

DES RESSOURCES POUR VOUS AIDER

Situations d'urgence

Urgence
911

Ligne prévention suicide
1 866 299-3553 (APPELLE)

Soutien téléphonique

Tel-Aide
514 935-1101

Tel-Écoute
514 493-4484

Centre d'écoute de Laval
450 664-2787
1 888 664-1558

LigneParents
1 800 361-5085

Tel-Aînés
514 353-2463

Soutien pour les personnes en deuil

Lumi-vie
450 687-8311

Autres services

Ordre des psychologues du Québec
514 738-1881

Ordre des travailleurs sociaux et des
thérapeutes conjugaux et familiaux du
Québec
514 731-3925

Vos réactions ou vos symptômes persistent?

Si vos réactions ou vos symptômes persistent pendant plus de 8 semaines, n'hésitez pas à demander de l'aide.

Vous vous sentez dépassé ou incapable de faire face à un sinistre ou un événement dérangeant?
Communiquez avec la ligne Info-Social.

Pour obtenir du soutien psychosocial
lors d'une situation difficile,
composez le :

811

Choisissez l'option 2 pour parler avec
un intervenant du volet psychosocial.

Source de référence :
Craip (2019). Formation provinciale sur l'intervention
psychosociale en contexte de sécurité civile.
Manuel du formateur.

Mars 2020

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de Laval

Québec 

 DIGNE DE CONFIANCE,
à chaque instant

MESURES D'URGENCE

Volet psychosocial

Centre intégré
de santé et de
services sociaux
de Laval

Compréhension et
normalisation des réactions
en lien avec la pandémie de
la COVID-19

Comment prendre soin de soi

Ressources d'aide

Québec 

Réactions normales

La pandémie de la COVID-19 est une réalité particulière, inhabituelle et temporaire.

C'est normal de réagir.

Votre quotidien pourrait être affecté pendant un certain temps.

Réactions sur le plan physique

- Difficulté de sommeil
- Diminution de l'appétit
- Maux d'estomac ou maux de tête
- Fatigue

Réactions sur le plan émotionnel et psychologique

- Sentiment de découragement, d'insécurité, de tristesse, de colère et d'impuissance
- Difficulté à se concentrer
- Vision négative des événements

Réactions sur le plan comportemental

- Isolement
- Conflits avec l'entourage
- Augmentation de la consommation d'alcool, de drogue, de médicaments et des habitudes de temps d'écran

Stratégies pour s'aider

Adultes

- Soyez attentifs à vos émotions. N'hésitez pas à les exprimer à des gens de confiance ou à des professionnels ou des ressources.
- Limitez les sources de stress.
- Maintenez de saines habitudes de vie.
- Évitez l'abus d'alcool, de drogue et de médicaments.
- Souvenez-vous des moyens que vous avez déjà utilisés dans le passé pour traverser une période difficile.
- Mettez sur vos forces personnelles.
- Accordez-vous des plaisirs, soyez créatifs.
- Déléguez et acceptez de l'aide.
- Faites des pauses des médias et variez vos activités.
- Informez-vous auprès de sources d'information fiables.

Personnes de 70 ans et plus

En plus des stratégies propres aux adultes, les personnes de 70 ans devraient porter une attention particulière aux éléments ci-dessous.

- Bien que vous ayez cessé vos activités extérieures, gardez le contact avec vos proches. Communiquez avec vos amis et votre famille en les appelant, en leur envoyant un courriel ou par l'entremise des médias sociaux. Ces derniers pourront vous écouter et vous soutenir.
- Soyez attentifs à vos problèmes de santé s'ils s'aggravent et demandez de l'aide.
- Maintenez la régularité dans votre prise de médicaments.

Soutenir les enfants et les adolescents

Enfants

- Les enfants sont influencés par les réactions des adultes et peuvent se sentir effrayés.
- Donnez-leur de l'affection, du réconfort et de l'écoute.
- Fournissez-leur l'information nécessaire.
- Établissez une nouvelle routine.
- Encouragez-les à jouer.

Adolescents

- Les adolescents tolèrent plus difficilement la frustration et la souffrance.
- Ils ont besoin de l'affection des adultes même s'ils ne la demandent pas.
- Soutenez-les pour qu'ils varient leurs activités.
- Demandez-leur de contribuer à l'accomplissement des tâches de la maison.
- Demandez une aide professionnelle si votre jeune a des idées suicidaires.

