

Bonjour à vous,

En cas de stress, d'anxiété ou de déprime liés à la progression de l'épidémie actuelle au Québec, vous pouvez composer le 514 644-4545, le 450 644-4545, le 819 644-4545.

Vous pourrez alors obtenir plus d'information et être dirigé vers des professionnels en intervention psychosociale qui vous offriront du soutien et des conseils, selon vos besoins.

Pour les personnes sourdes ou malentendantes, veuillez composer le 1 800 361-9596 sans frais.

Pour mieux gérer l'inquiétude :

- Mieux vivre avec son enfant : inspq.qc.ca/mieux-vivre
- ecolebranchee.com (vidéo qui explique la COVID-19 aux jeunes et qui explique pourquoi les écoles sont fermées, comment on fabrique les vaccins, etc.)
- carrefour-education.qc.ca (guides thématiques sur la COVID-19)

Pour mieux gérer son temps en famille :

- alloprof.qc.ca
- teteamodeler.com (en plus on y retrouve des idées de bricolage, comptines, cuisine, etc.)
- viedeparents.ca
- vifamagazine.ca

Lignes d'écoutes pour les personnes en détresse psychologique

- Regroupement des services d'intervention de crise au Québec : centredecrise.ca/listecentre
- Tel-Aide – centre d'écoute offert 24/7 aux gens qui souffrent de solitude, de stress ou qui ont besoin de se confier : 514 935-1101
- Écoute entraide – organisme communautaire qui soutient les personnes aux prises avec de la souffrance émotionnelle : 514 278-2130 ou 1 855 EN LIGNE

Merci de partager cette information à vos équipes et aux citoyens.

Cordialement,

Billie Piché, B. A. arts

Coordonnatrice aux communications, poste 123



ÉDIFICE ÉMILE-LAUZON

425, rue du Pont, Mont-Laurier (Québec) J9L 2R6

TEL. : 819 623-3485

TÉLÉC. : 819 623-5052

VISITEZ-NOUS : www.mrc-antoine-labelle.qc.ca