



Opération Prenons-soin des autres

La FADOQ-Région Outaouais contribue activement au mouvement de solidarité qui déferle actuellement sur le Québec. Nous menons notamment une opération sans précédent d'appels de courtoisie auprès des membres de 70 ans et plus.

L'objectif : Vous rassurer, prendre de vos nouvelles, s'assurer que vous soyez en sécurité et vérifier votre accès aux ressources nécessaires afin de combler vos besoins essentiels, notamment pour s'approvisionner.

LE GOUVERNEMENT A MIS EN PLACE DES APPELS AUTOMATISÉS AFIN DE LANCER UN MESSAGE AUX AINÉS. POUR ENTENDRE CES MESSAGES, CLIQUER SUR LES LIENS SUIVANTS :

Pour entendre **Dominique Michel** : <https://soundcloud.com/gouvernement-du-quebec/message-de-dominique-michel-a-propos-de-la-covid-19/s-hYVVBzIC8A>

Pour entendre **Bernard Derome** : <https://soundcloud.com/gouvernement-du-quebec/message-de-bernardderome-a-propos-de-la-covid-19/s-vCxryaW7iBz>

Pour entendre **Yvon Deschamps** : <https://soundcloud.com/gouvernement-du-quebec/message-de-yvon-deschamps-a-propos-de-la-covid-19>

Pour entendre **Véronique Cloutier** : <https://soundcloud.com/gouvernement-du-quebec/message-de-veronique-cloutier-a-propos-de-la-covid-19>



FORMATIONS ET CONFÉRENCES

En ce temps de changement, nous sommes actuellement à revisiter notre mode de fonctionnement concernant les formations. Nous travaillons sur des formations à distance, des conférences et sur divers cours destinés à répondre à vos besoins et intérêts. Faites-nous part de vos intérêts en nous écrivant un courriel (david.duguay@fadoqoutaouais.qc.ca) ou en nous téléphonant au 819-777-5774. Que ce soit peinture, tricot, méditation ou autres, dites-le nous. Demeurez à l'affut et vous recevrez bientôt tous les détails.



Voici ce qu'Intact Assurance propose pour garder les membres couverts en cette situation exceptionnelle :



Pour bénéficier des avantages du programme *Librespace* FADOQ d'Intact Assurance, la carte de membre de l'assuré doit être en vigueur au moment d'un sinistre. Toutefois, en raison de la situation du COVID-19, il est possible que le membre n'ait pu procéder au renouvellement de sa carte membre. Dans les circonstances, Intact Assurance assouplit sa politique d'indemnisation en cas d'un sinistre touchant un membre assuré. Ainsi, l'assureur honorera les protections offertes dans le cadre de leur programme d'assurances auto et habitation *Librespace* FADOQ même si le membre assuré n'a pas pu renouveler sa carte de membre. Cet assouplissement de leur politique s'applique aux renouvellements des cartes prenant effet à compter du 1^{er} mars 2020 jusqu'au 30 avril 2020.

HAMEÇONNAGE ET VOL D'IDENTITÉ – REVENU QUÉBEC



CORONAVIRUS (COVID-19)



Afin de contribuer aux efforts de l'administration publique visant à limiter la propagation du virus, nous vous demandons de limiter les déplacements à nos bureaux et de privilégier l'utilisation de nos services en ligne. Utilisez [Mon dossier pour les citoyens](#) ou [Mon dossier pour les entreprises](#) pour vos démarches. Vous pouvez aussi communiquer avec nous [par courriel sécurisé](#) ou par téléphone.

Consultez la page [Maladie à coronavirus \(COVID-19\)](#) si vous voulez obtenir plus d'information concernant les mesures adoptées par Revenu Québec.

<https://www.revenuquebec.ca/fr/politiques-et-consignes-dutilisation/securite/hameconnage-et-vol-didentite/>





SUGGESTIONS DE DIVERTISSEMENTS

LECTURE

Il n'y a pas de meilleur temps en ce moment pour vous plonger dans un bon bouquin. Si votre bibliothèque personnelle est vide, et que par malheur la bibliothèque municipale est fermée, nous vous rappelons qu'il est très facile d'emprunter des livres numériques avec votre abonnement à la bibliothèque. Allez sur la page de votre bibliothèque et consultez l'onglet prêts numériques ou collections numériques. La bibliothèque et archives nationales (BANQ) offre également un abonnement gratuit à tous les résidents du Québec, où qu'ils résident, afin de consulter livres et documents https://www.banq.qc.ca/ressources_en_ligne/livres-numeriques/#.

POUR CHANGER DES CHÂÎNES D'INFORMATIONS

Pourquoi ne pas faire différent et essayer de visionner des films dont vous avez entendu parler mais que vous n'avez jamais vus ? L'Office national du film du Canada (onf.ca/) propose une grande sélection de films gratuits en ligne, et même d'excellents courts-métrages pour les enfants. Le site openculture.com propose aussi une vaste sélection de supports culturels du domaine public, pour augmenter sa culture personnelle, à défaut de sortir.

ÉCOUTER DES BALADODIFFUSIONS

Encore une fois, ce mode d'écoute fait changement. Un peu comme des feuilletons télé, mais pour les oreilles seulement. Radio-Canada propose des histoires à écouter dont plusieurs sont destinées aux enfants :

<https://ici.radio-canada.ca/premiere/livres-audio> ou encore <https://www.franceinter.fr/emissions/>.

JEUX DE SOCIÉTÉ ET JEUX DE CARTES

Une pause d'internet et de télé ? Sortez les jeux de plateau, à jouer en famille. Si vous n'avez pas de matériel à votre disposition, voici quelques suggestions qui se font sans ou avec peu de matériel :

<http://seduc.csdecou.qc.ca/servicesdegarde/files/2014/01/Jeux-avec-peu-ou-sans-mat%C3%A9riel.pdf>.

LOISIRS CRÉATIFS

Vous avez toujours eu le goût de tricoter ou crocheter ? Beaucoup de vidéos en ligne peuvent vous y initier facilement. Si vous avez aussi un instrument de musique chez vous (même la flûte à bec de votre enfant !), vous pouvez vous y essayer de façon autodidacte ou encore avec des vidéos d'apprentissage en ligne.



SUGGESTIONS DE DIVERTISSEMENTS (suite)

MÉDITER OU FAIRE DU YOGA

Si le temps le permet et que vous n'êtes pas en quarantaine, prendre l'air fait toujours du bien au moral. Si l'anxiété vous ronge, les inquiétudes vous assaillent, vous pouvez également essayer la méditation, le yoga ou la relaxation. Plusieurs applications et vidéos proposent un certain nombre de séances gratuites en ligne.

CUISINER EN FAMILLE

À en croire certains rayons d'épicerie, les Québécois ont désormais chez eux de quoi tenir pendant plusieurs jours voire semaines sans sortir. Pourquoi ne pas proposer à vos enfants ou votre conjoint(e) habituellement le moins en charge de cuisiner de s'essayer à des ateliers de cuisine en duo ou en famille ? Même faire du pain est particulièrement plaisant. Pour des recettes faciles dans lesquelles impliquer vos enfants, le site <https://naitreetgrandir.com/fr/recette-familiale/> regorge d'idées.

J14: (J14 : Jour 14)
Nous devons prendre la
quarantaine calmement, il y a
des gens qui deviennent
vraiment fous d'être
enfermés. J'en parlais tout à
l'heure avec le micro-ondes et
le grille-pain pendant que je
prenais mon café, et nous
étions tous les trois d'accord.



Préparation de l'infolettre :

Rédaction/Révision : **David Duguay**
Anne Deforges

Mise en page : **Claude Legault (Mme)**

Distribution : **Réseau FADOQ**





Voici un document, hautement pertinent et utile pour nos membres isolés, de l'Association des médecins psychiatres du Québec (AMPQ) qui regroupe des conseils pour garder la santé mentale pendant la quarantaine.



ASSOCIATION DES
MÉDECINS PSYCHIATRES
DU QUÉBEC



Conseils pour garder la santé mentale pendant la quarantaine

Comprendre les réactions de stress qui sont variables

Selon la vulnérabilité de chacun et selon le moment, on peut éprouver :

- De l'anxiété, de la rumination, de la panique.
- De la confusion et une difficulté de concentration.
- Une tendance à trop se questionner.
- De l'irritabilité.
- Sommeil et appétit perturbés, manger trop, dormir trop peu.
- Bravoure, déni.
- Deuils multiples (perte d'emploi, retrait social, perte de loisirs).

Il faut se rappeler d'avoir de l'empathie et de la patience pour vos proches qui peuvent réagir différemment de vous.

Réguler l'exposition aux médias traditionnels et médias sociaux en limitant à deux heures par jour le contenu relié au COVID-19

- Il est important d'avoir les informations exactes afin de se protéger adéquatement, mais recevoir trop d'informations n'est ni nécessaire ni bienfaisant.
- Lorsqu'un menace est incertaine, il est normal et même sain de chercher de l'information, mais une surexposition aux actualités amplifie le sentiment de menace, devient une perte de temps, et peut même paralyser, empêchant les comportements protecteurs et l'efficacité face aux exigences de la vie courante.



Dormir le nombre d'heures requises

- Chaque personne a un nombre idéal d'heures de sommeil qui varie entre sept et neuf. Assurez-vous de vous coucher assez tôt pour profiter de ces heures de repos.
- Si vous avez de la difficulté à vous endormir, prévoyez de rester couché 30 minutes de plus.
- Cessez de vous informer sur COVID, et fermez les écrans une heure ou plus avant de vous coucher.
- Écouter un baladodiffusion ou un livre audio pour vous changer les idées.
- Faites un exercice de relaxation progressive de chaque partie de votre corps.
- Si votre esprit continue à tergiverser, comptez à rebours à partir de 1000 en visualisant chaque nombre.

Préserver une activité physique appropriée à notre condition physique (marche, course à pied, yoga, exercices de relaxation ou autres) au moins 30 minutes par jour

- La fermeture des aré纳斯, piscines, gymnases et centres sportifs entraîne des pertes à trois niveaux : l'activité physique, excellente pour réguler l'anxiété et la dépression, les contacts en face à face avec d'autres humains et la pratique d'activités plaisantes.
- Il faut donc tenter de pallier ces limites de façon créative : exercices dans le salon, jogging dehors en solo, usage des escaliers de sa maison comme Stairmaster.

Explorer des activités de loisir jusque-là inexplorées. Apprendre à : chanter, parler une autre langue, cuisiner, dessiner, danser, bricoler...

Garder contact avec les amis

- Utilisez le téléphone pour faire des appels plutôt que des textos.
- Faites des *group chats* (ou demandez à vos enfants comment faire).
- Montrez à vos grands-parents comment utiliser Facetime, Skype ou WhatsApp.

Faire des activités qui procurent un sentiment de maîtrise

- Prendre sa douche et faire sa toilette tous les matins.
- Faire son lit.
- Faire sa vaisselle.

Profiter du temps à la maison pour faire les projets souvent remis au lendemain

- Réorganiser le tiroir à Tupperware.
- Retrouver ses bas dépareillés.
- Repeindre la chambre de votre fille.
- Faire le tri des vêtements trop petits de votre fils.
- Cuisiner des plats que vous pouvez congeler.



Se permettre de la distance

- Il est rare qu'une famille passe autant de temps ensemble, et même les couples les plus unis peuvent se taper sur les nerfs lorsqu'ils sont en contact continu. Permettez-vous des moments de solitude, soit à l'intérieur de la maison ou en allant faire une marche.

Si vous avez des enfants à la maison

- Créer une routine sur mesure pour eux.
- Ériger un tableau que tous peuvent voir : collations, activités avec les parents, moments quand les parents doivent travailler.
- S'assurer de respecter le temps de récréation : aller dehors, prendre l'air et bouger.
- Voir la page : comment parler aux enfants.

Pratiquer cet exercice simple : avant de se coucher, noter trois choses qui se sont bien déroulées

- Manœuvre simple, mais prouvée efficace contre le *burnout* ces les professionnels de la santé.
- Permet de reprogrammer le cerveau qui a tendance à remarquer les menaces et le négatif plutôt que le paisible et le positif.

Cesser de vous concentrer sur ce que la pandémie nous fait perdre, et considérer plutôt ce qu'on peut apprendre, explorer, gagner par ce changement de rythme imposé

Faire attention au langage catastrophant

- Les mots qu'on utilise peuvent exacerber les émotions. « C'est intéressant » ou « c'est étrange » ont moins un impact anxieux que « c'est horrible » ou « c'est épouvantable ».

Se permettre de rire, l'humour est une défense naturelle

- Partager les blagues : l'humour est toujours plus drôle lorsqu'il est partagé (d'où les rires enregistrés durant les émissions de comédie). Le rire est contagieux.

SOLIDARITÉ





PARTENAIRES



**Coopérative funéraire
de l'Outaouais**



greiche & scaff
professionnels de la vue

Québec 



Merci à nos Grands Partenaires



Auto • Habitation



Vie • Santé • Investissement