

Cap-Infos

« Ça va bien aller ! »



CAPTCHPL

Centre d'Aide Personnes Traumatisées Crâniennes
et Handicapées Physiques Laurentides



Bonjour à vous tous !

En ces temps très particuliers que nous vivons, l'équipe du Captchpl trouve important de vous informer sur les nouveaux mécanismes de fonctionnement de l'organisme en lien avec la situation de la pandémie du COVID-19.

Suivant les recommandations de la direction de la Santé Publique, les activités d'intégration, les périodes de répit, ainsi que les rencontres d'interventions sont suspendues jusqu'au 1er mai, et ce, sujet à changement selon les directives ministérielles.

*****Les envois de cartes de membres et d'anniversaires sont aussi remis à plus tard*****

Pendant cette période toute l'équipe effectue donc du télé-travail

- ❖ *l'administration s'occupe des tâches administratives et de finaliser l'année fiscale en comptabilisant les données pour produire le rapport annuel*
- ❖ *l'équipe d'intervention et de répit s'assure de faire un suivi téléphonique pour voir au bien-être physique et psychologique des membres et de leurs proches.*

En cas de besoin vous pouvez toujours communiquer avec nous via le téléphone au 450-431-3437 ou 1-888-431-3437. Mme Lorraine Hutton prend toujours les messages du lundi au vendredi pour les transférer aux personnes concernées.

INFOS PERTINENTES

TOUTE PERSONNE PRÉSENTANT DES SYMPTÔMES D'ALLURE GRIPPAL
(FIÈVRE, TOUX, DIFFICULTÉS RESPIRATOIRES, MAL DE GORGE)
peut appeler au 1-877-644-4545, leur médecin de famille ou la clinique médicale de leur quartier pour parler à un médecin. * Si les symptômes sont sévères, appeler le 911.

* Le 19 mars 2020, le MSSS a annoncé que les médecins pourraient faire des consultations téléphoniques

Informations sur le coronavirus (COVID-19) : Info-Social 811 Tel-Aide Ligne Parents Tel-Aînés Abus-Aînés SOS violence conjugale Prévention du suicide	1 -877- 644-4545 811 514-935-1101 1 800-361-5085 514-353-2463 1-888-489-2287 1 800 363-9010 1 866-277-3553 (1 866-APPELLE)
---	---

Pour se divertir



Mot Mystère d'Élizabeth : « Fermette de Pâques »

M	O	U	T	O	N	T	C
L	I	F	L	A	D	A	H
A	E	I	N	R	O	U	I
V	S	O	A	E	I	R	E
E	N	N	A	N	E	E	N
H	A	U	E	H	C	A	V
C	H	E	V	R	E	U	N

ÂNE	CHÈVRE	OIE
ÂNON	CHIEN	SILO
CANARD	EAU	TAUREAU
CHEVAL	MOUTON	VACHE



Placer les mots dans la grille.
(OIE s'y retrouve 2 fois, choisir celui plus à gauche).

Mot mystère de 4 lettres: _____

La coronavirus ou mieux connu sous son surnom COVID19.

Chers lecteurs,

Aujourd'hui, nous faisons face à une p'tite bête d'une virulence incroyable. Elle aime voyager. Elle est partie de la Chine, a visité l'Italie, puis une grande partie de l'Europe pour finalement faire des arrêts dans les Amériques.



Tout au long de son voyage, elle s'est accrochée les pieds chez plusieurs personnes. Elle les a tellement aimées, qu'elle a décidé de s'installer dans leur système respiratoire.

Malheureusement, le système immunitaire de plusieurs personnes n'était pas assez fort pour rejeter le visiteur indésirable.

La bonne nouvelle, c'est que plusieurs personnes ont réussi à le vaincre et que la médecine continue à faire des recherches afin de trouver un remède afin de l'éliminer complètement.

Il y a des mesures simples à prendre afin d'éviter la propagation de cette p'tite bête malveillante.

- 1- Le confinement (signifie : vous devez rester chez vous et éviter les contacts avec les autres)
- 2- Se laver les mains fréquemment et selon les règles (laver intérieur-extérieur, entre les doigts, frotter les ongles de chaque main dans le creux de l'autre main). Le tout durant 20 secondes.
- 3- Demander à quelqu'un (un ami) de faire les courses pour vous et de les laisser à votre porte.
- 4- Faire livrer vos médicaments.
- 5- Communiquer avec votre famille et amis via l'internet ou le téléphone, pour garder le moral.
- 6- **Profiter de ce temps de confinement pour lire, écouter votre musique préférée, faire des Sudoku, des mots-croisés, des mots mystères, etc.**
- 7- Prendre le temps de vous reposer et de recharger vos batteries.

Tout comme vous, je suis en état de confinement. J'ai profité de ce temps pour faire un peu de ménage, et pour pratiquer mes passe-temps préférés.



On va réussir à éliminer cette p'tite bête stressante en suivant les conseils des médecins, du gouvernement et en restant chez nous.

Prenez soin de vous et au plaisir de vous revoir à la fin de la pandémie.

Christine Chapleau, chroniqueuse du journal « À votre écoute »



QUELQUES CONSEILS POUR MIEUX GERER CETTE CRISE

(ordre des psychologues du Québec)

**Des émotions normales : Il est normal de ressentir :
La peur, le stress, l'anxiété / La tristesse, la déprime et la solitude /
La frustration, la colère et l'irritabilité.**

Des stratégies concrètes et conseils pratiques pour mieux faire face à cet événement

S'informer auprès de sources officielles, s'appuyer sur des faits afin de relativiser la situation;

Éviter la surexposition aux médias, car le cerveau surexposé est plus inquiet;

limiter le temps d'écoute et de lecture des nouvelles;

Conserver ses saines habitudes de vie (bien s'alimenter, bouger, sortir à l'extérieur, bien dormir);

Rester en contact avec les gens qui vous font du bien (par téléphone, Skype, Facetime, etc.).

Si vous avez de la difficulté à dormir, limitez votre temps devant un écran au moins une heure avant de vous coucher et tentez de faire des exercices de relaxation;

Créez une routine et variez vos activités autant que faire se peut : intellectuelles, physiques et divertissantes

Pratiquer des exercices de relaxation, de méditation, de yoga, de respiration et de pleine conscience;

Faire preuve d'auto-compassion et d'indulgence envers soi-même et les autres;

S'accorder des plaisirs, se détendre et s'amuser;

Cultiver l'empathie et la bienveillance auprès de vos proches;

Privilégier les films ou les séries télé divertissantes;

Utiliser, dans la mesure du possible, les stratégies qui se sont avérées efficaces dans d'autres situations anxieuses;

Si vous êtes confinés en famille, tentez de vous réserver des moments en solitaire et afin de vous reposer,

Faire des choses que vous n'avez jamais le temps de faire (par exemple, ménage des garde-robes, classement des photos, des papiers et des vêtements, etc.)

La peur est contagieuse. Ainsi, le fait d'observer des gens acheter du papier hygiénique en grande quantité vous fera croire que l'approvisionnement en papier hygiénique risque de s'épuiser, ce qui vous fera vous précipiter pour en faire des réserves. Cette peur ne s'appuie actuellement sur aucun fondement.

Si vous sentez l'anxiété monter en vous, tentez de focaliser vos énergies et vos pensées vers des actions que vous pouvez entreprendre, sur lesquelles vous avez du contrôle. Évitez de tourner les idées négatives et les scénarios pessimistes en boucle dans votre tête. Prenez une pause et essayez de vous distraire.

Pause détente créative



Courage & Patience
Ça va bien aller !