



Santé mentale face au COVID-19

Chère famille,

L'équipe du Conseil scolaire Centre-Nord a à coeur le bien-être de ses familles. Nous désirons rendre accessibles, en français, les meilleures pratiques recommandées en matière de santé mentale. Nous vous invitons à aider vos enfants à comprendre qu'en restant à la maison, elles/ils protègent non seulement leur santé, mais également celle des autres, malgré les inconvénients que peut comporter le confinement.

GESTION DE LA PEUR ET DU STRESS LIÉS AU COVID-19

Pour mieux comprendre les effets de la peur et du stress liés au COVID-19, nous vous recommandons de lire ce [communiqué](#) du Gouvernement du Québec.

Il peut arriver que des événements exceptionnels, tels qu'une pandémie, suscitent un sentiment de peur, qui est plus viscérale et qui découle d'un sentiment de menace à la survie. Cette peur peut mener à des comportements irrationnels que les personnes n'adoptent pas en temps normal, comme faire des achats impulsifs et non essentiels. Bien qu'il soit normal de ressentir la peur, il est important de prendre conscience de notre état émotionnel au moment présent, afin de prendre des décisions éclairées qui auront un impact positif réel dans notre vie quotidienne.

RECOMMANDATIONS POUR VOTRE BIEN-ÊTRE ET CELUI DE VOS PROCHES

Prendre un temps de recueillement, de méditation et de réflexion afin de prendre soin de vous!

Traduction libre:

- Restez informés, mais pas surchargés (ex: se limiter à une ou deux seules prises d'information par jour)
- Gardez des habitudes de vie saine: activités physiques dehors ou à la maison, alimentation santé, sommeil adéquat, bonne hygiène personnelle

- Demandez de l'aide et déléguez les tâches de la maison.
- Restez connectés avec vos proches
- Demandez de l'aide professionnelle si vos symptômes d'anxiété ou de déprime s'aggravent.

(Source: [Psychologists' Association of Alberta](#))

COMMENT PARLER DU CORONAVIRUS AVEC LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS?

[Autism Speaks Canada](#) (anglais)

[Personnes atteintes du syndrome de Down \(Trisomie 21\) et COVID-19](#) (Regroupement pour la Trisomie 21, Québec)

[Personne en isolement et sous investigation](#) (Gouvernement du Québec)

[5 Ways to Help Teens Manage Anxiety About the Coronavirus](#) (New York Times)

RESSOURCES DISPONIBLES EN ALBERTA

Ressources	Description
811	Ressource pour recevoir de l'information sur la santé physique et mentale. Veuillez les contacter si vous avez des questions sur le COVID-19. Si vous avez des symptômes reliés à ce virus, ne vous présentez pas dans les hôpitaux ou cliniques. Le 811 vous accompagnera dans la façon de procéder.
Alberta Health Services (AHS)	Possibilité d'effectuer une auto-évaluation concernant le COVID-19. Visitez le lien suivant: https://myhealth.alberta.ca/journey/covid-19/Pages/COVID-Self-Assessment.aspx
Purpose Med	Site internet gratuit offrant un service de consultation médicale en ligne Site internet : https://purposemed.com/ Ouvert de 8H00 à 16H00
Mental Health Helpline	Ressource 24/7 dans la province de l'Alberta. Service en anglais. Anonyme et confidentiel. Information sur la santé mentale et service de crise disponible. Service de références aux services dans la communauté. 1-877-303-2642

Kids Help Phone	Ressource téléphonique pour les enfants et adolescents. Services en français et en anglais (Jeunesse J'écoute). Service 24/7 par des intervenants formés en santé mentale, confidentiel et anonyme. 1-800-668-6868. Messagerie texte: 686868
211	Ressource téléphonique offrant de l'information sur toute les ressources en Alberta. Services confidentiel, anonyme, 24/7. Offert en français et en anglais. Composez le 211 sur votre téléphone. Possibilité de clavarder sur leur site: https://www.ab.211.ca/
Distress Line	Ligne téléphonique en cas de situation de détresse ou de besoin psychologique. Vous pouvez appeler même si vous n'êtes pas en crise. Numéro sans frais, confidentiel et anonyme. Service 24/7. 1-800-482-4357 (pour numéro 780) 1-800-784-2433 (pour numéro 403)
Income Support (Aide au revenu)	Ligne téléphonique pour recevoir de l'information sur le revenu. 1-866-644-5135
Alberta Health Services- Children and Adolescent Intake Line	Ligne téléphonique pour demander un service thérapeutique pour votre enfant. Service gratuit. Ouvert de 8H15 à 16H30. 5 jours sur 7. 780-342-2701

[Version affiche du tableau Ressources disponibles en Alberta](#)