

29 avril 2020  
Numéro 4

# Journal des citoyens en quarantaine



Éditorial du 29 avril 2020

Citoyens et citoyennes du quartier Duberger-Les Saules,

L'actuelle pandémie du coronavirus (COVID-19) constitue une réalité particulière et inhabituelle. Celle-ci peut affecter les personnes sur le plan physique, mais également sur le plan psychologique. En effet, dans un tel contexte, de nombreuses personnes vivront des réactions de stress, d'anxiété et de déprime.

En période d'isolement préventif, prenez soin de vous. Gardez contact avec vos proches par téléphone ou par le Web. Parlez avec une personne de confiance ou demandez de l'aide quand vous vous sentez dépassé : ce n'est pas un signe de faiblesse, c'est vous montrer assez fort pour prendre les moyens de vous en sortir. La pratique d'une activité physique vous permettra également d'éliminer les tensions. Pour diminuer le stress, accordez-vous des moments de plaisir. Vous pourrez ainsi mieux traverser ces moments difficiles, en misant sur vos forces personnelles. Gardez à l'esprit qu'en restant à la maison, vous contribuez à sauver des vies. Votre geste est important.

Prendre soin de soi est encore plus important pour conserver une bonne santé mentale et il est important d'avoir des zones de plaisirs.

Solidairement,

*Lyne Gilbert et Éloïse Brault, organisatrices communautaires, CIUSSS de la Capitale Nationale*

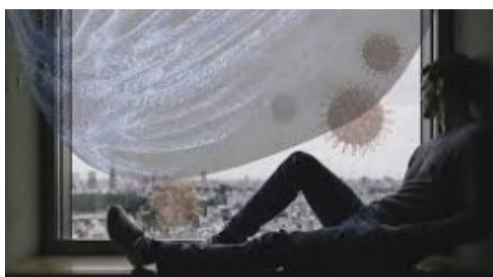
*Mathilde Picard Dufour, Agente de Milieu, Table de concertation Duberger -Les Saules*

QUARTIER  
**DUBERGER-LES SAULES**

## Dans ce numéro

- ◆ Éditorial
- ◆ **Thème de la semaine**  
Isolement et soutien psychologique
- ◆ Où trouver de l'aide
- ◆ Des nouvelles des organismes du quartier
- ◆ Bons coups





## Thème de la semaine Isolement et soutien psychologique

### Où trouver de l'aide?

#### **Le CIUSSS de la Capitale-Nationale :**

Si vous éprouvez de l'inquiétude ou de l'anxiété par rapport au coronavirus, communiquez avec le service de consultation téléphonique psychosociale Info-Social 811 disponible 24 h sur 24, 7 jours sur 7.

- Le **811** option #2 **volet Info-social** pour la population et les professionnels. Une travailleuse sociale du CIUSSS vous écoute, analyse votre besoin et vous oriente vers les ressources.
- **Le service d'accueil psychosocial des CLSC** : du lundi au vendredi de 8h00 à 16h00 :  
**CLSC Des Rivières** : 418-688-9212
- En cette période de pandémie, les entrevues téléphoniques sont privilégiées, n'hésitez pas à contacter les travailleuses sociales de ce service!
- **Si vous ou un membre de votre famille avez déjà des services d'un intervenant ou d'une intervenante de l'un des services du CIUSSS**, n'hésitez pas à leur téléphoner, contactez-les directement, ils sont là pour vous aider!

#### **La Croix-Rouge**

L'organisme a mis en place une ligne d'appels amicaux pour aider à briser l'isolement pendant la période de confinement : **1-800-863-6582**

#### **Phobies-Zéro:**

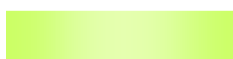
**Troubles anxieux/Anxiété:** ligne d'écoute du lundi au vendredi de 9h à 21h au **1-866-922-0002** et groupes d'entraide virtuels <https://www.phobies-zero.qc.ca/>

#### **Le Pavois de Loretteville:**

Dans le contexte de la pandémie, Le Pavois a mis sur pause tous ses ateliers, ses stages et le bénévolat. Tous les agents d'intégration demeurent actifs en formule télétravail pour offrir du soutien téléphonique ou des visioconférences avec ses membres. Tél.: **418-845-8442**

#### **La Boussole:**

Ligne d'écoute 24/7 et rencontres téléphoniques pour les proches-aidants en santé mentale.  
Tél: **418-523-8343**



## Isolement et soutien psychologique

### Association Canadienne pour la santé mentale:

En ce moment de pandémie, offre un format de café-rencontre, qui permet d'offrir à tous, un espace de parole. Chaque séance possède un thème en particulier. Nous les organisons chaque lundi et jeudi de 13h30 à 15h. Ces échanges virtuels auront lieu en visioconférence, via internet. Ces rencontres sont une bonne occasion de faire la connaissance de nouvelles personnes malgré le confinement et d'échanger sur vos moyens afin de prendre soin de votre santé mentale durant cet isolement. Pour vous y inscrire, envoyez-nous un courriel au [k.labrie@acsmquebec.org](mailto:k.labrie@acsmquebec.org) afin de nous transmettre votre nom et numéro de téléphone. Nous vous contacterons par la suite pour confirmer votre inscription et vous transmettre les détails.

### OCÉAN:

**Organisme en santé mentale** qui offre une ligne d'intervention téléphonique du lundi au vendredi de 17h00 à 21h00 au **418-522-3283**  
-soutien téléphonique disponible à toutes les personnes qui désirent avoir du support par rapport à une problématique de santé mentale ou une situation anxiogène. Appelez-nous, si vous avez de la difficulté avec: la solitude, les relations interpersonnelles, un événement éprouvant, vos habitudes de vie, votre motivation, un problème de santé mentale, des inquiétudes particulières, une période difficile.

### Le Verger :

Visitez la page Facebook du Verger Centre communautaire pour connaître leur activités en ligne <https://www.facebook.com/levergercentrecommunautaire/>

### Pour les situations psychosociales urgentes, si vous ressentez de la détresse :

**911 : Si la vie d'une personne est menacée ou en danger!**

**Centre de crise de Québec 24h/7jours : 418-688-4240**

**Centre de prévention du suicide 24h/7jours: 418-683-4588**

**Urgence sociale 24h/7jours : 418-661-3700**

### Les bons coups



Les 8 et 9 avril dernier, **30 familles chanceuses du Centre Ressources Jardin de Familles** ont reçu, par livraison, des gâteries pour Pâques. Depuis 4 ans, le Musée de la civilisation invite plusieurs membres de l'organisme au brunch bénéfice annuel et cette année, en raison de la COVID-19, l'activité a été annulée.

### Merci au Musée



## Autres ressources

**SOS Violence conjugale:** 24h/7jours, intervention et orientation vers les ressources : **1-800-363-9010**

**Violence info:** intervention téléphonique : **418-667-8770**

**CAVAC Centre d'aide aux victimes d'actes criminels,** par téléphone: **418-648-2190**

**Ligne pour les victimes d'agressions sexuelles:** 24h/7jours : **1-888-933-9007**

**Viol Secours CALAC de Québec:**  
Offre des possibilités de clavardage avec les intervenantes sur leur réseaux sociaux, discussions au téléphone et des rencontres virtuelles via Skype, facetime, etc... :Téléphonez au **418-522-2120** ou site web: [www.violsecours.qc.ca](http://www.violsecours.qc.ca)

**Alcoolique anonyme :** Écoute téléphonique pour les personnes présentant une problématique liée à l'alcool : **418-529-0015**

## Quelques liens Internet intéressants:

Des fiches d'informations publiées par le ministère de la santé sur le stress, l'anxiété et la déprime associés à la maladie du Coronavirus COVID-19, quoi faire et les ressources d'aide si on se sent seul, ainsi que des conseils pour conserver une bonne santé mentale:

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

<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2020/20-210-28W.pdf>

<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2020/20-210-29W.pdf>

## Des nouvelles des organismes du quartier

### Duberger - Les Saules:

#### Ressources du quartier :

#### **Mathilde Agente de milieu pour la Table de concertation:**

Si vous ressentez le besoin de discuter et vous avez des questions par rapport aux organismes qui continuent à offrir des services vous pouvez contacter Mathilde au 418-570-1562, ou par email [agent1@concertationdls.com](mailto:agent1@concertationdls.com) ou encore par Facebook sous le nom de Mathilde agente de milieu. Il lui fera plaisir de vous accompagner au mieux ses capacités et de ses connaissances.



#### **Centre Ressources Jardin de Familles :**

**Nouveauté:** le centre offrira désormais des cafés-ressources en ligne les mercredis. Pour plus d'informations et vous inscrire veuillez contacter Marie Lindsay à [mlindsay@jardindfamilles.org](mailto:mlindsay@jardindfamilles.org)

#### **Les Relevailles:**

Les cafés-rencontres continuent les mercredis et vendredis de 9h30 à 11h30 en ligne. Pour s'inscrire, veuillez écrire à [accueil@relevaillesquebec.com](mailto:accueil@relevaillesquebec.com)

Quoi faire pour joindre l'utile à l'agréable et prendre soin de soi pendant la période de pandémie?

[COVID-19 Joindre l'utile à l'agréable!](#)



Vous souhaitez collaborer au bulletin, vous avez des commentaires ou vous souhaitez nous partager un bon coup, vous pouvez nous rejoindre à l'adresse suivante:

Éloïse Brault: [eloise.brault.ciusscn@ssss.gouv.qc.ca](mailto:eloise.brault.ciusscn@ssss.gouv.qc.ca)

ou

Lyne Gilbert: [lyne.gilbert.ciusscn@ssss.gouv.qc.ca](mailto:lyne.gilbert.ciusscn@ssss.gouv.qc.ca)