
Liens et ressources pour prendre soin de toi durant le confinement – COVID-19

Section 1 - Santé mentale

Ordre professionnel des psychologues du Québec

Sur ce site, il y a des petits conseils pour prendre soin de ta santé mentale durant le confinement :

<https://www.ordrepsy.qc.ca/coronavirus-covid-19-conseils-psychologiques-et-informations-au-grand-public>

- ❖ D'ailleurs, si tu veux faire une demande d'aide psychosociale ou psychologique tu peux contacter les intervenantes sociales de l'UQAR :

- Pour le campus de Lévis :

Corine Gosselin

Intervenante sociale – Campus de Lévis

corine_gosselin@uqar.ca

- Pour le campus de Rimouski :

Élizabeth Claveau

Intervenante sociale - Campus de Rimouski

elizabeth_claveau@uqar.ca

Ministère de la santé et des services sociaux

Cette publication permet de bien identifier les réactions et émotions possibles reliées à ce type de situation exceptionnelle. Tu y retrouveras aussi des conseils pour prendre soin de toi et des liens vers des ressources utilisées :

- <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2019/19-210-14W.pdf>

Centre de prévention du suicide (Urgence-Détresse)

Tu peux, en tout temps, 24 h / 7 jours, appeler au **1-866-APPELLE (277-3553)**, si tu as des idées suicidaires.

Info-Social

En tout temps, 24 h / 7 jours, tu peux composer le **811 option 2**, pour parler avec un intervenant social. C'est une ligne d'écoute et de soutien qui est réservée pour les crises psychosociales (anxiété, dépression, rupture, problème de consommation, etc.).

SOS Violence conjugale

Ce n'est pas parce qu'on ne peut pas sortir, qu'on ne peut pas fuir une situation de violence conjugale. Voici une ligne d'écoute et de soutien 24 heures / 7 jours :

- **1 800 363-9010.**

CALACS – Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel

Ligne téléphonique d'écoute, d'information et de référence pour les victimes d'agression sexuelle, sans frais, 24 heures / 7 jours :

- **1 888 933-9007.**

Trouble alimentaire

- **ANEB Québec** : Ligne d'écoute et de références régionale qui s'adresse aux personnes souffrant d'un trouble alimentaire. Gratuit et confidentiel, tous les jours, de 8 h am à 3 h am : 1-800-630-0907.
- **Maison l'Éclaircie** (Lévis et Québec) : 418-650-1076.

Guide « Aller mieux à ma façon »

C'est un outil de soutien à l'autogestion de l'anxiété et à la dépression. Il te permettra de retrouver l'équilibre et te sentir mieux à travers les situations difficiles de la vie. Il est offert gratuitement, en ligne, sur ce site internet : <https://allermieux.criusmm.net/>.

Guides gouvernementaux pour prendre soin de sa santé mentale

- Provincial – Aller mieux en contexte de pandémie :
<https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/aller-mieux-en-contexte-de-pandemie-covid-19/>
- Fédéral – Espace mieux-être Canada : <https://ca.portal.gs/?lang=fr-ca>

Banque alimentaire

Selon ta région : <https://www.banquesalimentaires.org/>

- Rimouski : Moisson Rimouski Neigette : **418-722-0016**
- Lévis : Le comptoir le Grenier : <https://comptoirlegrenier.com/>

Bottin des ressources 211

Pour connaître les banques d'aide alimentaire de ton quartier, trouver un organisme communautaire de ta région, ou autre, consulte le site internet suivant :

- www.211quebecregions.ca

Section 2 - Santé physique

Info Santé

Tu t'inquiètes de ta santé physique ? Tu peux appeler au **811 option 1**, 24 heures / 7 jours, afin de parler avec une infirmière.

Ligne téléphonique d'information sur le COVID-19

Si tu crois avoir des symptômes reliés au COVID-19 ou tu aimerais avoir de l'information à ce sujet, tu peux appeler à ce numéro :

- **1 877 644-4545 .**

Guide autosoins – COVID-19

Le ministère de la santé et des services sociaux a créé ce guide autosoins afin de t'outiller à te soigner à la maison et/ou à développer des moyens préventifs pour diminuer les risques de contagion :

<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2019/19-210-30FA.pdf>

Section 3 - Travail et sous

Programme d'aide temporaire aux travailleurs

Pour ceux qui ne sont pas admissibles au chômage et ceux en isolement car ils reviennent de l'étranger, qu'ils ont contracté le virus ou présentent des symptômes et qui ont été en contact avec une personne infectée :

- **1-877-644-4545**

Chômage (assurance-emploi)

- Régulier : **1-800-808-6352**
- Maladie, y compris si vous êtes en quarantaine ou avez le COVID-19 : **1-833-381-2725**

Services de garde d'urgence

<https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/services-de-garde-durgence/>

Hydro-Québec

Les clients d'Hydro-Québec qui prévoient avoir de la difficulté à payer leur facture peuvent prendre un arrangement dès maintenant au numéro suivant :

- **1-888-385-7252**

Impôts

Date limite pour produire la déclaration d'impôts : **1^{er} juin 2020.**