

Comme **votre santé nous tient à cœur**, nous tenons à vous donner quelques conseils et quelques ressources qui pourront vous aider à vous adapter et gérer cette période d'incertitude.

1. Prenez soin de vous
2. Gardez contact avec vos proches par téléphone ou par internet
3. Soyez attentif à vos émotions
4. Parlez avec un proche ou un professionnel si vous vous sentez dépassé par les événements
5. Pratiquez de l'activité physique
6. Accordez-vous des moments de plaisir



Si vous vous sentez en **situation de détresse** (grande fatigue, peur envahissante, difficulté à accomplir des tâches quotidiennes), il est important de parler à un professionnel.

Voici, à cet effet, une liste de **ressources** à votre disposition<sup>1</sup>.

- Vérifiez si vous avez accès à un programme d'aide aux employés (PAE)
- Appelez la ligne COVID au 1 877 644-4545 et vous serez redirigé vers des professionnels qui sauront vous aider
- Sur internet : [centredecrise.ca/listecentres](https://centredecrise.ca/listecentres)
- Lignes d'écoute pour les personnes en détresse psychologique :
  - Tel-Aide : 514 935-1101
  - Écoute entraide : 1 855 365-4469
  - Association québécoise de prévention du suicide : 1 866 277-3553
  - Info-Social : 811
  - Au cœur des familles agricoles : 450 768-6995



<sup>1</sup> Gouvernement du Québec, *On protège aussi sa santé mentale!*, 9 avril 2020, <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/stress-anxiete-et-deprime-associes-a-la-maladie-a-coronavirus-covid-19/>.

Note : Si vous décidez d'utiliser ce formulaire, assurez-vous de bien l'adapter à votre entreprise.