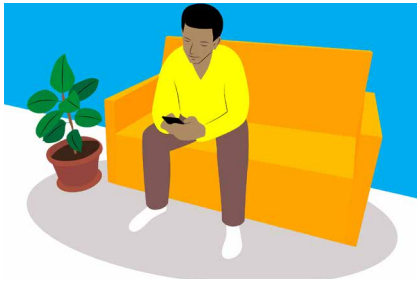


Soutiens en santé mentale

Vous n'êtes pas seul!

La pandémie de COVID-19 est une période très difficile pour beaucoup d'entre nous. C'est normal de se sentir stressé et inquiet. Sachez que vous pouvez obtenir de l'aide dans la communauté.



L'aide est disponible

Si vous ou quelqu'un que vous connaissez éprouvez de la difficulté à faire face à la situation actuelle, n'hésitez pas à solliciter de l'aide.

Consultez [counseling connect](https://counselingconnect.org/fr-ca) sur le site counselingconnect.org/fr-ca pour parler à un conseiller par téléphone ou vidéo.

Ce service gratuit est offert en français et en anglais à tous les groupes d'âge. Vous pouvez vous faire aider à résoudre de nombreux problèmes différents. On

pourra vous donner un rendez-vous le jour même ou le lendemain.

Ce service est aussi offert expressément aux Premières Nations, aux Inuits et aux Métis.

Vous pouvez également appeler la Clinique de consultation sans rendez-vous au 613-755-2277 ou cliquer sur walkincounseling.com/fr. Cette clinique offre, dans différents établissements, ses services en français, en anglais, en arabe, en espagnol, en somali, en cantonais et en mandarin.

Si vous avez besoin de parler à quelqu'un immédiatement, les services suivants sont accessibles 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

- **Centre de détresse d'Ottawa** et la région au 613-238-3311 (en anglais)
- **Tel-Aide Outaouais** au 613-741-6433 (en français)
- **Ligne de crise** au 613-722-6914, si vous avez 16 ans ou plus (bilingue)
- **Ligne de crise du Bureau** des services à la jeunesse au 613-260-2360 ou à travers le clavardage en ligne à clavardage.ysb.ca, si vous avez entre 12 et 18 ans ou que vous êtes parent (bilingue)
- **Jeunesse, J'écoute** au 1-800-668-6868 ou par texto à 686868, si vous avez moins de 20 ans (bilingue)



Pour d'autres ressources ou services d'aide, consultez SantePubliqueOttawa.ca [COVIDsantementale](https://COVIDsantementale.ca).

Soutien financier

Si vous ou quelqu'un que vous connaissez rencontrez des difficultés financières en raison de la pandémie de COVID-19, vous pouvez obtenir de l'information et un soutien auprès des gouvernements fédéral, provincial et municipal. Pour en savoir plus, consultez le site ottawa.ca/soutien-et-assistance ou composez le 3-1-1.

Dernière modification : le 31 juillet 2020

La COVID-19 et la santé mentale

La COVID-19 peut être une grande source de stress pour vous et votre famille.

Voici quelques conseils qui vous permettront à vous et votre famille de traverser cette période difficile

- Concentrez-vous sur ce qui vous a auparavant aidé à gérer votre stress.
- Limitez le temps que vous passez à écouter ou à lire les nouvelles.
- Occupez-vous en vous adonnant à des activités qui vous plaisent.
- Ne vous tournez pas vers l'alcool ou la drogue.
- Pratiquez la pleine conscience et la méditation.
- Communiquez par téléphone ou sur Internet avec les personnes qui vous sont chères.
- Communiquez avec votre communauté spirituelle et pratiquez votre religion. Restez à deux mètres des autres personnes et portez un masque si vous vous rendez dans un temple, une église, une mosquée, une synagogue ou un autre lieu de culte.



Observez votre enfant ou votre adolescent et soyez attentif aux signes de stress

- des changements d'humeur ou de comportement (tristesse, comportement colérique);
- des troubles du sommeil ou à une perte d'appétit;
- Des maux de ventre ou de tête.

Aidez votre enfant en

- l'écouter et en prenant connaissance de ses sentiments;
- lui donnant des renseignements qui correspondent à son âge;
- établissant une routine quant aux heures des repas et de sommeil;
- limitant le temps passé sur un appareil mobile ou devant la télévision;
- faisant des activités amusantes;
- l'encourageant à sortir faire de l'exercice.



Si votre famille ou vous avez besoin de plus d'aide, consultez counsellingconnect.org/fr-ca pour parler à un conseiller ou à une conseillère au téléphone ou en visioconférence. Ce service gratuit est offert en français et en anglais à tous les groupes d'âge. Vous pouvez vous faire aider à résoudre de nombreux problèmes différents. On pourra vous donner un rendez-vous le jour même ou le lendemain. Ce service est aussi offert expressément aux Premières Nations, aux Inuits et aux Métis.

Vous pouvez aussi appeler la Clinique de consultation sans rendez-vous au 613-755-2277 ou cliquer sur walkincounselling.com/fr. Cette clinique offre, dans différents établissements, ses services en français, en anglais, en arabe, en espagnol, en somali, en cantonais et en mandarin.

Pour consulter d'autres ressources multilingues : Santepubliqueottawa.ca/COVIDMultilingue.

Vous pouvez également appeler le Centre d'information de Santé publique Ottawa en composant le **613-580-6744**.

Dernière modification : le 31 juillet 2020