



Beloeil, 12 mai 2020

Aux participantes, animatrices, partenaires et aliéEs de l'Essentielle,

Le contexte actuel pose des défis pour toute notre communauté. Soyez assuréEs que l'Essentielle prend les moyens nécessaires pour éviter les risques de propagation du Covid-19 et pour protéger les travailleuses et les participantes.

Bien que la situation évolue rapidement et que les mesures et consignes puissent être changées en tout temps, voici la situation actuelle à l'Essentielle :

- Le service de soutien et d'écoute est maintenu - par téléphone au (450) 467-3418, de 8 h 30 à 16 h 30 du lundi au jeudi.
- Vous pouvez aussi nous joindre par courriel à [essentielle@videotron.ca](mailto:essentielle@videotron.ca).
- Les activités de groupes sont annulées jusqu'à nouvel ordre.

Toutes ces mesures sont prises conformément aux informations et directives reçues et seront bonifiées au besoin.

## RESSOURCES GÉNÉRALES

Pour connaître les services communautaires toujours disponibles, rendez-vous sur le site [Infosvp.ca](https://infosvp.ca) dans la section *Nouvelles et Événement* <https://infosvp.ca/>

**SOS violence conjugale** : 1 800 363-9010 24 heures sur 24 / 7 jours sur 7

**Contact Richelieu Yamaska** : 450 281-1301 sans frais : 1 855 681-1301

**Service de consultation téléphonique psychosociale Info-Social** : 811

**Centre de prévention du suicide** : 1-866-APPELLE (277-3553)

**ACEF Rive-Sud** : 450 371-3470 sans frais: 1 888 450-3470 <https://www.acefrsq.com/>

## CORONAVIRUS

Si vous éprouvez de **l'inquiétude ou de l'anxiété** par rapport au coronavirus, vous pouvez composer, sans frais, le 1 877 644-4545.

Pour vous aider à minimiser les répercussions de telles réactions dans votre vie, consultez la page Stress, anxiété et déprime associés à la maladie à coronavirus COVID-19. <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/stress-anxiete-et-deprime-associes-a-la-maladie-a-coronavirus-covid-19/>

Bon courage, solidarité et entraide,  
L'équipe de l'Essentielle