**Aide et soutien psychologique**

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 évènements
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 des ressources à votre disposition[1](#_bookmark17).

* Vérifiez si vous avez accès à une 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
* 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