



NOUS CONTINUONS D'ÊTRE LÀ POUR VOUS!

L'actuelle pandémie du coronavirus (COVID-19) et les mesures préventives mises en place constituent une réalité particulière et inhabituelle. Elles peuvent vous affecter sur le plan physique, mais également sur le plan psychologique. En effet, dans un tel contexte, de nombreuses personnes vivent des réactions de stress, d'anxiété et de déprime. Ce feuillet se veut un outil pour vous aider à reconnaître les signes qu'il est maintenant nécessaire de chercher de l'aide et une liste des ressources disponibles pour vous.

Quand devient-il nécessaire de chercher de l'aide ?

De façon générale, nous surmontons nos réactions de stress, d'anxiété et de déprime. Par contre, il se peut qu'après un certain temps (semaines ou mois), les malaises persistent et s'aggravent. La présence de plusieurs des signes ci-dessous peut démontrer que vos ressources personnelles ne vous permettent plus de gérer vos inquiétudes au quotidien. Il pourrait alors être bénéfique pour vous d'aller chercher de l'aide.

SUR LE PLAN PHYSIQUE

- Sensation d'étouffer, cœur qui bat plus vite, étourdissements, nausées ;
- Difficultés de sommeil importantes ;
- Diminution de l'appétit marquée, pouvant être associée avec une perte de poids ;
- Manque d'énergie et fatigue marquée, épuisement.

SUR LE PLAN PSYCHOLOGIQUE ET ÉMOTIONNEL

- Anxiété et peurs envahissantes ;
- Sensation de panique lorsque vous entendez parler du virus ;
- Pensées négatives envahissantes ;
- Perte de plaisir et manque d'intérêt envers les activités que vous avez l'habitude d'apprécier.

SUR LE PLAN COMPORTEMENTAL

- Difficulté à assumer les tâches quotidiennes ;
- Surveillance constante des symptômes reliés au virus ;
- Pleurs intenses et fréquents ;
- Irritabilité et agressivité marquées, conflits avec l'entourage ;
- Manque de concentration ;
- Abus d'alcool, de drogues ou de médicaments.

La présence de plusieurs de ces signes peut démontrer que vos ressources personnelles ne vous permettent plus de gérer vos inquiétudes au quotidien. Il pourrait alors être bénéfique pour vous d'aller chercher de l'aide.

RESSOURCES



RESSOURCES D'AIDE ET D'ÉCOUTE

L'Accueil psychosociale du CISSAT

Service d'intervention auprès de toute personne vivant un problème personnel (stress, anxiété, déprime, etc.) conjugal ou familial.

Ville-Marie 819-629-2420 poste 4222

Témiscaming 819-627-3385 poste 1260

Groupe IMAGE de l'Abitibi-Témiscamingue

Service d'intervention auprès des hommes, des pères et des personnes vivant une situation d'itinérance

819-622-2666

Centre de Prévention du Suicide du Témiscamingue

Service d'intervention auprès des personnes ayant des idées suicidaires et de leurs proches

819-622-7777

Travailleuse de rang du Témiscamingue

Service d'écoute, d'intervention et d'accompagnement auprès des familles agricoles

819-629-7562 ou via facebook @sabrinaaudetgodintravailleusederang

VIOLENCE CONJUGALE

Maison d'Hébergement l'Équinoxe

Service d'intervention et d'hébergement pour femmes victimes de violence conjugale et leurs enfants

819-622-7001

AIDE ALIMENTAIRE

Regroupement d'Entraide Sociale du Témiscamingue

Service d'aide alimentaire

819-622-0765

Association Place au Soleil

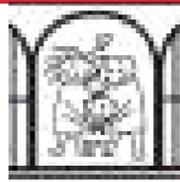
Service de dépannage alimentaire, d'écoute et de soutiens à la population de Témiscaming

819-627-1505 ou via la page Facebook @placeausoleil

NOUS CONTINUONS D'ÊTRE LÀ POUR VOUS!

Dans le contexte que nous vivons actuellement, il est primordial pour les organismes communautaires du Témiscamingue de demeurer disponibles pour vous. Nous avons adapté notre façon de dispenser nos services, afin de respecter les mesures préventives demandées par le Gouvernement, mais nous demeurons **PRÉSENTS POUR VOUS**.

(SVP Veuillez téléphoner à l'organisme avant de vous présenter sur les lieux)



Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel



Pour obtenir les coordonnées ou de l'information sur les organismes communautaires du Témiscamingue, veuillez vous référer à la page Facebook de l'organisme ou à la page web de la Corporation de développement communautaire du Témiscamingue <https://www.cdctemiscamingue.org/>

RESSOURCES 24/7

- Info-Social : 811 option 2
- Ligne d'intervention en prévention du suicide : 1- 866-277-3553
- ÉQUINOXE / violence conjugale : 819-622-7001
- Ligne d'urgence : 911
- Ligne info coronavirus 1-877-644-4545 (si la COVID-19 vous inquiète ou si vous présentez des symptômes comme de la toux ou de la fièvre)