

COVID-19



Soutien en santé mentale

Vous avez le droit de ne pas vous sentir bien. Vous pouvez vous sentir triste, inquiète, effrayé, perdu ou fâché pendant la COVID-19. Cela est normal. De nombreuses personnes ressentent ces émotions face à des changements de la vie ou à des temps difficiles.

Ce que vous pouvez faire



Restez en contact. Jouez à un jeu en ligne avec un ami, appelez un voisin ou organisez un appel vidéo avec des membres de votre famille.



Prenez soin de vous. Dormez suffisamment, faites de l'exercice et mangez sainement.



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



Aidez quelqu'un d'autre. En aidant une autre personne, vous vous sentirez mieux.



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

Appelez le 2-1-1 pour obtenir de l'aide.

Si vous avez besoin d'aide, appelez le 2-1-1 pour accéder à du soutien en santé mentale gratuit. Ce soutien est destiné, entre autres, aux enfants et aux jeunes, aux aînés, aux personnes racialisées, et aux personnes des communautés autochtones, noires ou LGBTQ2S.

Appelez le 2-1-1 (24 heures sur 24 et 7 jours sur 7)

ATS : 1-888-340-1001 | Envoyez un SMS au 21166 (du lundi au vendredi, de 7 h à 21 h)