



► L'importance de mieux comprendre les répercussions de la COVID-19 sur votre vie

La pandémie mondiale de COVID-19 nous a tous touchés, et ce, de différentes façons. De nombreux aspects de votre vie ont été et sont encore affectés par la crise de la COVID-19. Il est essentiel de connaître les répercussions de la pandémie et de la période de confinement sur certaines dimensions de votre vie pour mieux comprendre comment vous avez vécu les derniers mois.

Nous préparons un questionnaire «COVID-19» que nous vous demanderons de remplir en ligne cet été. Des questions vous seront posées sur la façon dont la pandémie a affecté, entre autres, votre santé physique, vos habitudes de vie, votre situation financière, votre parcours scolaire ou professionnel et vos relations sociales. Comment avez-vous géré le stress engendré par la situation? Pensez-vous que la crise sera bientôt derrière nous?

Nous vous enverrons les informations pour que vous puissiez remplir le questionnaire d'une durée d'environ 15 minutes dans la deuxième semaine de juillet. Une fois que vous aurez rempli le questionnaire, nous vous achèminerons un chèque de 40\$ par la poste afin de vous remercier de votre participation.

► La COVID-19 et la santé mentale

Une pandémie est un événement très stressant et il est parfaitement normal de ressentir du stress, de l'anxiété et de la déprime. Ces réactions peuvent être limitées dans le temps ou se prolonger durant plusieurs mois. Nous vous invitons à consulter la page [Stress, anxiété et déprime associés à la maladie à coronavirus COVID19](#) du site Web du gouvernement du Québec, où vous pourrez trouver des moyens d'atténuer les effets négatifs de la pandémie dans votre vie.

D'autres ressources sont disponibles :

Tel-Aide : 514-935-1101

Info-Santé et Info-Social : 811

Ligne de prévention du suicide : 1-866-APPELLE

Association canadienne pour la santé mentale : cmha.ca/fr/

Tous les bulletins sont disponibles sur le site Web de l'étude.

English versions of all the newsletters are available at: www.iamillbe.stat.gouv.qc.ca.

