

7 mai 2020

Numéro 5

# Journal des citoyens en quarantaine

**SPÉCIAL JEUNES**

## Éditorial du 7 mai 2020

Citoyens et citoyennes du quartier Duberger-Les Saules,

Grâce à la collaboration de plusieurs intervenants des ressources du quartier pour les jeunes, nous avons concocté ce numéro "Spécial-jeunes", nous sommes fières de te le présenter!

Beaucoup de gens se sentent bousculés en ce moment puisque leur routine est chambardée : pas de cours, pas de sorties chez les voisins, dans les parcs ou au cinéma, pas de soirées entre amis, etc. C'est normal! Profite de cette période pour essayer de nouvelles choses, de nouveaux loisirs, de nouvelles habiletés : jouer aux échecs, apprendre une nouvelle langue, etc., c'est très important d'avoir des moments de plaisir en ce moment... Il peut être tentant de se coucher beaucoup plus tard qu'en temps normal ; essaie de conserver ta routine de sommeil et les mêmes heures de repas. Ton corps et ton humeur te diront merci!

En terminant, le site internet de l'Ordre des psychologues propose quelques trucs pour traverser la crise de la COVID-19: en voici quelques uns:

Tente de faire de l'activité physique de manière régulière, selon un horaire établi.

Offre ton aide à tes parents dans les diverses tâches à la maison : occupe-toi de tes frères et sœurs

Inspire-toi des activités proposées sur la plateforme web l'École ouverte pour enrichir ton parcours éducatif, et pour te changer les idées.

Afin de diminuer l'ennui, essaie de voir si tu peux t'engager, faire du bénévolat, poser des gestes de solidarité auprès de ta communauté, tout en respectant les consignes de sécurité.

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
- ◆ Le thème de la semaine:  
Spécial jeunes
- ◆ Les bons coups
- ◆ Saviez-vous que
- ◆ Nouveauté: l'espace des citoyens
- ◆ Quelques liens Internet





## Thème de la semaine Le spécial Jeunes

### Où trouver de l'aide?

#### Entraide-Parents

Chers parents d'ados et/ou de jeunes adultes,

Comment cela se passe-t-il avec votre ou vos jeune(s)? Pour certains, cette période de confinement peut bien se passer et être l'occasion d'en apprendre les uns sur les autres et de solidifier sa relation avec son jeune. Pour d'autres, les journées sont plus difficiles surtout s'il y avait des difficultés présentes avant le confinement qui seront encore plus marquantes et difficiles à vivre. Ce n'est pas parce qu'ils sont plus vieux que la relation est plus facile et que le vivre ensemble est plus simple.

La situation actuelle est inédite et amène différentes réactions et émotions chez chacun de nous, parents et enfants. Les repères, les références et les solutions sont souvent bien flous et le temps pour y réfléchir est souvent bien mouvementé par le quotidien, entre la vie domestique, le télétravail, l'école à la maison, les inquiétudes pour les grands-parents et l'envie de reprendre la vie d'avant.

Comme parent, c'est souvent à nous de guider nos jeunes dans cette crise, de garder le phare. Avec cette responsabilité vient la charge mentale qui peut devenir de plus en plus difficile à porter. Ce n'est pas toujours facile de se côtoyer de si près et aussi longtemps, jour après jour depuis plus d'un mois.

Si vous vous sentez concerné, si vous avez des questions ou simplement besoin de discuter de votre situation avec quelqu'un de neutre, sachez qu'il existe une ressource spécialement pour les parents.

La ligne de soutien téléphonique d'Entraide-Parents est anonyme et accessible du lundi au jeudi de 9h00 à 16h00. De plus, vous pouvez nous contacter par courriel à [info@entraideparents.com](mailto:info@entraideparents.com) ou via Facebook à Entraide-Parents région 03 inc. Vous pouvez aussi consulter notre site internet [www.entraideparents.com](http://www.entraideparents.com) où vous trouverez notre horaire.

Bien à vous,

**L'équipe d'Entraide-Parents**

2

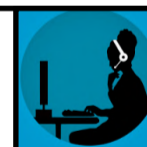
#### **Lignes d'écoute:**

Info social: 811 option 2 : 24h/jour, 7/7 jours

Tel-jeunes : 1-800-263-2266 Texto : 514-600-1002

Jeunesse J'écoute: 1-800-668-6868 *T'a besoin d'aide tout de suite?*  
*texte le mot PARLER au 686868*

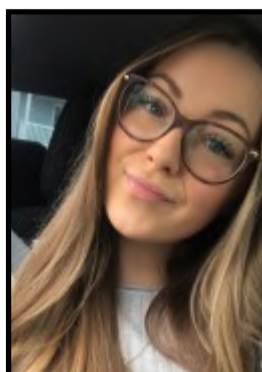
Allô Prof: 1-800-668-6868



## Les ressources Jeunesse du quartier Duberger-Les Saules

### Pilier Jeunesse :

Myriam, travailleuse de rue dans le quartier Duberger-Les-Saules pour les jeunes de 11 à 25 ans. Malgré le confinement, elle demeure disponible virtuellement si jamais vous avez besoin de parler ou pour quelque question, elle vous répondra de son mieux. Vous pouvez la contacter au 581-849-5482, par courriel [myriam.tr@pilierjeunesse.com](mailto:myriam.tr@pilierjeunesse.com) ou par son Facebook sous le nom de Travarue Duberger.



### Maison des Jeunes L'Adoasis (secteur Les Saules) :418-877-4741

### MDJ L'Antidote de Duberger : 418-687-3522

site web: <http://www.mdjantidote.ca/>

Facebook: <https://www.facebook.com/MDJDuberger/>

Instagram: mdjantidote



Les intervenants de la MDJ ont profité de la situation pour accroître leur présence sur les médias sociaux. Donc, ils sont présents sur Facebook et Instagram. Des "lives" ont été faits et se font toujours. Des messages individuels sont envoyés aux jeunes pour savoir comment ils vont. Des plages horaires pour discuter sont aussi offertes sur leurs deux plates formes.

"En cette période de confinement à la maison, outre leurs travaux scolaires à la maison, les jeunes occupent leur temps à jouer à la console vidéo, passe du temps sur les réseaux sociaux et discutent avec leurs amis. Ils lisent, vont prendre des marches, certains ont des paniers de basketball à la maison, etc."

### École La Camaradière: 418-686-4040

La page Facebook de l'école donne beaucoup de ressources, de suggestions d'activités et de liens intéressants pour les jeunes et leurs parents:

<https://www.facebook.com/ecoleseclacama/>

### Les bons coups



**Merci spécial à M. Benoit Thibodeau**, animateur de Vie spirituelle et d'Engagement communautaire de l'école La Camaradière, qui nous a contacté au début de la période COVID-19 pour nous demander de faire circuler des informations aux jeunes et aux parents de l'école! Il collabore avec nous et le groupe de 75 citoyens pour la diffusion du Journal via les réseaux sociaux de l'école!

**Merci aussi à Mme Josée Joyal**, directrice par intérim de l'école Du Domaine qui diffuse le Journal des citoyens en quarantaine aux familles de son école!

**Merci spécial à M. Gilles Cloutier** qui chaque semaine distribue aux voisins de son quartier plus d'une 20taine de copies du journal!

## Les Ressources Jeunesse du quartier (SUIVE)

### Carrefour Jeunesse emploi de la Capitale-Nationale (CJECN) :

Afin de contribuer à l'effort collectif face à la pandémie de la COVID-19 le CJE de la Capitale-Nationale tient à t'informer que son offre de services a changé. Le CJE opère une ligne d'information et de ressources afin de poursuivre sa mission dans ce contexte particulier. Peu importe tes besoins ou les ressources qui te manquent, on peut t'aider à trouver une solution. De plus, tous nos services d'orientations sont maintenus à distance.



Artiste: Anonyme

Avec la distanciation sociale, il est difficile de venir consulter le babillard d'emplois dans nos bureaux. Pas de problème, nous l'avons transféré sur notre site web ! Les annonces sont mises à jour les lundis et jeudis. Consulte-le fréquemment pour connaître les offres disponibles.

<https://www.cjecn.qc.ca/babillard-demplois/>

**Nos intervenants.es en persévérance scolaire sont d'autant plus présents.es auprès des élèves du secondaire qui sont présentement confinés à la maison. Ils.elles les accompagnent notamment dans des projets de création artistique ou d'implication communautaire. Voici deux dessins fièrement présentés par deux de nos participants.es.** Par l'entreprise de notre service de soutien scolaire, nous accompagnons individuellement les élèves ayant besoin d'accompagnement académique. Effectivement, certains élèves voient dans la situation un bon moment pour travailler sur leurs difficultés académiques pour être encore plus prêts.es pour la rentrée

#### **Boromir Vallée Dore**

Agent de liaison communautaire

#### **Appelle-nous ou consulte nos médias sociaux**

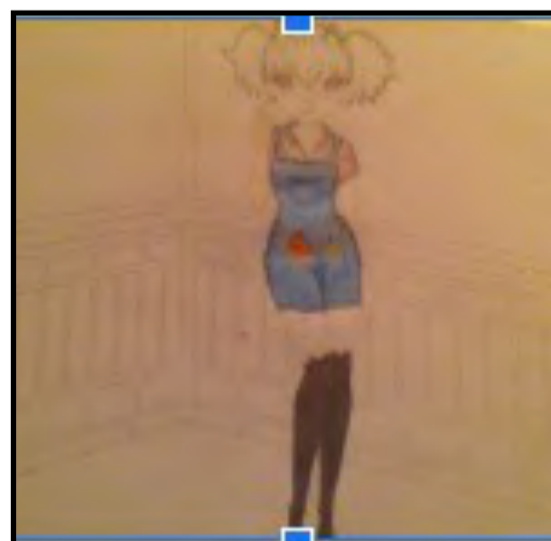
265 rue de la couronne, bureau 200

Québec (QC) G1K 6E1

Courriel : [bvdore@cjecn.qc.ca](mailto:bvdore@cjecn.qc.ca)

Cellulaire: 418 998-0647

Télécopieur: 418.524.7888



Artiste: Simon

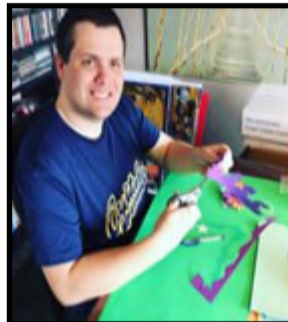
### Entreprise de formation Dimensions :

L'entreprise est fermée pour une période indéterminée.

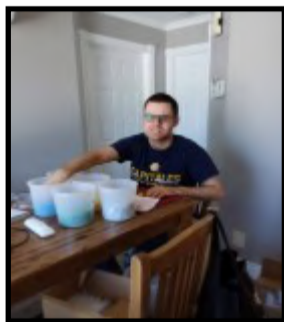
## Les Ressources Jeunesses du quartier (SUITE)

### Intégration TSA :

Intégration TSA a pour mission d'accompagner la clientèle autiste de 21 ans et plus et leur famille dans la transition à une vie adulte active. En ce temps de confinement, nous savons que les individus avec un trouble du spectre de l'autisme (TSA) souffrent du bouleversement de leur routine, de la perte des repères et ont de la difficulté à comprendre toute les nouvelles



mesures prises par la santé publique. La perte de repères et trop de changements peuvent facilement venir chambouler leur quotidien.



C'est également grâce à la généreuse contribution des entreprises et organismes qui nous offrent des contrats de travail que nous pouvons poursuivre ce service. Nous avons su nous adapter malgré les complications que pouvait nous apporter le

confinement et nous sommes satisfaits que certains de nos participants et travailleurs d'exception ai pu continuer de travailler pendant cette période un peu particulière.

Pour plus d'information sur notre organisme, vous pouvez consulter notre site internet [www.integrationtsa.com](http://www.integrationtsa.com) et suivez-nous sur Facebook!

### Clinique jeunesse du CIUSSS de la Capitale Nationale

Lundi, mardi, mercredi: CLSC Ste-Foy 8h30-16h30

Jeudi et vendredi: CSLC Limoilou 8h30-16h30

#### RDV accessibles pour:

- Contraception et contraceptifs d'urgence (CU)
- Suivi des cas contact ITSS

Un intervenant d'Info-Social peut te conseiller par rapport à tes difficultés. Si nécessaire, il peut t'indiquer à quelles ressources tu peux faire appel.

Info-Social est un service provincial offert 24 heures par jour, 365 jours par année.

**Pour joindre Info-Social, compose le 811.**

### SAVIEZ-VOUS QUE

Saviez-vous que...en cette période sortant de l'ordinaire, **Intégration TSA** a décidé d'innover en livrant à la maison des tâches de travail. Ceci leur permet d'amener la routine de travail à la maison. Certains de leurs participants et travailleurs d'exceptions font eux-aussi du télétravail puisque plusieurs entreprises ou organismes communautaires québécois qui utilise notre service d'atelier de travail leur avais remis de grandes quantités de travail avant de devoir fermer le 16 mars dernier. L'organisme est fier de dire qu'ils n'ont pas cessé d'offrir ce service, ils l'ont tout simplement déplacé dans le confort des foyers de leurs participants.

### Maison O'Neill:

Le président de la Maison O'Neill avise la population que les activités de la programmation 2020 sont compromises en raison de la COVID-19 mais qu'ils travaillent à une nouvelle formule pour la saison 2021. Voir le communiqué sur le lien internet suivant:

<https://lamaisononeill.org/communique-saison-2020/>

## L'Espace des citoyens

### Ressources communautaires en hébergement

**Gîte Jeunesse** : hébergement pour garçons 12-17 ans, **418-666-3225**

**Maison Richelieu Hébergement Jeunesse** : hébergement pour filles 12-17 ans, **418-659-1077**

**Squat Basse-Ville** : hébergement d'urgence et travail de rue pour les 12 à 17 ans **418-521-4483**

### Quelques liens Internet intéressants:

Conseils aux parents en lien avec la COVID-19

<https://www.ordrepsy.qc.ca/conseils-aux-parents-pendant-la-pandemie-de-covid-19>

Site d'une maison d'édition de jeux pour les enfants et les jeunes:

<https://apprendre-reviser-memoriser.fr/jeu-de-societe-famille-offerts/?fbclid=IwAR1hCNk79ZVYKaUNBUuW1ZX2shs1tY9UexNDy4hZnySvCk0wZ3i2rvqzp8A>



De la Chine jusqu'à nous un infiniment petit s'est infiltré dans nos vies personnelles et collectives : c'est le COVID – 19.

Comment agir et réagir devant cet ennemi invisible à 75 ans ?

Pour moi, c'est le temps de continuer plus que jamais à faire l'éloge de la lenteur. C'est le temps de la mettre davantage en pratique, puisque tout est sur pause ! J'apprends peu à peu à lâcher prise sur mes acquis, mes certitudes, mes habitudes ...

Au réveil, je remercie Dieu pour le jour qui naît et la nuit qui m'a bercée. Je suis mariée à Serge depuis 53 ans. Ensemble, nous prenons soin l'un de l'autre. Nous prenons soin aussi de nos 3 enfants, nos 6 petits enfants, de nos voisins, en suivant les consignes demandées. C'est un engagement citoyen ! Un téléphone à une personne seule, une amie, un frère, une sœur est l'occasion de se sentir plus près, malgré la distance.

Lors de nos promenades dans le quartier, nous saluons les gens que nous croisons : un Bonjour, un sourire ont pris la place de l'indifférence ! L'espoir à la fenêtre, l'arc-en-ciel reviendra.

Nous pouvons vieillir sans être vieux. Nous traversons le deuil d'un avant et apprenons E N S E M B L E à habiter la terre... notre maison commune.

Avec tendresse,



Photo prise par Manon Roy, Citoyenne Duberger -Les Saules

Lise Lavoie Fortier, *citoyenne de Duberger-Les Saules*

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.ciusssc@ssss.gouv.qc.ca](mailto:eloise.brault.ciusssc@ssss.gouv.qc.ca)

ou

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