

# Protéger votre santé mentale

## Demeurer en sécurité tout en conservant des liens sociaux!

La pandémie de COVID-19 continue de présenter de nombreux défis. Nous devons continuer à prendre des précautions pour nous protéger et protéger les autres. Pour obtenir des informations à jour sur les recommandations actuelles concernant les rassemblements en personne, consultez le site [Social-avisé.ca](https://social-avisé.ca).

Envisagez des moyens créatifs d'être en contact avec les autres sans être ensemble en personne.

### 1. Retrouvez vos proches de façon virtuelle!

Communiquez avec votre famille et vos amis par téléphone, message texte, conversations vidéo et les réseaux sociaux. Les outils numériques comme **Skype**, **Google Hangout** et **Facetime** ne sont que quelques-unes des plateformes en ligne qui nous permettent d'avoir des conversations en personne tout en respectant la distanciation physique. Si vous manquez du temps passé en famille à manger ou à regarder la télévision ensemble, vous pouvez toujours le faire. Organisez une rencontre par chat vidéo pour manger ensemble ou pour partager un rire.

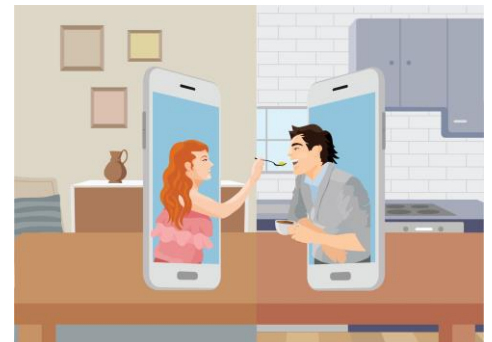


### 2. Y a-t-il des partants pour une soirée de jeux?

Rassemblez un groupe d'amis par chat vidéo et jouez ensemble à votre jeu de société préféré. Mettez votre meilleur ami au défi et voyez si vous pouvez couler son cuirassé ou mettez-vous en groupe pour jouer au jeu de société **Codenames**.

### 3. Utilisez la technologie pour planifier une soirée rendez-vous.

Consultez [cette liste du Royal](#) renfermant de nombreuses activités amusantes et créatives à faire. Vous et vos proches pouvez faire un tour au château de Versailles, visiter un célèbre parc national, ou assister à une conférence TED intéressante et en discuter.





## 4. Que diriez-vous d'une nuit chez-vous?

Est-ce que votre club de lecture ou les soirées peinture avec vos amis vous manquent? Réunissez-vous sur une plateforme en ligne qui vous convient et faites quelque chose que vous aimez tous ! Discutez du dernier livre ou jetez un coup d'œil à quelques-uns [des tutoriels amusants et simples de peinture](#) disponibles en ligne.

## 5. Trouvez-vous un correspondant!

Plusieurs des méthodes dont nous recommandons pour rester connectés impliquent la technologie. Cependant, les formes de communication les plus simples peuvent avoir le plus de sens. Vous souvenez-vous de votre enfance et de votre excitation lorsque vous receviez une lettre ou une carte par la poste ? Écrivez une lettre ou envoyez une carte ou un colis réconfort. Cela pourrait être le début d'une nouvelle tradition.



## 6. N'oubliez pas qu'il est normal de ne pas aller bien.

Il est important de demander du soutien lorsqu'on est confronté à des situations difficiles. Voici quelques-uns des soutiens dont vous pouvez bénéficier :

- Le [Centre de détresse d'Ottawa](#) et de la région offre un **soutien immédiat en cas de crise**, 24 heures sur 24, sept jours par semaine – 613 238-3311 (bilingue). Pour les enfants et les jeunes de 18 ans et moins, veuillez appeler **la Ligne de crise du Bureau des services à la jeunesse, 24 heures sur 24, sept jours par semaine**, au 613 260-2360 ou au 1 877 377-7775 (sans frais pour l'Est de l'Ontario).
- [AccèsSMT](#) aide les adultes à trouver un soutien en matière de santé mentale et d'usage de substances. Allez sur [AccèsSMT.ca](#) et remplissez le formulaire en ligne pour commencer.
- Utilisez [1appel1clic.ca](#) pour accéder au soutien pour toute personne âgée de moins de 21 ans. Vous pouvez appeler le 613 260-2360 ou le 1 877 377-7775 (sans frais pour l'Est de l'Ontario) ou utiliser le site Web 1call1click pour remplir le formulaire en ligne.
- [Counseling on connecte](#) permet d'accéder rapidement à une séance de conseil gratuite par téléphone ou par vidéo. Rendez-vous sur [counselingconnect.org](#) pour prendre un rendez-vous.
- La [clinique de counseling sans rendez-vous](#) offre un soutien psychologique gratuit sans rendez-vous en anglais, français, arabe, espagnol, somali, cantonais et mandarin. Appelez le 613 755-2277 pour connaître les lieux et les disponibilités.

Pour plus de soutien et d'information, visitez [SantePubliqueOttawa.ca/COVIDSanteMentale](#) ou appelez [le Centre d'information sur la sante publique d'Ottawa](#) au 613-580-6744.

Date de la dernière mise à jour Décembre 2021