



## COMMUNIQUÉ COVID-19

Le 2 avril 2020

En ce jeudi nuageux et pluvieux, où la population de la planète, dont celle de notre petite municipalité, se bat contre une ennemie invisible par les moyens qui nous sont communiqués et répétés chaque jour par les autorités gouvernementales et médicales, nous vous demandons de conserver votre Soleil intérieur.

Lorsque nous évoquons l'image du Soleil qui réchauffe, qui donne de l'énergie, qui rend heureux et qui stimule, elle apporte un baume dans notre esprit lorsque la déprime, l'anxiété ou le stress se manifestent. Que ce soit sur le plan physique, psychologique et émotionnel, ou sur le plan comportemental, de nombreux signaux peuvent apparaître sans trop savoir la façon de les affronter.



Vous pouvez adapter l'image qui vous convient pour vous apporter du réconfort, peu importe laquelle, celle du soleil est un exemple. Cependant, associée à d'autres moyens comme vous informer auprès de sources fiables, prendre soin de vous physiquement en adoptant de saines habitudes de vie, ou mentalement en lisant, en écoutant de la musique, etc. elle ne peut que vous être bénéfique.

La rigueur de l'hiver a fait place à la rigueur dans nos habitudes de vie personnelles et sociales. La distanciation n'est pas facile et tous sans exception, nous devons nous y contraindre. C'est une question vitale comme l'a dit le premier ministre François Legault aujourd'hui même.

Toutefois, il y a une proportion indéterminée de personnes sans symptôme qui peuvent propager le virus. Je reprends à nouveau les paroles de M. Legault qui résume la situation : « Agissez comme si vous étiez atteint du virus et comme si toutes les personnes que vous rencontrez le sont aussi ».

En terminant, un grand merci à tous et celles qui travaillent avec acharnement dans le domaine de la santé de même que tous les secteurs visant à assurer les services et besoins essentiels de la population en cette période de pandémie.

Linda Gauthier,  
Directrice générale