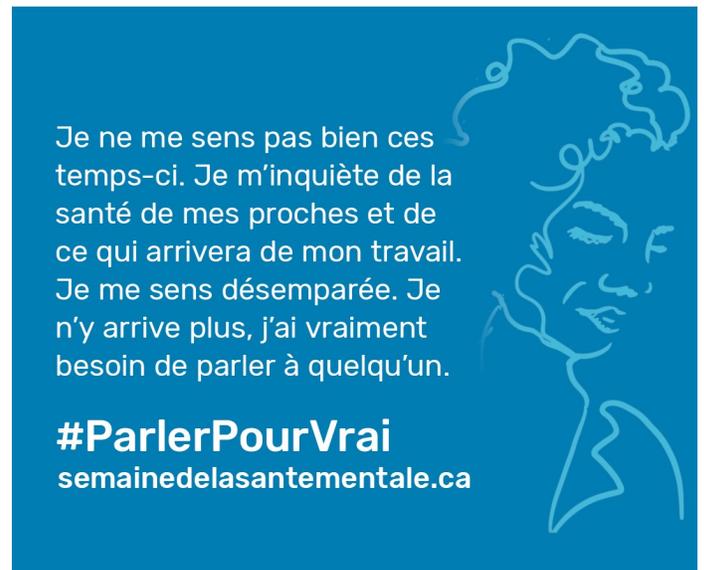
Également un petit quelque chose sur la consommation de cannabis et la Covid 19 si jamais vous avez des questions ou commentaires sur le sujet. Bonne lecture !

Steeve

## Je vais bien, merci.



## Ce que je veux vraiment dire :



## Je vais bien, merci.



Ce que je veux vraiment dire...

#ParlerPourVrai [semainedelasantementale.ca](http://semainedelasantementale.ca)

## Ce que je veux vraiment dire :



Je n'ai pas dormi de la nuit à cause de mes deux petits. Je carbure aux cafés et je me sens comme si un camion m'avait roulé dessus, je n'arrive même plus à penser tellement je suis épuisé.

#ParlerPourVrai  
[semainedelasantementale.ca](http://semainedelasantementale.ca)

## Je vais bien, merci.



Ce que je veux vraiment dire...

#ParlerPourVrai [semainedelasantementale.ca](http://semainedelasantementale.ca)

## Ce que je veux vraiment dire :



Je suis tellement heureux de notre amitié parce que je sais que je peux toujours compter sur toi et ça vaut plus que tout. Grâce à toi, je sens que je peux tout surmonter.

#ParlerPourVrai  
[semainedelasantementale.ca](http://semainedelasantementale.ca)

## Je vais bien, merci.



Ce que je veux vraiment dire...

 #ParlerPourVrai [semainedelasantementale.ca](http://semainedelasantementale.ca)

## Je vais bien, merci.

Ce que je veux vraiment dire :

---

---

---

---

---

---

---



 #ParlerPourVrai [semainedelasantementale.ca](http://semainedelasantementale.ca)

## Ce que je veux vraiment dire :

Je me sens optimiste en voyant tous ces gestes de solidarité qui rejaillissent de chacun, épaulant et prenant soin les uns des autres de manière créative, ça me donne de l'espoir pour l'avenir.

**#ParlerPourVrai**  
[semainedelasantementale.ca](http://semainedelasantementale.ca)



Trouvé sur la page Facebook de l'association canadienne de santé mentale, filiale de Québec.  
Une affiche à partager...

# MYTHES VERSUS RÉALITÉ DE LA SANTÉ MENTALE

UNE MAUVAISE ÉDUCATION  
PARENTALE ENTRAÎNE DES  
PROBLÈMES DE SANTÉ MENTALE



FAUX:

AUCUN FACTEUR EN LUI-MÊME NE  
PEUT CAUSER DE TROUBLE DE SANTÉ  
MENTALE, C'EST TOUJOURS UN  
ENSEMBLE DE VOTRE  
ENVIRONNEMENT ET DE  
PRÉDISPOSITION

LES GENS NE SE RÉTABLISSENT PAS  
D'UNE MALADIE MENTALE



FAUX:

IL EST POSSIBLE DE SE RÉTABLIR  
D'UNE MALADIE MENTALE, GRÂCE À  
DE NOMBREUX TRAITEMENTS  
(THÉRAPIE, AIDE, MÉDICAMENTS ETC.)

LES PERSONNES ATTEINTES DE  
MALADIE MENTALE NE TRAVAILLENT  
PAS



FAUX:

LA SPHÈRE DU TRAVAIL EST L'UNE DES  
SPHÈRES LES PLUS STRESSANTES DE NOTRE  
VIE. VOUS NE LE VOYEZ PEUT ÊTRE PAS, MAIS  
IL Y A DE NOMBREUSES PERSONNES  
ATTEINTES SUR VOTRE LIEU DE TRAVAIL

# COVID-19 ET FUMÉE DE CANNABIS :

## 4 choses à savoir



Le fait de fumer du cannabis peut avoir des effets néfastes sur la santé pulmonaire et aggraver les symptômes de la COVID-19.

### Ce qu'il faut savoir :



1. La fumée de cannabis contient des substances chimiques connues pour nuire à la santé pulmonaire.



2. Fumer régulièrement du cannabis peut causer de la toux, une respiration sifflante et une oppression thoracique. À long terme, fumer du cannabis peut causer une bronchite chronique.



3. Fumer du cannabis peut inhiber le système immunitaire, d'où un risque accru d'infections.



4. Il existe un lien entre le vapotage de produits du cannabis achetés illégalement et de graves maladies pulmonaires; il faut donc éviter de vapoter.

**Le fait de fumer du cannabis ne permet pas de prévenir, de traiter ni de soulager les symptômes de la COVID-19. En fait, cela pourrait aggraver des symptômes dangereux pour la santé.**



Centre canadien sur  
les dépendances et  
l'usage de substances

Pour en savoir plus,  
consultez notre section de ressources sur la COVID-19 à  
[www.ccdus.ca](http://www.ccdus.ca)

# ON RESTE À LA MAISON ET ON SAUVE DES VIES !



Québec.ca/coronavirus

418/450/514/819 ou  
1 877 644-4545

Votre  
gouvernement

Québec

## Pensée

« Là où se trouve une volonté, il existe un chemin »

Winston Churchill

