

Nous nous engageons à assurer la sécurité de notre personnel et de nos clients.

Par mesure de précaution nécessaire et pour réduire le risque de transmission communautaire de COVID-19, nous avons modifié la façon dont nous proposons nos services, le lundi 16 mars 2020. Nous savons que la situation que nous vivons actuellement est nouvelle et troublante. Pour beaucoup d'entre nous, la pandémie accentuera l'intensité des sentiments ancrés dans les traumatismes que nous avons vécus.

Nous avons donc formulé une série de stratégies d'autogestion de la santé pour vous aider à prendre en charge votre stress et votre anxiété tout en respectant les gestes barrières, ou si vous êtes en isolement. Les ressources figurant sur cette page comprennent des stratégies pour la gestion des crises d'angoisse à domicile, l'auto-apaisement, le suivi d'une routine et la façon de rester en sécurité tout en s'isolant.

Il importe de noter que tous nos services habituels, notamment les services juridiques, d'hébergement et d'interprétation restent accessibles par téléphone.

Pour accéder aux services de la clinique, appelez le Service central d'admission au 416 323-9149 poste 234 et laissez un message. Nous avons besoin de connaître votre nom et votre numéro de téléphone, et de savoir si nous pouvons vous laisser un message en toute sécurité lorsque nous vous rappellerons. Quelqu'un vous rappellera et vous mettra en contact avec l'assistance.

Une note aux survivants

Les personnes qui ont subi un traumatisme ont acquis tant de sagesse d'avoir supporté l'incertitude et l'instabilité à certains épisodes de leur vie. Il est normal de vous sentir stressé lorsque de nouvelles menaces et des changements radicaux pèsent sur vous. Vous pouvez vous sentir angoissé, tétanisé ou effrayé. Les vieux souvenirs peuvent sembler frais et des traumatismes dormants peuvent soudainement refaire surface. Il n'en demeure pas moins que vous ne devez pas ignorer le travail de guérison que vous avez déjà entamé ni miner les mesures que vous avez prises pour trouver un sens de sécurité. Ce n'est pas grave si c'est difficile. Il n'y a pas de bonne façon de réagir.

Danger immédiat et préoccupations

En cas de crise, vous disposez d'une assistance téléphonique jour et nuit. Vous pouvez également envisager d'appeler un ami ou un être cher.

Si vous êtes en danger ou avez une urgence médicale, composez le 911.

Nous acceptons les appels à frais virés et essaierons de vous aider si vous n'avez pas accès à un téléphone ou à Internet.

Si nous vous rappelons à un moment où vous ne pouvez pas nous parler en toute sécurité, dites simplement « Désolée, vous avez composé un faux numéro », et nous vous rappellerons une autre fois.

Les services d'assistance téléphonique suivants sont prêts à vous aider en cas de crise :

- **Assaulted Women's Helpline** (24/7) : 416 364-4144 ou 1 888 364-1210
C'est aussi le numéro à composer si vous fuyez la violence et avez besoin d'accéder à un refuge pour femmes violentées
- Services de santé pour la région du Centre-Toronto : **Admission centrale** (24/7) : 416 338-4766
Si vous êtes itinérant et avez besoin d'accéder à un abri
- **Talk4Healing** (24/7) : 1 855 554-4325 (pour les femmes autochtones)
- **Gerstein Crisis Center** (24/7) : 416 929-5200 – [VOIR LA MISE À JOUR](#)
(pour les personnes de tous âges, sexes et orientations sexuelles)
- **Toronto Distress Centre** (24/7) : 416 408-4357
(pour les personnes de tous âges, sexes et orientations sexuelles)
- **LGBT YouthLine** (dim.-ven. 16 h 30 – 21 h) : Soutien par les pairs. Composez le 416 962 9688 ou envoyez un texto au 647 694-4275 (pour les jeunes LGBTQ de 16 à 29 ans)
- **Jeunesse, J'écoute** (24/7) : 1 800 668-6868 (pour les moins de 20 ans)
- **Crisis Outreach Service for Seniors** (tous les jours, de 9 h à 17 h) : 416 217-207
(pour les personnes âgées de 65 ans et plus)

Pratiques artistiques autodirigées

Étapes pour commencer la création artistique

Mots inspirants : Pensez à un poème, aux paroles d'une chanson ou à un dicton qui vous donne envie de créer aujourd'hui.

Ambiance sonore : Pensez à certains sons qui pourraient vous aider à créer aujourd'hui. Vous pourriez même dresser une liste de diffusion.

Pleine conscience : Pensez à une technique de respiration ou à un outil d'enracinement qui vous aidera à prendre conscience du moment présent. Il peut s'agir au début d'apercevoir les couleurs de la salle où vous vous trouvez et voir si l'une d'elles attire votre attention; ou alors, si vous tenez une pierre, de noter sa température et son poids.

Exercices créatifs que vous pourrez essayer

- Tenir un cahier d'art : Il peut s'agir d'expression écrite ou visuelle.
 - Pour l'expression écrite : Vous pouvez commencer par écrire librement vos pensées ou rédiger un journal intime. Entourez les mots qui vous semblent intéressants et essayez de les réorganiser en poème. Vous pouvez également découper des mots dans un magazine ou prendre note des mots que vous voyez durant la journée et essayer de les réorganiser en poème.
 - Pour l'expression visuelle : Vous pouvez commencer par tracer des lignes sur une page et remarquer comment votre main bouge naturellement. Prêtez attention à tout nouveau mouvement qui essaie de se produire. Qu'est-ce que cela vous fait de tracer des lignes pâles plutôt que des lignes appuyées, des lignes droites plutôt que des lignes circulaires?

Vous pouvez laisser les lignes telles quelles ou colorier les espaces, en utilisant des marqueurs, des crayons, des pastels, des magazines ou du tissu.

- Vous pouvez également explorer différents thèmes pour votre cahier. Par exemple, vous pourriez vous inspirer de vos rêves pour votre expression visuelle et écrite.
- Peindre en s'inspirant de la musique : Laissez libre cours à votre créativité en déplaçant un crayon ou un marqueur sur une page en suivant le rythme de la musique. C'est une façon d'exprimer vos émotions et de prendre soin de votre âme dans l'instant.
- Gribouiller : Commencez cet exercice en créant un gribouillis. Vous pouvez essayer la pression, le mouvement et le rythme pour exprimer ce que vous ressentez à ce moment-là. Ensuite, vous remarquerez peut-être des formes qui ressemblent à des choses (tout comme vous le feriez en regardant dans les nuages). Ces formes peuvent libérer votre créativité; vous pouvez colorier celles qui émergent entre les lignes. Laissez-vous guider par votre instinct.
- Dessiner dans l'obscurité : C'est une façon de créer tout en tenant l'autocritique à l'écart.
- Utiliser des couleurs calmantes : Créez une œuvre d'art en utilisant des couleurs que vous trouvez apaisantes.
- Dessiner un lieu : La création d'un lien avec les lieux qui vous rassurent, vous détendent et vous calment peut être un point de départ pour ressentir ces choses dans votre corps. Vous pouvez dessiner un lieu apaisant ou même en créer un dans une vieille boîte à chaussures.
- Créer une œuvre d'art fondée sur une réalisation : Utilisez cette création comme une occasion pour vous mettre en relation avec votre faculté innée et à votre aptitude à réaliser quelque chose de difficile ou d'inattendu. Votre œuvre peut être un rappel de cette réalisation lorsque vous vous sentez déprimé ou angoissé.

Créer un collage motivant : Vous pouvez placer ce collage dans un endroit que vous voyez tous les jours pour vous inspirer et vous motiver.

- Ces collages peuvent également inclure des images de lieux que vous trouvez relaxants, beaux, étranges ou remontants d'une certaine manière. Remarquez simplement les images qui captent votre attention et accordez-vous le temps de profiter de ce qui vous interpelle.
- Imaginer une invention folle : Cette invention peut aboutir à quelque chose qui vous fait sourire ou répond à un besoin. Par exemple, un chien-robot qui vous prépare des crêpes le matin.
- Pensez aux personnes qui comptent le plus pour vous et créez des œuvres d'art uniques pour chacune d'elles. Ces œuvres sont une façon d'exprimer votre gratitude et de remercier les personnes qui pèsent positivement dans votre vie.
- Se dessiner en guerrier : Pensez à vos forces innées, que ce soit en étudiant d'abord votre attitude ou votre mouvement, ou en reconnaissant comment vous avez surmonté des obstacles, puis créez une œuvre d'art qui représente le guerrier qui est en vous.
- Suivre l'instinct : Créez pour le plaisir de créer. Laissez le processus prendre le dessus sur le produit final et découvrez les matériaux qui captent votre attention, en travaillant par intuition. Ce processus vous appartient; vous pourriez être surpris par ce que cette spontanéité rend possible.

Étapes pour clôturer la création artistique

Remarquez quand votre création artistique veut prendre fin ou marquer une pause. Prenez le temps de voir si vous voulez ajouter ou changer quelque chose. Il peut être utile de rester branché à votre esprit créatif pour vous sortir de votre création artistique. Prenez le temps de savourer ce que vous avez créé, voire en prendre acte, en prêtant attention aux couleurs, aux textures, aux composantes et à l'ensemble. Permettez-vous de remarquer sans porter de jugement. Cette pratique s'appelle *rester à la surface*. Une histoire ou un poème peut même découler de la description. Une façon d'écrire un poème consiste à encercler les mots que vous avez écrits et qui vous tiennent à cœur. Vous pouvez réorganiser les mots, y ajouter ou en soustraire pour créer une phrase ou un poème. La composition peut ne pas avoir du sens, mais vous pourriez en rire. C'est un moment pour jouer avec les mots dans le cadre du processus créatif.

Une fois que vous avez fini de jouer avec les mots, réfléchissez à ce que vous avez tiré de cette expérience. Avez-vous remarqué des changements dans vos pensées, vos sensations ou vos sentiments? Qu'avez-vous apprécié dans ce processus? Quelles difficultés avez-vous éprouvées? Qu'est-ce qui vous a permis de surmonter les obstacles? Avez-vous tiré des leçons ou des apprentissages de ce processus?

Exploration de l'isolement social

Le moment est particulièrement propice à réfléchir à des stratégies qui stimulent notre santé mentale tout en respectant les protocoles de distanciation physique. Parfois, la constance peut donner un sentiment de structure et de contrôle dans des circonstances caractérisées par l'incertitude, et une routine habituelle peut y contribuer. Voici quelques idées à prendre en compte à mesure que vous découvrez les méthodes qui vous conviennent le mieux.

Commencez votre journée par des activités régulières :

- Profitez d'un moment de calme, si vous le pouvez, et découvrez une activité de présence attentive. Remarquez le sol sous vos pieds. Remarquez le changement de température lorsque vous inspirez et expirez par les narines; notez la posture qui vous convient le mieux. Remarquez les pensées indésirables qui surgissent et écarterez-les délicatement, pour l'instant, pour rester avec ce qui fonctionne. Il peut s'agir du confort de votre oreiller, de la durée de votre expiration, de la température d'une tasse dans votre main ou de la texture d'une couverture.
- Maintenez le contact. Appelez un ami ou un membre de votre famille, ou planifiez une rencontre sur Facetime, Skype ou Zoom. Il existe même des espaces en ligne pour jouer à vos jeux favoris avec d'autres personnes.
- Puisez dans votre créativité. Créez un cahier d'art, faites des collages, peignez sur le rythme de la musique, utilisez des couleurs qui vous détendent. Apercevez ce que vous ressentez en jouant et en créant, et comment cet exercice peut centrer et retenir votre attention.

Si vous ne vous sentez pas bien, posez-vous des questions essentielles sur votre quotidien :

- Suis-je hydraté? Si non, buvez un verre d'eau.
- Ai-je mangé au cours des trois dernières heures? Si non, mangez quelque chose maintenant.
- Quand ai-je pris ma dernière douche? Voyez si et comment cela change votre humeur.
- Ai-je étiré mes jambes aujourd'hui? Si non, faites-le maintenant. Faites le tour du quartier si cela vous fait du bien.
- Ai-je fait bouger mon corps au rythme de la musique dernièrement? Si non, choisissez une chanson qui vous donne envie de bouger ou de danser.
- Ai-je sollicité une aide d'une manière ou d'une autre? Si non, envisagez de parler de votre expérience avec quelqu'un. Remarquez si certaines des pratiques d'enracinement, d'auto-apaisement et de créativité dans « Outils pour surmonter les déclics et s'adapter devant un sentiment d'abattement » attirent votre attention.

Outils pour surmonter les déclics et s'adapter devant un sentiment d'abattement

Qu'est-ce que l'enracinement?

L'enracinement est une technique qui nous permet de nous concentrer physiquement sur ce qui se passe à l'intérieur ou autour de notre corps, ou dans notre milieu immédiat. Cette stratégie nous aide à ne pas se sentir submergé par nos émotions ou à nous sentir pris au piège des pensées anxieuses. L'enracinement nous permet de nous concentrer sur le monde extérieur pour mieux revenir au moment présent.

Pourquoi pratiquer l'enracinement?

Lorsque nous sommes accablés par une douleur émotionnelle ou physique, nous avons besoin d'un moyen de revenir au moment présent, de reprendre le contrôle de nos sentiments et de nous sentir en sécurité. L'enracinement nous aide à nous accrocher au moment présent.

Beaucoup de personnes éprouvent un malaise parce qu'elles ressentent trop fortement (émotions et souvenirs qui étouffent) ou trop légèrement (engourdissement et dissociation). Les stratégies d'enracinement nous permettent d'instaurer un équilibre harmonieux.

Lignes directrices

- L'enracinement peut se faire à *tout moment et en tout lieu*, et personne n'a besoin de le savoir.
- *Gardez les yeux ouverts, balayez la pièce du regard et allumez la lumière pour rester en contact avec le présent. Concentrez-vous sur le présent, et non sur le passé ou le futur.*

Techniques pour pratiquer l'enracinement

Trois techniques d'enracinement sont décrites ci-dessous : mentale, physique et apaisante. « Mentale » signifie se concentrer sur son esprit; « physique » signifie se concentrer sur ses sens

(p. ex., toucher, ouïe), et « apaisante » signifie se parler à soi-même d'une manière bienveillante.

Vous constaterez peut-être qu'une technique vous convient mieux qu'une autre. Il peut être nécessaire de pratiquer une stratégie d'enracinement plus d'une fois avant de commencer à remarquer que vous revenez dans le moment présent, ce qui est à la fois naturel et normal.

Enracinement mental

- *Décrivez votre milieu dans le détail.* En utilisant tous vos sens, décrivez les objets, les sons, les textures, les couleurs, les odeurs, les formes, les nombres et les températures. Par exemple : « Les murs sont blancs; il y a cinq chaises roses; il y a une tablette en bois contre le mur; je sens le café moulu. »
- Vous pouvez le faire n'importe où. Par exemple, dans le métro : « Je suis dans le métro. Je verrai bientôt le fleuve. Voici les fenêtres. Je suis assis sur le banc. La barre métallique est argentée. Le plan du métro est en quatre couleurs. »
- *Jouez à un jeu de « catégories » avec vous-même.* Essayez de penser à des « races de chiens », à des « musiciens de jazz », à des États commençant par « A », à des « marques de voitures », à des « émissions de télévision », à des « écrivains », à des « sports », à des « chansons » ou à des « villes ».
- *Décrivez en détail une activité quotidienne.* Par exemple, décrivez un repas que vous aimez préparer : « D'abord, j'épluche les pommes de terre et je les coupe en quartiers. Ensuite, je fais bouillir l'eau. Ensuite, je fais une marinade à l'origan, au basilic, à l'ail et à l'huile d'olive. »
- *Laissez aller votre imagination.* Utilisez une image. Par exemple, glissez sur des patins loin de votre douleur; envisagez le mur comme un tampon entre vous et votre douleur.
- *Déclarez-vous en sécurité.* « Je m'appelle ___; Je suis en sécurité maintenant. Je suis dans le présent, pas dans le passé. Je suis à ___ (lieu); nous sommes le ___ (date). »
- *Comptez jusqu'à 10 ou récitez l'alphabet, très lentement.*

•

Enracinement physique

- *Faites couler de l'eau froide ou tiède sur vos mains.*
- *Cramponnez-vous fermement à votre chaise et ressentez la sensation de vos mains sur votre chaise.*
- *Touchez divers objets autour de vous, en faisant attention à leurs textures, couleurs, matériaux, poids, températures.* Explorez ces objets avec curiosité comme si vous les voyiez pour la première fois.

Enfoncez vos talons dans le sol – littéralement les « enracinant »! Ressentez la tension dans vos talons pendant que vous faites cela.

- *Rappelez-vous que vous êtes connecté au sol.*
- *Tenez un petit objet d'enracinement dans votre poche : une pierre, un morceau d'argile, une bague, un bout de tissu ou de fil, que vous pouvez toucher chaque fois que des émotions provoquent chez vous une réaction, pour vous ramener au moment présent.*
- *Sautez.*
- *Sentez votre corps :* Sentez le poids de votre corps dans la chaise; remuez vos orteils dans vos chaussettes; sentez votre dos contre la chaise. Sentez-vous connecté au monde.
- *Étirez-vous :* Étirez vos doigts, vos bras ou vos jambes aussi loin que vous le pouvez; faites pivoter votre tête.

- *Serrez et relâchez lentement vos poings.*
- *Marchez lentement en remarquant chaque pas et en vous disant « gauche » ou « droite » à chaque pas.*
- *Mangez quelque chose, en décrivant en détail les saveurs de ce que vous avez en bouche.*
- *Concentrez-vous sur votre respiration, en prêtant attention à chaque inspiration et chaque expiration. Répétez-vous un mot agréable à chaque inspiration (p. ex., une couleur préférée ou un mot apaisant comme « sûr » ou « facile »).*
-

Enracinement apaisant

Faites-vous une déclaration bienveillante, comme si vous parliez à un ami.

Par exemple, « Vous traversez une période difficile, mais vous vous en sortirez. Une seconde à la fois ». « Que je sois en sécurité et pris en charge, que les autres soient en sécurité et pris en charge. »

- *Pensez à vos favoris.* Pensez à votre couleur, votre animal, votre saison, votre nourriture, le moment de la journée, une émission de télévision préférés.
- *Réfléchissez à vos êtres chers* (p. ex., vos enfants ou vos parents) et regardez des photos d’eux.
- *Souvenez-vous des paroles d’une chanson, d’une citation ou d’un poème qui vous donne inspiration* et qui vous fait du bien.
- *Souvenez-vous d’un endroit sûr.* Décrivez un endroit que vous trouvez très apaisant (p. ex., la plage ou la montagne, ou votre salle préférée); concentrez-vous sur les caractéristiques de cet endroit – les sons, les couleurs, les formes, les objets, la texture. Explorez cet endroit avec curiosité.
- *Faites-vous une déclaration d’adaptation :* « Je peux composer avec ça », « Ce sentiment passera. »

Adapté de « Jeeking Safety: A treatment manual for PTSD and substance abuse », Najavits (2002).

Ressources en ligne

Prendre soin de l’anxiété liée au coronavirus

https://www.virusanxiety.com/?fbclid=IwAR1FZGLXuWUtN6SUGf4Vsa5rSXGHLsCkhV_3dklZ1KChK4Fu7XuKY7b3aEw

Prendre soin de l’anxiété liée au coronavirus

<http://www.camh.ca/fr/info-sante/mental-health-and-covid-19>

Téléchargez une application de santé mentale comme « Shine: Calm Anxiety and Stress ».

<https://apps.apple.com/US/app/id1293721589?mt=8>
<https://www.tarabrach.com/pandemic/?fbclid=IwAR3W9OmoraYALGUXkiX5pS6W6psTnHZCB224 LCSCMJogghqVKfSZkS8S1Q—>
<https://www.the519.org/covid19-emotional-selfcare>
<https://blackfeministbreathing.tumblr.com/>

Balados

<https://www.endoftheworldshow.org/>
<https://brenebrown.com/podcast/brene-on-ffts/>

LIEN vers d'autres ressources relatives à la COVID-19

<https://schliferclinic.com/covid-19-crisis-resources/>

Barbra Schlifer Commemorative Clinic a été désignée comme un service essentiel.

La clinique reste ouverte et accessible aux clients, sur place et en ligne jusqu'à nouvel ordre. Nous prenons continuellement des mesures pour protéger la santé et le bien-être du personnel et des clients. Bien que la plupart de nos employés télétravaillent actuellement, nous veillons à ce qu'il y ait toujours quelqu'un sur place pour aider les clients sans rendez-vous. Toutefois, nous vous recommandons d'appeler notre service de tri, au 416 323-9149 poste 234, ou de remplir notre formulaire d'admission avant de vous rendre à la clinique.

Voici quelques ressources que nous recommandons :

Ressources en cas de crise

Lignes d'assistance des RESSOURCES qui peuvent être utiles pendant les périodes difficiles

1. Assaulted Women's Helpline (24 heures sur 24, 7 jours sur 7) et ligne téléphonique ATS en cas de crise pour toutes les femmes de la province de l'Ontario victimes de toute forme de violence. Des services pour malentendants sont également disponibles 24/7 sans frais : 1 866 863-0511 ATS : 1 866 863-7868
 - Offre une assistance en plusieurs langues. Cette ligne d'assistance peut également aider les femmes qui fuient la violence à se trouver une place dans un refuge pour femmes victimes de violence dans la ville de Toronto.
2. Toronto Rape Crisis Centre/Multicultural Women Against Rape : Ligne en cas de crise accessible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, pour les survivantes de violence sexuelle et leur famille ou leurs amis. Tél. : 416 597-8808

3. Gerstein Crisis Centre : Services de proximité en cas de crise, accessibles jour et nuit, offerts par de la ville de Toronto aux adultes de 16 ans et plus, qui sont aux prises avec des problèmes de santé mentale, des problèmes concomitants ou de toxicomanie et qui sont actuellement en crise. Tél. : 416 929-5200
ATS : 416 929-9647
4. Talk 4 Healing : Service d'assistance adapté culturellement pour les femmes autochtones, accessible 24/7 en 14 langues partout en Ontario. Tél. : 1 855 554-HEAL (appel ou message) W : <https://www.talk4healing.com/> (Options de clavardage en direct disponibles)
5. Toronto Distress Line : Assistance téléphonique 24/7 pour les personnes à risque qui ont besoin de soutien pour un problème de santé mentale chronique, ont besoin d'intervention pour un état de détresse ou de crise, ont des idées suicidaires, sont exposées à des violences familiales ou ont besoin d'une intervention d'urgence. Tél. : 416 408-4357 • Lignes d'assistance multilingues ouvertes de 10 h à 22 h (cantonais, mandarin, portugais, espagnol, hindi, panjabi et ourdou)
6. Service canadien de prévention du suicide : Assistance par téléphone et texto 24/7 pour les personnes en crise ou suicidaires. Tél. : 1 833 456-4566 (ligne d'assistance accessible 24/7) TXT : 45645 (assistance textuelle accessible de 16 h à minuit)
7. Trans Lifeline : Ligne d'assistance téléphonique par les pairs accessible 24/7, gérée par des personnes trans, pour les appelants trans confirmés et en période de questionnement. Tél. : 877 330-6366
8. LGBT Youthline : Ligne d'assistance par les pairs, gérée par des jeunes qui soutiennent des jeunes (16-29 ans) ayant des identités et expériences vécues 2SLGBTQ+. L'assistance est offerte de 16 h à 21 h 30 HNE tous les jours, sauf le samedi Tél. : 1 800 268-9688 TXT : 647 694-4275 Web : <https://www.youthline.ca/> (options de clavardage proposées)
9. Good2Talk : Ligne d'assistance 24/7 aux étudiants de niveau postsecondaire en Ontario; conseils professionnels, informations et renvois en matière de santé mentale, de toxicomanie et de bien-être. Tél. : 1 866 925-5454 TXT : 686868

Ressources alimentaires

Banques alimentaires

1. Banque alimentaire The Stop : Pour les habitants de la région allant de la rue Bloor Ouest à l'avenue St. Clair Ouest, et du chemin Dovercourt au chemin Runnymede).
Située au 1884, chemin Davenport Ouest.
Web : www.thestop.org/contact-us/
Tél. : 416 652-2294
Ouverte les lundis, jeudis et vendredis, de 12 h à 15 h*

* Appelez ou consultez le site Web de l'organisme pour les dernières informations.

2. Banque alimentaire Daily Bread :
Située au 191, rue New Toronto Ouest
Web : www.dailybread.ca
Tél. : 416 203-0050
Adresse électronique : info@dailybread.ca

Ouverte les lundis, mercredis et vendredis, de 13 h à 16 h* Fermées les mardis, jeudis, samedis et dimanches

* Appelez ou consultez le site Web de l'organisme pour les dernières informations.

3. Banque alimentaire North York Harvest : Regroupement de plusieurs banques alimentaires desservant le nord de Toronto

Web : northyorkharvest.com/find-a-food-bank/

Tél. : 416 635-7771 poste 0

Appelez la ligne de renvoi pour trouver la banque alimentaire la plus proche et connaître les heures d'ouverture

Adresse électronique : info@northyorkharvest.com

4. The Scott Mission (divers emplacements)

Web : www.scottmission.com/covid-19

- 502, avenue Spadina

Tél. : 416 923-8872

* Banque alimentaire : des boîtes d'épicerie préemballée et à emporter sont distribuées à la porte d'entrée située à l'extrémité nord de The Scott Mission.

Repas : repas préculés, préemballés et à emporter sont distribués à la porte de la ruelle, à l'extrémité sud du bâtiment.

- 1550, promenade O'Connor

Tél. : 416 923-8872, poste 511*

Banque alimentaire : des boîtes d'épicerie préemballée et à emporter sont distribuées tous les mardis à la porte d'entrée.

* Appelez ou consultez le site Web de l'organisme pour les dernières informations.

REPAS À EMPORTER/SANS RENDEZ-VOUS

5. Centre Christie Ossington Neighborhood : Paniers-repas

850/854, rue Bloor Ouest

Web : www.conccommunity.org/drop-in/

Tél. : 416 792-8941

Du lundi au samedi, de 10 h à 12 h

* Appelez ou consultez le site Web de l'organisme pour les dernières informations.

6. Centre communautaire The 519 : distribution de repas à emporter. Venez au patio du Fabarnak Café pour recevoir votre repas

519, rue Church

Web : www.the519.org

Tél. : 416 355-6782

Du lundi au vendredi, de 13 h à 16 h

Samedi et dimanche : 12 h à 30

* Appelez ou consultez le site Web de l'organisme pour les dernières informations.

7. Centre sans rendez-vous The Stop : Repas à emporter seulement

1884, chemin Davenport

Web : www.thestop.org/contact-us/

Tél. : 416 652-7867 poste 227

Lundi, mardi, jeudi et vendredi, de 9 h à 10 h pour le déjeuner; de 12 h à 13 h pour le dîner

* Appelez ou consultez le site Web de l'organisme pour les dernières informations.

8. Toronto Council Fire Native Cultural Centre : Repas servis à l'extérieur du bâtiment au lieu du programme habituel de restauration sans rendez-vous

439, rue Dundas Est Ouest

Web : www.councilfire.ca/index.html

Tél. : 416 360-4350

* Appelez ou consultez le site Web de l'organisme pour les dernières informations.

Sécurité Internet

Comment effacer l'historique du navigateur et quels sont les deux éléments à supprimer?

1. Votre mémoire cache (c'est là que l'ordinateur stocke des copies des fichiers que vous avez récemment consultés dans votre navigateur).

2. L'historique de votre navigateur (il s'agit d'un fichier unique contenant les adresses des adresses que vous avez récemment visitées). Sélectionnez le navigateur suivant que vous utilisez pour obtenir plus d'informations sur la navigation en mode privé et la suppression de votre historique.

Chaque site propose un processus par étapes pour vous assurer de supprimer à la fois votre historique de navigation et votre cache.

Google Chrome

https://support.google.com/chrome/answer/95589?hl=fr&visit_id=637203184148294653-%203584819908&rd=1

Internet Explorer

<https://support.microsoft.com/en-us/help/17438/windows-internet-explorer-view-delete-browsinghistory>

FireFox

<https://support.mozilla.org/en-US/kb/delete-browsing-search-download-historyfirefox?redirectlocale=en-US&redirectslug=remove-recent-browsing-search-and-download-history>

Safari

<https://support.apple.com/fr-ca/guide/safari/ibrw1069/mac>

Pourquoi la navigation en mode privé n'est pas vraiment privée : le but de la navigation privée est d'empêcher que des informations soient automatiquement stockées sur votre appareil, comme l'historique de la navigation ou les témoins téléchargés. Toutefois, dans certains cas, les fichiers qui ont été téléchargés

ou mis en signet peuvent encore être enregistrés. Ensuite, la session de navigation privée n'expire que lorsque la fenêtre du navigateur est fermée. Le problème persiste : votre activité peut toujours être visible au fournisseur de services Internet, ainsi qu'à l'organisme fournisseur d'Internet, comme une école, un collègue ou une entreprise. En outre, les sites Web que vous visitez peuvent afficher votre session.

Comment accéder à l'assurance-emploi (AE) pour les demandes de prestations relatives à la COVID-19?

Le numéro de téléphone de l'assurance-emploi pour les demandes de prestations relatives à la COVID-19 est le 1 833 381-2725. Les prestations de maladie de l'assurance-emploi offrent jusqu'à 15 semaines de remplacement de revenu aux prestataires admissibles qui sont incapables de travailler en raison d'une maladie, d'une blessure ou d'une mise en quarantaine, pour leur donner le temps de se rétablir et de retourner au travail. Certains employeurs offrent leur propre régime de congé maladie payé ou d'invalidité de courte durée.

Avant de présenter une demande de prestations de maladie de l'assurance-emploi, vérifiez auprès de votre employeur s'il a un régime en place.

- La période d'attente d'une semaine pour les prestations de maladie de l'assurance-emploi sera éliminée pour les nouveaux prestataires qui sont mis en quarantaine afin qu'ils puissent être payés pour la première semaine de leur demande.
- Les personnes qui réclament des prestations de maladie de l'assurance-emploi à cause de la quarantaine n'auront pas à fournir de certificat médical.
- Les personnes qui ne peuvent pas remplir leur demande de prestations de maladie de l'assurance-emploi en raison d'une quarantaine peuvent en faire la demande plus tard et faire antidater leur demande d'assurance-emploi pour couvrir la période de retard. Service Canada a mis en place une ligne téléphonique distincte pour les personnes qui demandent des prestations de maladie de l'assurance-emploi pour la mise en quarantaine, la maladie, la fermeture du lieu de travail, etc. à cause de la COVID-19.

REMARQUE : Ce numéro de téléphone (1 833 381-2725) est réservé aux demandes relatives à la COVID-19. De même, le numéro principal de l'assurance-emploi ne pourra pas vous aider si vous avez une demande relative à la COVID-19. Si vous ressentez des symptômes, comme la toux, de la fièvre, de la difficulté à respirer, ou si vous êtes en isolement ou en quarantaine, ne vous rendez pas dans un bureau de Service Canada. Vous pouvez également accéder aux services en ligne ou composer le 1 800 O-Canada. Pour d'autres questions juridiques relatives au COVID-19, visitez : <https://stepstojustice.ca/fr/covid-19>

Consultation de médecin et avis médical en ligne

1. Télésanté Ontario : Obtenez des conseils médicaux rapides et gratuits
En raison du volume d'appels élevé, effectuez un dépistage automatique de la COVID-19 avant d'appeler
<https://covid-19.ontario.ca/selfassessment/#q0>
Tél. : 1 866 797-0000
Web : <https://www.ontario.ca/fr/page/obtenir-des-conseils-medicaux-telesante-ontario>

2. Maple : Conseils médicaux, santé virtuelle et ordonnances en ligne au Canada
Accessible 24/7

https://www.getmaple.ca/?utm_term=%2Bonline%20%2Bmedical%20%2Badvices&utm_content=44194891659&utm_campaign=870052473&gclid=EAlalQobChMI8vmKhtim6AIVf_jBx0aAwpTEAAYASA AEgJta vD BwE

3. Shoppers Drug Mart/PharmaPrix : Consultations de médecins en ligne, du 16 au 31 mars, de 7 h à 19 h

<https://www.getmaple.ca/fr/shopperscanada-fghaeignifaoeif/>