

L'effet que la pandémie de la COVID-19 a sur les individus, jeunes et moins jeunes, a plusieurs visages. Cette situation sans précédent peut être éprouvante tant sur le plan psychologie, social, économique que familial et peut nécessiter parfois le support de ressources externes afin de voir la lumière à travers les jours plus sombres. Plus que jamais, le bien-être des uns et des autres nous préoccupe.

Voici quelques exemples de situations que nous pouvons tous vivre à un moment ou à un autre en cette période de pandémie de la COVID-19 :

- Vivre de l'isolement (se sentir seul);
- Perdre son emploi;
- Ressentir de l'anxiété;
- Avoir des difficultés financières;
- Consommer plus d'alcool, de narcotiques ou différentes drogues;
- Avoir des idées noires;
- Avoir besoin de ressources, mais ne pas connaître celles qui existent;
- Être parent et ne plus savoir comment intervenir avec son ou ses enfants qui vivent eux-mêmes des difficultés dans ce contexte;
- Être en couple et constater que l'harmonie s'effrite et laisse de plus en plus de place aux disputes et à l'incompréhension;
- Avoir besoin de parler à quelqu'un;
- Se sentir déprimé;
- Ne pas manger à sa faim en raison de difficultés financières;
- Perdre l'appétit;
- Avoir des réactions de violence et d'impatience inhabituelles;
- Avoir des périodes d'insomnie;
- Vivre toute autre situation inconfortable ou ressentir tout autre sentiment inhabituel pouvant interférer à votre bien-être.

Est-ce qu'un ou plusieurs éléments s'appliquent à vous? Si oui, nous vous invitons à prendre connaissance des ressources qui existent sur le territoire pouvant venir en aide aux personnes.

RESSOURCES DISPONIBLES

DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE

Contact Richelieu Yamaska

Ligne de crise 24/7 (SERVICE GRATUIT) : 1 844 774-6952

Centre psychosocial Richelieu-Yamaska | 514 454-1022

Ligne INFO-SOCIALE 811

BESOINS ALIMENTAIRES

Grain d'sel | 450 467-5733 | info@graindesel.ca

Service d'aide alimentaire le jeudi sur rendez-vous seulement.

Livraison possible selon certaines modalités.

CAB de la Vallée-du-Richelieu | 450 467-9373 | cabvr@cabvr.org

Aide alimentaire à la voiture sur rendez-vous seulement.

Livraison à domicile selon certaines modalités. La popote roulante se poursuit.

AÎNÉS

Centre d'écoute Montérégie | 1 877 658-8509 | info@ecoutemonteregie.org

Soutien téléphonique de 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h (lundi au vendredi)

FEMMES

Centre de femmes l'Essentielle | 450 467-3418

Soutien téléphonique

La Clé sur la porte | 1 833 651-4447 | 450 651-4447 | info@ehvr.org

Soutien téléphonique et hébergement d'urgence pour femmes victimes de violence

HOMMES

Entraide pour hommes | 1 833 651-4447 | 450 651-4447 | info@ehvr.org

Soutien téléphonique et suivi individuel par vidéo-conférence

FAMILLES

Bonjour soleil | Familles monoparentales et recomposées
Soutien téléphonique et virtuel | 450 467-3479 | info@bonjoursoleil.org

Centre Périnatal Le Berceau | 450 446-7760 | info@leberceau.org
Soutien téléphonique
Aide matérielle d'urgence (couches, lait maternisé, vêtements)
Boutique : Prise de commande par téléphone, ramassage au Berceau

Maison de la famille de la Vallée-du-Richelieu | 450 446-0852 | reception@mfvr.ca

Ressource-famille | 514 503-5904 | ressourcefamille@cdcvr.org
Soutien téléphonique, virtuel et matériel.

infoSVP.ca : un site de références centralisé qui dirige rapidement vers les ressources et services communautaires, gouvernementaux et municipaux de la Vallée-du-Richelieu et des régions avoisinantes.

LIGNES TÉLÉPHONIQUES PROVINCIALES

Allo prof | 1 888-776-4455
Aide aux devoirs et aux leçons à tous les élèves et aux parents d'élèves du Québec.

Allo prof parent | 1-855-527-1277
Ressources pratiques aux parents pour les aider à soutenir leur enfant de 6 à 17 ans dans son parcours scolaire.

Centre de prévention suicide | 1-866-APPELLE (277-3553)
Livraison de repas congelés le vendredi seulement. Accompagnement pour soi-même ou un proche en lien avec le suicide

DEUIL | 1 888 LE DEUIL
Personne vivant un deuil à la suite du décès d'un proche.

Écoute entraide | 1 855 EN LIGNE (365-4463)
Personne vivant des moments difficiles.

Info-aidant | 1 855-852-7784
Service d'accompagnement pour les proches aidants.

Accompagnement pour les parents | 1 800-361-5085

Priorités Parents | 1 800 361-5085 | Clavardage : www.ligneparents.com

SOS violence conjugale | 1 800-363-9010

TEL-JEUNES | 1 800-263-2266 et **par texto** 514 600-1002