

Ministère de l'Éducation et du
Développement de la petite enfance
C.P. 6000
Fredericton (N.-B.) E3B 5H1

Date : Le 19 mars 2020
Dest. : Les écoles et les districts scolaires de la partie II
Exp. : Marcel Lavoie, sous-ministre
Objet : **Note n° 3 - Santé mentale (COVID-19)**

Il est normal de se sentir stressé ou anxieux face aux changements rapides et aux incertitudes qui entourent la COVID-19. Il est important de s'occuper de sa santé mentale dans ces circonstances.

Vous trouverez de nombreuses ressources à cet effet dans la [Trousse d'outils sur la santé mentale](#) du GNB, y compris celles disponibles dans les [Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale](#), comme le [Plan visant à accroître la résilience](#).

Vous trouverez aussi du soutien en communiquant avec le PAEF du GNB, enÉquilibre, disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, en composant sans frais le 1-866-721-1738.

Prenez le temps de consulter les [ressources en ligne du programme enÉquilibre](#), telles que [Protéger votre mieux-être pendant la flambée de COVID-19](#) (nom d'utilisateur : GN-B, mot de passe : enequilibre).

En tant qu'employeur, le GNB a votre santé et votre bien-être à cœur. Nous enverrons d'autres renseignements au courant de la semaine pour vous aider à prendre soin de votre santé mentale.

Nous surveillons la situation liée à la COVID-19 de près et nous continuerons de communiquer tout développement important.

Tenez-vous au courant en consultant régulièrement le [site Web](#) du GNB sur le coronavirus pour obtenir des renseignements à jour.

D'autres bulletins affectant l'ensemble du GNB, ainsi que des informations supplémentaires peuvent être trouvés [ici](#).

Le sous-ministre,



Marcel Lavoie