

## TROUVER L'AIDE RAPIDEMENT COVID-19

**Prenez note** que les données de ce document sont à titre informatif, elles évoluent rapidement et peuvent être sujettes à changement : les gouvernements modifient ou ajoutent des programmes d'aide à tout moment ou un centre d'action bénévole (CAB) peut être ajouté ou fermé. Par prudence, il est préférable de vous référer à l'organisme en question.

Le Québec et le reste du monde vit présentement une situation exceptionnelle. La perte de nos repères habituels et les nombreuses inquiétudes soulevées par la mise en quarantaine de tout le Québec, nous rendent plus fragiles et vulnérables.

Trouver rapidement des réponses à nos questions aide à diminuer le stress et l'anxiété générés par le bouleversement de nos habitudes. Se mettre en action et reprendre un peu de pouvoir sur la situation est primordial afin de calmer notre esprit. Une fois rassuré, il sera plus facile de vivre le confinement comme une pause nous permettant de passer du temps en famille ou de nous ressourcer par des activités longtemps délaissées.

Nous avons regroupé dans ce document, une diversité de ressources qui sont susceptibles de vous aider selon votre situation.

Nous espérons que vous trouverez le courage de demander ou d'offrir de l'aide sans hésitation afin que tous ensemble, nous sortions de cette crise mondiale grandie et plus solidaire que jamais.

## **Foire aux questions de la CSN sur le coronavirus**

Questions de Santé et Sécurité au travail – Mesures d’isolement et de télétravail – **Programme d’aide financière du gouvernement** – Rémunération – Service de garde pour les salarié-es des services essentiels – Autres questions diverses :

<https://www.csn.qc.ca/coronavirus/faq/>

## **Mouvement Action-Chômage (MAC) de Montréal**

Coronavirus et assurance-chômage

<http://macmtl.qc.ca/coronavirus-et-assurance-chomage/>

- RÉGULIER : 1 800 808-6352
- MALADIE : y compris si vous êtes en quarantaine ou vous avez la Covid-19 : 1 833 381-2725

## **Prestation canadienne d’urgence**

**Les requêtes se feront sur internet; un portail web doit être mis en service début avril.**

Cette prestation qui vient d’être annoncée par le gouvernement fédéral, promet **2000\$/mois pendant 4 mois.** Elle vient remplacer les autres offres de soutien que le fédéral avait promis.

Seront admissibles: **les canadiens qui ont perdu leur emploi, qui tombent malades, qui sont mis en quarantaine ou qui prennent soin d’une personne atteinte de la COVID-19, ainsi que les parents qui doivent cesser de travailler pour s’occuper d’enfants malades ou qui doivent rester à la maison en raison de la fermeture des écoles et des garderies.** De plus, **les travailleurs qui ont toujours un emploi, mais qui ne reçoivent aucun revenu en raison d’interruptions du travail causées par la COVID-19, seraient également admissibles à la PCU.**

## **Services de garde d'urgence**

Service exceptionnel pour les parents qui n’ont aucune solution de rechange. De plus, ils sont réservés aux parents d'enfants qui occupent un emploi donnant droit à des services de garde d’urgence. Ce service est également offert aux enfants du personnel appelé à assurer le service de garde d’urgence

<https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/services-de-garde-durgence/>

## **Ententes financières dans le contexte du Covid-19**

### **Hydro-Québec**

Si vous prévoyez avoir de la difficulté à payer votre facture, **vous pouvez dès maintenant conclure une entente de paiement en ligne**, <https://www.hydroquebec.com/covid-19-fr.html> ou par téléphone **1 888 385-7252.**

## Allocation canadienne pour enfants (ACE)

Le gouvernement fédéral augmente les prestations maximales de l'**Allocation canadienne pour enfants** (ACE) pour l'année 2019-2020 de 300 \$ par enfant. Cette augmentation devrait être disponible dans le versement du mois de mai. Vous n'avez rien à faire pour y avoir droit.

**Plusieurs institutions financières** offrent des accommodements afin de pallier aux inconvénients de la crise actuelle. Voici une liste des principales institutions financières. Si la vôtre ne s'y trouve pas, visiter le site de votre institution afin de connaître les dernières nouvelles.

- ✓ **Banque Nationale** : <https://www.bnc.ca/fr/a-propos-de-nous/nouvelles/salle-de-presse/communiqués-de-presse/2020/20200317-covid-19-la-bnc-offrira-des-mesures-de-soutien-aux-clients.html>
- ✓ **Mouvement Desjardins** : <https://www.desjardins.com/covid-19/allegements-particuliers/>
- ✓ **BMO Banque de Montréal**: <https://www.bmo.com/principal/particuliers/succursales-bmo-coronavirus/#financialRelief>
- ✓ **CIBC** : <https://www.cibc.com/fr/personal-banking/advice-centre/covid-19/financial-assistance.html>
- ✓ **Banque Royale (RBC)** : <https://www.rbc.com/covid-19-fr/index.html>
- ✓ **Banque Scotia** : <https://www.scotiabank.com/ca/fr/particuliers/soutien-scotia/dernieres-mises-a-jour/faq-sur-la-covid-19.html>
- ✓ **Banque TD**: <https://www.td.com/ca/fr/services-bancaires-personnels/covid-19/>

## Détresse psychologique - Santé mentale – Violence familiale

Si vous êtes en état de crise ou si vous avez besoin d'aide immédiatement, rendez-vous à l'urgence ou composez le 911

- ✓ **811 options 2** (accueil psychosocial) vous permettra de parler à une personne qui évaluera vos besoins et vous dirigera vers les ressources disponibles dans votre région
- ✓ **Association des centres d'écoute du Québec** : Toute personne ressentant le besoin de se confier, vivant une détresse psychologique ou aux prises avec des idées suicidaires y trouvera une oreille attentive <https://www.acetdq.org/centres-ecoute>
- ✓ **Association québécoise de prévention du suicide** (AQPS) pour vous-même ou un proche <https://www.aqps.info/> 1 866 277 3553 (1 866 APPELLE)
- ✓ **Association Québécoise des Parents et Amis des personnes souffrant de Maladies Mentales** (APQAMM) <https://aqpamm.ca/contact/> pour les proches aidants de personnes vivant des problèmes de santé mentale. Ligne d'information, de référence et d'écoute ainsi que l'équipe d'intervention 514-524-7131
- ✓ **Réseau avant de craquer**, une fédération d'organismes voués au mieux-être de l'entourage d'une personne atteinte de maladies mentales. Par région administrative, trouvez les coordonnées de l'ensemble de nos membres, incluant leur site internet <https://www.avantdecraquer.com/reseau-organismes-aide/>

- ✓ **SOS violence conjugale** 1 800 363-9010 24 heures sur 24 / 7 jours sur 7  
<http://www.sosviolenceconjugale.ca/>
- ✓ **Homme en difficulté** : Entraide pour homme : Grand Longueuil 450 651-4447  
 Vallée-du-Richelieu 1 833 651-4447  
 Saint-Hyacinthe 1 833 651-4447

## **Autres ressources (services communautaires et sociaux):**

Composez le 211 ou par internet : <https://www.211qc.ca> allez dans répertoire et sélectionnez Montérégie.

## **Alimentation – dépannage et autres services à la population**

Les banques alimentaires sont habituellement gérées par les Centres d'action bénévole de chacune des régions. Ces organismes offrent aussi beaucoup d'autres services qui pourraient être utiles. **N'hésitez pas à les contacter aussi pour offrir votre aide si vous avez besoin de sentir que vous faites votre part dans le contexte actuel.** Bien entendu, certains services peuvent être suspendus temporairement à cause de la situation exceptionnelle.

Voici la liste des principaux CAB de la Montérégie :

Valleyfield et ses environs

- CAB Soulanges : **Saint-Polycarpe**, (450) 371-3134 poste 222 <https://cabsoulanges.com>
- CAB L'Actuel : **Vaudreuil-Dorion**, (450) 455-3331 <http://www.lactuel.org>
- Service d'Action Bénévole *Au Coeur du jardin* : **Saint-Rémi**, (450) 454-6567  
<http://www.sabjardin.org>
- Centre d'action bénévole de Valleyfield : **Salaberry-de-Valleyfield**, (450) 373-2111  
<http://cabvalleyfield.com>

Sorel-Tracy et ses environs

- CAB Bas-Richelieu : **Sorel-Tracy**, (450) 743-4310 <http://www.cab-basrichelieu.org/>
- CAB Contrecoeur : **Contrecoeur**, (450) 587-8227 <http://www.cabcontrecoeur.ca/>

Rive-Sud et ses environs

- CAB de Boucherville : **Boucherville**, (450) 655-9081 <http://www.cabboucherville.ca/>
- CAB Les P'tits Bonheurs: **Saint-Bruno-de-Montarville**, (450) 441-0807  
<https://www.cabstbruno.org/>
- CAB de Saint-Hubert : **Saint-Hubert**, (450) 656-9110 <http://cab-saint-hubert.org>
- Centre de bénévolat de la **Rive-Sud** : Longueuil, (450) 679-5916 <http://benevolatrivesud.qc.ca>
- CAB Sainte-Julie, L'Envolée : **Sainte-Julie**, (450) 649-8874 <http://www.lenvolee.org>
- CAB La Mosaïque : **LeMoyne**, (450) 465-1803 <http://www.lamosaique.org>

#### Saint-Jean-sur-Richelieu et ses environs

- CAB d'Iberville et région : **Saint-Jean-sur-Richelieu**, (450) 347-1172 <http://cabiberville.org/>
- CAB de la Frontière : **Lacolle**, (450) 246-2016
- CAB la Seigneurie de Monnoir, **Marieville**, (450) 460-2825 <http://www.cabsm.org>
- Centre d'Entraide Régional Henryville : **Henryville**, (450) 299-1117 <http://www.cerh.ca>
- Centre d'action bénévole de **Saint-Jean-sur-Richelieu** : (450) 347-7527 <https://cabstjean.org/>

#### Saint-Hyacinthe et ses environs

- CAB de la Vallée-du-Richelieu : **Mont-Saint-Hilaire**, (450) 467-9373 <http://www.cabvr.org>
- CAB de Saint-Hyacinthe : **St-Hyacinthe**, (450) 773-4966  
<http://www.centrebenevolatsthyacinthe.qc.ca>

#### Granby et ses environs

- CAB de Saint-Césaire : **Saint-Césaire**, (450) 469-3279 <http://www.cabacoeur.org>
- Centre d'action bénévole de **Granby** : (450) 372-5033 <https://cabgranby.ca/>