Pekuakamiulnuatsh
Takuhikan u tipatshimunuau

La santé mentale, une responsabilité collective!

Comme la santé physique, la santé mentale peut prendre plusieurs formes et elle constitue une composante essentielle à une bonne santé en général. En fait, une bonne santé mentale contribue à un équilibre entre les différentes sphères de la vie : sociale, physique, spirituelle, économique, émotionnelle et mentale. Cet équilibre nous permet un fonctionnement dans les activités de la vie quotidienne, de nous réaliser, d'affronter les difficultés normales de la vie et d'apporter notre contribution à la communauté.

L'utilisation du terme « santé mentale » peut faire peur et être difficile à saisir pour plusieurs. Il est important de spécifier que la santé mentale est plus que l'apparente absence de maladie. Une personne peut vivre avec une maladie mentale et avoir un bien-être mental satisfaisant.

En situation de COVID-19

Une pandémie est un phénomène stressant pour les gens et les communautés. Il est normal d'éprouver du stress ou de l'anxiété puisque nous ne pouvons l'associer à une difficulté normale de la vie. Par contre, nous devons nous rappeler que c'est une période nécessaire d'entraide et de soutien. Malgré la consigne de devoir garder une distance physique, nous pouvons conserver ou créer une proximité émotionnelle.

Le confinement peut créer plusieurs facteurs de risque pour la dégradation du bien-être émotionnel et une augmentation de la détresse. C'est pour cette raison qu'il ne faut pas hésiter pour aller chercher de l'aide. « La santé mentale, ce n'est pas qu'une affaire individuelle, c'est aussi une responsabilité collective! »

Pour de l'aide directe ou pour toute question demandant assistance et soutien, les services Accueil – évaluation - orientation – référence (AEOR) sont toujours disponibles, pendant les heures d'ouverture des bureaux, au 418 275-5386, poste 1318. En dehors de ces heures, vous pouvez composer le 8-1-1.

Équipe programme Santé mentale
de Santé et mieux-être collectif

Apu pekussin

Tu n'es pas seul !

Pekuakamiulnuatsh Takuhikan

Tu te sens seul en cette période d'isolement, tu as besoin de parler avec quelqu'un, **Apu pekussin** est là pour toi. Une armée de bénévoles s'est mobilisée pour faire une chaîne téléphonique et entrer en contact avec les aînés ou les personnes seules de notre communauté.

Tu as besoin, appelle-nous :
418 275-5386, poste 1474.

Tshima milupaliek ume Nipaimahanan mahk Utshemitunan!

Shash pipun tshitamishkanu shutshelitamun kie tshiuashtelitamakanu.

Ekuan tshitshipalitsh tshetshi aluepinanuatsh
kie miluatakushun anutshish aitsh ishinakuan.
Utinetau ume kashikatsh tshetshi shutshi-matunelitamak tshekuan
e mishta-apatelitakuatsh kie ka mishta-ishpitelitamun tshitilniulnu.

Takuan shutshelitamun, ume ussi-pipun 2021 tshe petat miluelitanun
kie miluelitamun, tshiluau kie tshitshiluemakanuau, tshetshi uapatamek
mak tshetshi kau uapamatat tshima milu-nipaimahaiek!

Pipun est déjà à nos portes, nous offrant un paysage réconfortant et lumineux.

Cette période généralement propice à la détente et aux célébrations
s'offre à nous d'une façon différente cette année.
Saisissons l'occasion pour se concentrer sur l'essentiel
et sur les valeurs profondes, chères à notre peuple, à nos racines.

Sous le signe de l'espoir, que la nouvelle année 2021 apporte santé et bonheur,
pour vous et les vôtres, et qu'elle permettre d'entrevoir
le retour prochain de joyeuses retrouvailles!

Chef Clifford Moar,
Stacy Bossum, Patrick Courtois, Jonathan Germain,
Stéphane Germain, Élizabeth Launière et Charles-Édouard Verreault

Pekuakamiulnuatsh
Takuhikan u tipatshimunuau

Mishta-iakua tutetau – Soyons responsables

« Mishta-iakua tutetau – Soyons responsables », voilà le slogan auquel plusieurs Pekuakamiulnuatsh adhèrent pour protéger nos aînés et notre communauté. Pour éviter la propagation de la COVID-19, il faut respecter les mesures sociosanitaires ainsi que l'interdiction de rassemblement, sauf pour les personnes seules qui peuvent recevoir un visiteur. Restons vigilants, tous ensemble!

Vous pouvez utiliser le décor « Mishta-iakua tutetau – Soyons responsables » sur votre photo de profil sur Facebook! Ainsi, joignez-vous au chef Clifford Moar, à Bibiane Courtois, à Paul Verreault et à Francis Kurtness-Bossum dans le cadre de cette campagne.

Tshinishkumitinan!