



espace d'écoute et d'aide

Montréal, le 18 mars 2020

Chers vous tous,

Nous vivons présentement des temps difficiles en raison du Covid-19. Cette situation peut vous stresser ou vous rendre anxieux, de même que vos proches.

L'équipe du PAMBA **est et demeurera en poste** pour répondre à vos appels et vous soutenir à travers la présente crise, **24 heures sur 24 et 7 jours** par semaine.

En raison de la présente crise, il est possible qu'il nous soit plus difficile de vous trouver un thérapeute que vous puissiez voir « *en personne* » à brève échéance. Cependant, nous venons de mettre sur pied une équipe d'urgence de thérapeutes qui interviendra soit par téléphone, soit par vidéoconférence (Skype ou autre moyen similaire).

Parallèlement, nous vous suggérons les mesures suivantes :

- N'écoutez pas les nouvelles sans arrêt : restez à l'affût des développements, mais ne restez pas rivé à votre ou vos écrans 10 heures par jour. Cela est un vecteur d'anxiété ;
- Prenez des marches dehors régulièrement en respectant rigoureusement les mesures de distanciation sociale ;
- Suivez rigoureusement les mesures d'hygiène prescrites. Cette démarche vous donnera le sentiment de mieux contrôler la présente situation.

En terminant, vous avez toute ma sollicitude.
Prenez bien soin de vous,

Marie Christine Kirouack

Me Marie Christine Kirouack, *Ad.E.*

Directrice

PAMBA

315, boul. René-Lévesque est Bureau 003

Montréal, QC H2X 3P3

Téléphone: (514) 286-0831 ou 1 (800) 747-2622