

Soutien en santé mentale pendant la COVID-19

Vous avez le droit de ne pas vous sentir bien. Plusieurs personnes peuvent se sentir tristes, inquiètes, effrayées, perdues ou fâchées pendant la COVID-19. Ces réactions sont normales et courantes dans des situations imprévues ou stressantes.



Restez en contact. Jouez un jeu virtuel, rendez visite à un voisin, lancez une visioconférence.



Soyez actif et prenez soin de vous. Faites de l'exercice, mangez sainement et dormez suffisamment.



Prenez le temps de communiquer virtuellement ou par téléphone avec des amis, des membres de la famille ou des proches.



Acquérez de nouvelles compétences. Adonnez-vous à un passe-temps ou suivez un cours en ligne.



Aidez quelqu'un d'autre. Faire le bien peut vous faire du bien.



Demandez de l'aide. Parlez avec quelqu'un en qui vous avez confiance ou demandez l'aide d'un professionnel.

Il est beaucoup plus difficile de faire face à la tristesse et à l'inquiétude pendant la COVID-19 si vous vivez du stress déjà. Par exemple, ne pas avoir suffisamment de nourriture ou d'argent, vivre avec une personne qui maltraite les autres, ne pas se sentir en sécurité dans son quartier, ou gérer des situations d'injustice, telles que le racisme et d'autres formes de discrimination.

Vous n'êtes pas seule. Un soutien est disponible.

Appelez le 211 si vous vivez une période difficile. Le 211 permet à n'importe qui d'accéder à des soutiens en santé mentale, notamment les enfants, les aînés, les personnes racialisées, et les personnes des communautés autochtones, noires ou LGBTQ2S.

Un service d'interprétation est disponible si vous ne parlez pas l'anglais.



Nous vivons une période de stress. Demandez de l'aide pour obtenir du soutien en santé mentale. **Appelez le 211, 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7.**