

Stress, anxiété et déprime

MRC du Granit

Employeurs

Outil : Stress, anxiété et déprime associés à la maladie à coronavirus COVID-19
<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2019/19-210-14W.pdf>

CIUSSS de l'Estrie—CHUS : 819-583-2572 et poste de l'accueil psychosocial 2512

Info Social : 811 (24 h par jour, - 7/7)

- ❖ Consultation téléphonique :
 - I. Stress, anxiété, sentiment de panique
 - II. Réactions émotives qui perdurent (pleurs fréquents, irritabilité, etc.)
 - III. Des idées qui tournent sans arrêt dans votre tête, qui vous font peur, vous envahissent

L'Ensoleillée ressource communautaire en santé mentale (milieu de vie ouvert)

- ❖ Téléphone : 819-583-5727
- ❖ <https://www.facebook.com/LEnsoleill%C3%A9e-Ressource-communautaire-en-sant%C3%A9-mentale-218165335058401/>

Secours amitié Estrie : 819 564-2323

- ❖ Ligne d'écoute téléphonique anonyme et confidentielle
- ❖ Horaire : 8h00 le matin à 3h00 la nuit. Si la ligne est occupée, rappelez un peu plus tard.

Enfants et ados

Outil : « Mon enfant est inquiet en raison de la pandémie. Comment le soutenir ? »
<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2019/19-210-15W.pdf>

Vidéo explicative et rassurante concernant la Covid-19 pour les enfants :
<https://squat.telequebec.tv/videos/10746>

Naître et grandir

L'anxiété chez les tout-petits : <https://naitreetgrandir.com/fr/dossier/l-anxiete-chez-les-tout-petits/>

COVID-19 - Enfants malades: quels soins donner et quand consulter? :
<https://naitreetgrandir.com/fr/nouvelles/2020/03/24/20200324-covid-19-enfants-malades-quels-soins-donner-quand-consulter/>

Point Jeunesse (milieu de vie ouvert)

Téléphone : 819-583-1231

Courriel : directionpjj@gmail.com

<https://www.facebook.com/Points-Jeunesse-du-Granit-134165316672394/>

Femmes et femmes trans

Centre de femmes du Granit

Tél. : 819-583-4575

Facebook / Messenger : <https://www.facebook.com/centredesfemmesdelamrcdugranit/>

Services (milieu de vie ouvert) :

- ❖ Possibilité de rejoindre les intervenantes
 - I. Téléphone (819-583-4575)

Courriel : cfemmes@axion.ca

Stress, anxiété et déprime

MRC du Granit

| | |
|-----------------|---|
| Hommes | <p>MomentHom (Point de service au Granit - <i>Point de service fermé</i>) Tél. : 819-563-0303 Centre d'entraide pour hommes</p> <ul style="list-style-type: none">❖ Téléconsultation par skype ou téléphone (demande préalable au numéro ci-dessous)❖ Nouvelle demande possible via la ligne d'aide : 819-563-0303 |
| Parents | <p>La Maison de la Famille du Granit Tél. : 819-583-1824 https://www.facebook.com/MaisondelaFamilleduGranit/ Milieu de vie ouvert sur rendez-vous</p> |
| Proches aidants | <p>Les Soupapes de la Bonne Humeur - (Milieu de vie ouvert) Ressource pour les personnes handicapées et leur famille (suivis, activités de groupe, etc.) Soutien psychologique disponible</p> <ul style="list-style-type: none">❖ Téléphone : 819-583-1655❖ Courriel : info@soupapesdelabonnehumeur.com <p>Messenger : Contacter</p> <p>La Société Alzheimer Estrie - Point de service du Granit Soutien pour les personnes atteintes d'Alzheimer (ou d'une affection connexe) et leurs proches aidants</p> <p>Point de service du Granit</p> <ul style="list-style-type: none">❖ Téléphone: 819-582-9866 <p>Possibilité d'échanges téléphoniques avec l'équipe de Sherbrooke 819-821-5127 Service d'accompagnement répit/stimulation reprennent pour certaines clientèles.</p> <p>L'Appui : 1 855 852-7784 (ligne sans frais)</p> <ul style="list-style-type: none">❖ Accompagnement personnalisé aux proches aidants d'aînés. En semaine, de 8 h à 20 h. |
| Dépendances | <p>Domaine de la sobriété Thérapie en dépendances (services interne et externe) Tél. : 888-443-2278 Courriel : info@domainedelasobriete.com</p> <p>Hébergement ouvert</p> <ul style="list-style-type: none">❖ Permanence téléphonique disponible (1-888-443-2278)❖ Suivi post-thérapie disponible par téléphone <p>Centre Cérès Thérapie en dépendances (services interne et externe) Tél. : 819-548-5841 Courriel : info@centreceres.ca</p> <ul style="list-style-type: none">❖ Poursuite des suivis en hébergement.❖ Nouvelles admissions possibles.❖ Mise en place d'un protocole les 14 premiers jours pour assurer le respect des |

Stress, anxiété et déprime

MRC du Granit

consignes de la Santé Publique.

**Vous avez des pensées suicidaires ou vous vous inquiétez pour une personne ?
JEVI : 1-866-277-3553**