



Commission de
la santé mentale
du Canada

Mental Health
Commission
of Canada

Prendre soin de soi pendant la pandémie de COVID-19

Formation VIRTUELLE en santé mentale

Document de formation
Modules 1 et 2

Continuum de santé mentale - Auto-observation

Vérifiez les signes et indicateurs qui montrent réellement comment vous vivez le stress, et notez tout changement supplémentaire que vous pourriez remarquer dans la section «Mes changements personnels».

	EN SANTÉ	EN RÉACTION	BLESSÉ	MALADE
Changements d'humeur	<input type="checkbox"/> Fluctuations normales de l'humeur <input type="checkbox"/> Calme <input type="checkbox"/> Confiant	<input type="checkbox"/> Irritable <input type="checkbox"/> Impatient <input type="checkbox"/> Nerveux <input type="checkbox"/> Triste	<input type="checkbox"/> En colère <input type="checkbox"/> Anxieux <input type="checkbox"/> Tristesse envahissante	<input type="checkbox"/> Facilement enragé <input type="checkbox"/> Anxiété/panique excessive <input type="checkbox"/> Déprime/indifférence
Changements de pensées et d'attitude	<input type="checkbox"/> Bon sens de l'humour <input type="checkbox"/> Capacité à composer avec les difficultés <input type="checkbox"/> Capacité de concentration	<input type="checkbox"/> Sarcasme déplacé <input type="checkbox"/> Pensées intrusives <input type="checkbox"/> Distraction/perde de concentration parfois	<input type="checkbox"/> Attitude négative <input type="checkbox"/> Pensées/images intrusives fréquentes <input type="checkbox"/> Distraction constante/Incapacité à se concentrer	<input type="checkbox"/> Insubordination <input type="checkbox"/> Pensées/intentions suicidaires <input type="checkbox"/> Incapacité à se concentrer, perte de mémoire ou de capacité cognitive
Changements de comportement et de rendement	<input type="checkbox"/> Activité sociale et physique <input type="checkbox"/> Bon rendement	<input type="checkbox"/> Diminution des activités/de la socialisation <input type="checkbox"/> Procrastination	<input type="checkbox"/> Évitement <input type="checkbox"/> Retards <input type="checkbox"/> Baisse du rendement <input type="checkbox"/> Commence à s'éloigner de sa famille	<input type="checkbox"/> Retrait <input type="checkbox"/> Absentéisme <input type="checkbox"/> Incapacité d'exercer ses fonctions et tâches <input type="checkbox"/> Pas mentalement présent à la maison
Changements physiques	<input type="checkbox"/> Sommeil normal <input type="checkbox"/> Bon appétit <input type="checkbox"/> Bon niveau d'énergie <input type="checkbox"/> Poids stable	<input type="checkbox"/> Difficultés à dormir <input type="checkbox"/> Changements de l'alimentation <input type="checkbox"/> Manque d'énergie <input type="checkbox"/> Gain ou perte de poids	<input type="checkbox"/> Sommeil agité <input type="checkbox"/> Perte d'appétit <input type="checkbox"/> Fatigue <input type="checkbox"/> Fluctuation du poids	<input type="checkbox"/> Incapacité à s'endormir/demeurer endormi <input type="checkbox"/> Pas d'appétit <input type="checkbox"/> Fatigue/épuisement constant <input type="checkbox"/> Perte ou gain extrême de poids
Changements des comportements de dépendance	<input type="checkbox"/> Consommation limitée d'alcool, pas de consommation en rafale <input type="checkbox"/> Peu/pas de comportements de dépendance <input type="checkbox"/> Pas de problème/impact (social, économique, judiciaire, financier) dû à l'usage de substance	<input type="checkbox"/> Consommation régulière à fréquente d'alcool, consommation en rafale limitée <input type="checkbox"/> Quelques comportements réguliers de dépendance <input type="checkbox"/> Peu de problème/impact dû à l'usage de substance	<input type="checkbox"/> Consommation fréquente d'alcool, consommation en rafale <input type="checkbox"/> Difficulté à contrôler les comportements de dépendance	<input type="checkbox"/> Consommation en rafale régulière à fréquente <input type="checkbox"/> Dépendance <input type="checkbox"/> Beaucoup de problème/impact dû à l'usage de substance
Mes changements personnels				

Scénario sur le continuum de santé mentale

À cause de la crise actuelle, votre lieu de travail a fait beaucoup de changements à ses opérations : il a notamment modifié les devoirs et quarts de travail. De nombreux employés à temps partiel ont été licenciés et de nombreux travailleurs de première ligne comme vous travaillent des heures supplémentaires, ont pris des tâches additionnelles, et font face à plus de risques pour leur santé. Depuis la semaine dernière, vous vous sentez épuisé, frustré et submergé, et, un jour, vous vous effondrez en pleurant devant tout le monde. Vous vous inquiétez de tomber malade et de perdre votre revenu si vous ne pouvez pas continuer comme cela.

Consultez l'affiche sur le continuum de santé mentale pour vous aider dans votre discussion.



Questions

1. Quels signes et indicateurs remarquez-vous?

2. Où pourriez-vous vous trouver sur le continuum?

3. Où pouvez-vous aller, que pouvez-vous faire et à qui pouvez-vous parler?

Scénario sur les 4 grandes stratégies

Vous êtes généralement quelqu'un de très patient et un bon vivant qui aime faire des blagues. Ces derniers temps, vous avez perdu votre sens de l'humour et êtes de plus en plus frustrée d'avoir à gérer le travail supplémentaire tout en prenant soin de votre famille et de vos parents âgés. Vous aimeriez demander de l'aide à votre patron, mais, avec les derniers licenciements, la dernière chose que vous souhaitez est que votre patron pense que vous ne pouvez pas faire votre travail. Vous vous retrouvez souvent à penser des choses négatives : « je suis nulle », « je vais perdre mon emploi », « je devrais pouvoir en faire plus ». Cette inquiétude constante vous empêche de dormir.

Les 4 grandes stratégies



Questions

1. Quels signes et indicateurs remarquez-vous?

2. Où pourriez-vous vous trouver sur le continuum de santé mentale (vert - en santé; jaune - en réaction; orange - blessé; rouge - malade)?

3. Lesquelles des 4 grandes stratégies utiliseriez-vous et dans quel ordre?

Ressources sur le COVID-19

Carrefour de ressources de la CSMC : santé mentale et bien-être pendant la pandémie de COVID-19

<https://www.mentalhealthcommission.ca/Francais/covid19>

Ressources de la CSMC en réponse au COVID-19

- Le choix des sources d'information
<https://www.mentalhealthcommission.ca/Francais/news-article/13920/le-choix-judicieux-des-sources-dinformation-est-essentiel-au-bien-etre-mental>
- Premiers soins en santé mentale COVID-19 Guide de prise en charge de sa santé mentale pour bâtir sa résilience
<https://www.mhfa.ca/fr/blogue/premiers-soins-en-sante-mentale-covid-19-guide-de-prise-en-charge-de-sa-sante-mentale-pour>
- L'esprit au travail COVID-19 Guide de prise en charge de sa santé mentale pour bâtir sa résilience
<https://www.espritautravail.ca/blogue/lesprit-au-travail-covid-19-guide-de-prise-en-charge-de-sa-sante-mentale-pour-batir-sa>
- Astuces pour s'adresser à une personne en crise à l'heure de la COVID-19
https://www.mentalhealthcommission.ca/sites/default/files/2020-03/Tips_Active_Listening_COVID_fr.pdf
- Prodiger des soins à l'heure de la COVID-19 : À quoi s'attendre et comment s'adapter
https://www.mentalhealthcommission.ca/sites/default/files/2020-04/fact_sheet_caregivers_fr.pdf
- Webinaire - Les pratiques d'excellence pour soutenir les soignants en santé mentale pendant la situation du COVID-19
<https://www.espritautravail.ca/node/683>
- Questions-Réponses sur le COVID-19 pour les premiers intervenants
<https://www.espritautravail.ca/questions-reponses-sur-le-covid-19-pour-les-premiers-intervenants>

Ressources externes sur le COVID-19

Centres de crise canadiens

<https://thelifelinecanada.ca/fr/help/crisis-centres/canadian-crisis-centres/>

Gouvernement du Canada

- Dernières informations du gouvernement
<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/maladie-coronavirus-covid-19.html>
- Votre autorité de santé publique provinciale/territoriale
<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/maladies-et-affections/2019-nouveau-coronavirus-fiche-information.html>

- Espace mieux-être Canada : Soutien en matière de santé mentale et de consommation de substances
<https://ca.portal.gs/?lang=fr-ca>

Bell cause pour la cause

- On va passer à travers ensemble
<https://cause.bell.ca/fr/covid-19>

Association des services aux étudiants des universités et collèges du Canada

- Ressources et soutien sur le COVID-19 (en anglais seulement)
<https://community.cacuss.ca/communities/community-home?CommunityKey=8960b6d5-390b-4e3d-86cc-f0239fcde3e1%E2%81%A3%E2%81%A3>

Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail

- Santé et sécurité en milieu de travail
<https://www.cchst.ca/oshanswers/diseases/coronavirus.html>

Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances

- Usage de substances et COVID-19
<https://www.ccsa.ca/fr/Usage-de-Substances-et-COVID-19>

Fédération canadienne de l'agriculture

- Ressources pour COVID-19
<https://www.cfa-fca.ca/fr/ressources/ressources-pour-covid-19/>

Association canadienne pour la santé mentale (ACSM)

- Ressources pour soutenir la santé mentale
<https://cmha.ca/fr/news/covid-19-et-la-sante-mentale>
- Prendre soin des enfants en temps de crise de la COVID-19
<https://cmha.ca/fr/news/prendre-soin-des-enfants-en-temps-de-crise-de-la-covid-19>

Société canadienne de pédiatrie

- Information et ressources sur la COVID-19 pour les pédiatres
<https://www.cps.ca/fr/tools-outils/information-et-ressources-sur-la-covid-19-pour-les-pediatres>

Société canadienne de psychologie

- COVID-19. Les psychologues redonnent aux fournisseurs de services de première ligne.
<https://cpa.ca/fr/corona-virus/psychservices/>
- La psychologie peut vous aider
<https://cpa.ca/fr/lapsychologiepeutvousaider/>

Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH)

- COVID-19 et santé mentale
<https://www.camh.ca/fr/info-sante/mental-health-and-covid-19>

Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

- COVID-19 - comment gérer le stress (en anglais)
https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fprepare%2Fmanaging-stress-anxiety.html

Réseau de soutien communautaire CHAMPLAIN

- COVID-19 et services de soutien pour les aînés
<https://communitysupport.covidresponse.ca/fr-ca>

Santé mentale pour enfants Ontario

- La santé mentale des enfants
<https://www.cmho.org/covid19>

Conference Board du Canada

- Aider les organisations à réagir à la pandémie de COVID-19
<https://www.conferenceboard.ca/insights/covid-19>

Jack.org

- La santé mentale des jeunes personnes
<https://jack.org/Stories/La-sante-mentale-en-contexte-de-pandemie-mondiale>

Jeunesse J'écoute

- La santé mentale des jeunes enfants
https://jeunessejecoute.ca/simplifier/ressources/ressources-pour-adultes-aidants/etre-la-pour-les-jeunes-durant-la-crise-de-la-covid-19/?_ga=2.105420679.529215076.1585585861-1602312193.1585585861

Mental Health Foundation of Nova Scotia

- Où obtenir du soutien en Nouvelle-Écosse pendant la pandémie de COVID-19 (en anglais)
<https://www.mentalhealthns.ca/mental-health-resources-covid19>

Société pour les troubles de l'humeur du Canada

- Conseils pour votre #SantéMentale durant la crise de la COVID-19
<http://troubleshumeur.ca/2020/03/24/conseils-pour-votre-santementale-durant-la-crise-de-la-covid-19/>

Morneau Shepell

- BienCanadiens : Ressource numérique gratuite en santé mentale pour tous les Canadiens et les Canadiennes
<https://www.morneaushepell.com/ca-fr/un-message-pour-tous-les-canadiens>

Union Nationale des Fermiers

- Ressources et soutien d'urgence à la ferme
<https://www.nfu.ca/fr/help/>

Ontario Network of Sexual Assault/ domestic Violence Treatment Centers

- Options de santé - Soutien en cas de crise et conseil pendant la pandémie (en anglais)
<https://www.sadvreatmentcentres.ca/>

Collège royal des médecins et chirurgiens du Canada

- Ressources de mieux-être à l'intention des professionnels de la santé
<http://www.royalcollege.ca/rcsite/documents/about/covid-19-wellness-resources-hp-f>

About Kids Health

- Prendre soin de sa santé mentale (en anglais)
<https://www.aboutkidshealth.ca/COVID-19>

Santé mentale en milieu scolaire Ontario

- Santé mentale en milieu scolaire Ontario propose des conseils et des ressources pour aider à soutenir la santé mentale des élèves pendant la pandémie de COVID-19.
<https://smho-smsso.ca/covid-19-fr/>

Youth Mental Health Canada

- Ressources sur la santé mentale pendant la pandémie (en anglais)
<https://ymhc.ngo/resources/covid-19/>

Sources d'information provinciales et territoriales

Québec

- Stress, anxiété et déprime associés à la maladie à coronavirus COVID-19
<https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/stress-anxiete-et-deprime-associes-a-la-maladie-a-coronavirus-covid-19/>

Alberta

- COVID-19 et votre santé mentale (en anglais)
<https://www.albertahealthservices.ca/assets/info/amh/if-amh-mhpiip-disaster-pandemic-covid-19-and-your-mental-health.pdf>

Colombie-Britannique

- Gérer le stress, l'anxiété et la dépression pendant la pandémie (en anglais)
<https://www2.gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/mental-health-substance-use/managing-covid-stress>

Manitoba

- Prendre soin de sa santé mentale
<https://manitoba.ca/covid19/bewell/index.fr.html>

Nouveau-Brunswick

- La santé mentale et l'adaptation psychologique pendant la pandémie de COVID-19
https://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/ministeres/bmhc/maladies_transmissibles/content/maladies_respiratoires/coronavirus/la-sante-mentale-et-ladaptation-psychologique-pendant-la-pandemi.html

Terre-Neuve-et-Labrador

- Ressources en français
<https://www.gov.nl.ca/covid-19/fr/francais/>

Territoires-du-Nord-Ouest

- Ressources en santé mentale pour la COVID-19
<https://www.nthssa.ca/fr/services/mises-%C3%A0-jour-sur-la-maladie-%C3%A0-coronavirus-covid-19/ressources-en-sant%C3%A9-mentale-pour-la>

Nouvelle-Écosse

- COVID-19 : santé mentale et bien-être
<https://novascotia.ca/coronavirus/mental-health/fr/>

Nunavut

- Gestion de l'anxiété et du stress à l'ère de la COVID-19
https://gov.nu.ca/sites/default/files/managing_anxiety_and_stress_during_covid-19_-_fre.pdf

Île-du-Prince-Édouard

- Soutiens en santé mentale
<https://www.princeedwardisland.ca/fr/sujet/soutiens-en-sante-mentale>

Saskatchewan

- Santé mentale et COVID-19
<https://www.saskatchewan.ca/bonjour/health-and-healthy-living/2019-novel-coronavirus#mental-health-and-covid-19>

Yukon

- Santé mentale et mieux-être pendant la pandémie de COVID-19
<https://yukon.ca/fr/health-and-wellness/mental-wellness/find-covid-19-counselling-and-crisis-support>

Ontario

- Trouvez du soutien en santé mentale
<https://www.ontario.ca/fr/page/trouvez-du-soutien-en-sante-mentale>

Lectures suggérées

Coronavirus: 10 façons d'aider les personnes en deuil

https://www.huffingtonpost.fr/entry/coronavirus-10-facons-daider-les-personnes-en-deuil_fr_5e999af6c5b63639081d0d1a

Ne vous arrêtez pas là!

Formation de premiers soins en santé mentale
<https://www.pssm.ca>

Formation L'esprit au travail
<https://espritautravail.ca>