

De nombreux New-Yorkais se sentent stressés, anxieux et tristes ces jours-ci. Un soutien en matière de santé mentale, que cela soit rester en contact avec vos proches, télécharger une application utile ou avoir une session vidéo avec un conseiller, peut aider.

Pendant que vous restez chez vous ou pratiquez la distanciation sociale, la technologie peut vous offrir un accès à des services de soutien confidentiels et gratuits. Suivez les conseils ci-dessous pour rester connecté.

1 Si vous avez besoin d'un téléphone ou d'une tablette, profitez des offres gratuites

- Les étudiants des écoles publiques de la ville de New York peuvent faire la demande d'une tablette gratuite auprès du Département de l'éducation (Department of Education) pour avoir accès à l'apprentissage à distance, y compris des services de soutien en matière de santé mentale et une éducation sociale-émotionnelle offerts par les écoles, en [s'inscrivant ici](#).
- Les New-Yorkais répondant à certaines conditions en matière de revenus peuvent recevoir un téléphone mobile et un forfait mensuel gratuits par le biais de SafeLink Wireless, un programme subventionné par le gouvernement. Apprenez-en plus sur le programme en consultant [ce site Web](#) ou en appelant le 311.
- L'Autorité pour le logement de la Ville de New York (New York City Housing Authority, NYCHA) et T-Mobile distribuent des tablettes avec accès Internet à 10000 personnes âgées vivant dans les immeubles de la NYCHA du Bronx et de Brooklyn pour les aider à accéder à des services et à rester en contact avec leurs proches durant la crise du COVID-19.

2 Connectez-vous à l'aide des options de services de Wi-Fi et de téléphonie mobile gratuits ou à prix réduit

Wi-Fi gratuit :

- [Consultez cette page pour trouver des points d'accès au Wi-Fi gratuit](#) dans la ville, offerts par Altice et Charter, des fournisseurs de service qui ont ouverts leurs points d'accès Wi-Fi à tous les usagers, et non plus seulement à leurs abonnés.
- Altice offre actuellement [un service Internet à haut débit gratuit aux étudiants des cycles primaire, secondaire et universitaire](#).

Service Internet gratuit provisoirement offert :

- Les foyers avec un étudiant de cycle primaire, secondaire ou universitaire qui s'abonnent à un nouveau service Spectrum pourraient bénéficier de [60 jours de service Internet à haut débit gratuit](#).
- Les familles qui s'abonnent à un nouveau service Comcast pourraient bénéficier de [60 jours de service Wi-Fi gratuit](#).

Services Internet et de téléphonie mobile à prix réduit provisoirement offerts :

- [AT&T](#) offre actuellement des points d'accès gratuits et un usage illimité de données à ses clients existants, et des forfaits de 10 \$/mois aux familles à faibles revenus.
- [T-Mobile](#) offre actuellement un usage illimité de données à ses clients existants, entre autres.

3 Téléchargez des applications (applis) gratuites qui peuvent vous aider à faire face aux défis et à favoriser votre bien-être émotionnel

Les applications de bien-être et de soutien émotionnel peuvent vous aider à faire face aux défis à tout moment, où que vous soyez. Explorez un certain nombre d'applications gratuites sur le [site Web de NYC Well](#), parmi lesquelles de nombreuses offrent un soutien en plusieurs langues, y compris :

- Pour l'anxiété et la santé mentale en général (couvre spécifiquement le COVID-19), téléchargez [Shine](#).
- Pour les membres actuels des forces armées et les anciens combattants qui sont intéressés par les soins personnels et la santé mentale en général, téléchargez [COVID Coach](#).
- Pour les étudiants désireux de nouer des liens sociaux et de réduire leur solitude pendant la crise du COVID-19, téléchargez [Nod](#).
- Pour obtenir de l'aide contre la dépression, téléchargez [Litesprite](#), un jeu vidéo sur la santé mentale cliniquement validé.
- Tous les New-Yorkais peuvent désormais profiter d'un accès gratuit à [Headspace](#), une collection spécialement créée offrant des méditations guidées, basées sur des données probantes et des résultats scientifiques, ainsi que des exercices mentaux à domicile, des aides pour le sommeil et du contenu pour les enfants qui permettront d'aider à gérer la montée du stress et de l'anxiété.

4 Utilisez les plateformes de vidéoconférence gratuites pour vous connecter avec un service de soutien en matière de santé mentale

- Pendant la crise du COVID-19, les professionnels de la santé mentale peuvent rester en contact avec leurs patients à l'aide d'applis de chat vidéo en ligne courants comme Google Meet, WhatsApp, WeChat ou Zoom. Pour tirer parti de services de soutien en matière de santé mentale par vidéo, vous pouvez utiliser les applications de chat vidéo en ligne gratuites ci-dessous :
 - Zoom offre des options de conférences audio et vidéo gratuites pour une durée allant jusqu'à 40 minutes. Vous pouvez y accéder de votre téléphone, tablette ou ordinateur de bureau en [créant un compte](#). Si vous ne connaissez pas Zoom, le [centre d'assistance Zoom](#) offre des instructions par étapes, ainsi que des formations et webinaires en direct pour vous aider à démarrer.
 - [Google Meet](#) offre des réunions vidéo gratuites à toute personne ayant un compte Google. Vous pouvez vous inscrire pour ouvrir un compte Google gratuit [ici](#).
- Vous pouvez également utiliser ces applications de chat vidéo en ligne gratuites pour rester en contact avec vos amis et votre famille. Cela pourra vous aider à soulager votre anxiété, réduire le stress et rester positif. Vous trouverez [ici des conseils pour rester en contact avec votre famille et vos amis](#) pendant l'épidémie du COVID-19.
- Si vous souhaitez trouver un professionnel qui peut vous aider, [explorez cette base de données sur les fournisseurs de soins en matière de santé mentale et d'abus de substances](#) sur le site Web de NYC Well.

5

Assurez votre sécurité en ligne

Suivez ces trois lignes directrices de base de la [Alliance nationale de la cybersécurité \(National Cyber Security Alliance\)](#) pour protéger votre vie privée en ligne :

- **Utilisez un mot de passe fort pour verrouiller votre ordinateur, tablette ou téléphone :** il doit comporter au moins huit caractères et une combinaison de caractères spéciaux, lettres majuscules et minuscules, et chiffres.
- **Réfléchissez avant de cliquer :** si vous recevez un e-mail d'un inconnu, examinez-le attentivement avant de cliquer sur un lien ou d'agir en réponse à une situation « de crise », comme un problème avec votre compte bancaire ou vos impôts, une demande urgente de transfert de fonds, ou toute autre demande suspecte. Ce type de message est probablement une escroquerie et doit être supprimé.
- **Partagez prudemment :** publier des informations personnelles ou privées en ligne peut vous mettre en danger.