

Mental Health of Canada



Canada

# Prendre soin des autres : communauté des vétérans

Formation virtuelle en réponse aux crises

Document de formation

### Objectifs de la formation

#### Découvrez comment...

- Reconnaître les signes qu'une personne pourrait être en détresse mentale:
- Avoir une conversation encourageant la personne à parler de sa détresse mentale; trouver des soutiens et accéder à ces soutiens;
- Faire le point sur votre propre bien-être mental et prendre les mesures nécessaires au besoin.

### Guide de conversation

### Comment puis-je aider quelqu'un en détresse psychologique?

« J'ai remarqué que...? »

« Comment vas-tu? Depuis combien de temps te sens-tu comme cela? »

## Approcher la personne et évaluer la situation

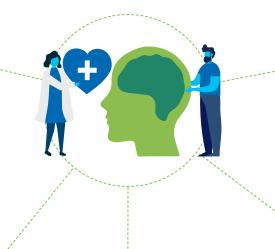
Invitez la personne à parler.

Si le risque de suicide ou de blessure est bien présent, faites appels à des premiers intervenants.

> « Si je comprends bien... Est-ce que c'est bien cela? »

# Écouter sans porter de jugement

Aidez la personne à parler librement en l'écoutant et en posant des questions sans porter de jugement ou lui dire quoi faire.



« Qu'est-ce qui t'a déjà aidé par le passé? »

« Est-ce que ça t'aiderait d'appeler...? »

# Inciter à obtenir de l'aide professionnelle

Aidez-la à trouver les soutiens professionnels appropriés.

« Comment ta famille, tes amis ou ta communauté pourraientils t'aider? »

#### « Étant donné la situation, il est compréhensible que tu te sentes comme cela. Il existe des soutiens qui ont déjà aidé d'autres personnes. »

#### Rassurer

Ce message plein d'espoir aide à contrer l'éventuelle honte associée à la détresse psychologique, la réticence à en parler ou la réticence à demander de l'aide.

# Encourager la recherche d'autres soutiens

Aidez-la à trouver des façons pour les autres de la soutenir pendant cette période difficile.

### Scénarios

- 1. Votre partenaire est un ancien combattant des Forces armées canadiennes qui a reçu un diagnostic de TSPT. Votre famille essaye de gérer la pandémie mondiale, mais vous vous inquiétez de sa santé mentale. Vous remarquez qu'il ne parle pas autant et semble irrité. Il a l'air fatigué et se sent anxieux tout le temps. Après être allé à l'épicerie la semaine dernière, il vous a dit « sortir en ce moment, c'est comme aller en patrouille en Afghanistan. Tu pourrais pas comprendre. T'étais pas là. »
- 2. À cause de la pandémie, Johanne, qui est assidue pour maintenir une bonne activité physique, n'a pas pu aller au gym. Avant, elle allait courir dehors, mais elle a arrêté de sortir il y a quelques semaines pour réduire son risqué d'exposition au COVID-19. Elle semble anxieuse et pense que peu de personnes suivent correctement les normes de distanciation sociale. Elle est en colère qu'elle doive « sacrifier son style de vie » alors que d'autres ne le font pas. Johanne n'a pas d'antécédents de problèmes de santé mentale et n'a jamais été en thérapie. Vous avez remarqué que son hygiène personnelle n'est pas aussi nette qu'avant et qu'elle est visiblement épuisée.

### Soutiens

<ul> <li>Centres de crise canadiens: https://thelifelinecanada. ca/fr/help/crisis-centres/ canadian-crisis-centres/ canadian-crisis-centres/</li> <li>Jeunesse, J'écoute: 1 800 668-6868 jeunessejecoute.ca     Ligne d'assistance enfants avec la nouvelle section pour les familles de FAC: textez JEUNESFAC au 686868</li> <li>Légion royale canadienne: Tél. :1-888-556-6222 Ligne d'information aux familles: :1 - 800-866-4546 https://www.legion.ca/ fr/ce-que-nous-sommes/ covid-19</li> <li>Premiers intervenants – 911</li> <li>Médecin généraliste     Pour la liste des ressource: Composez le 2-1-1 ou allez à 211.ca/fr     Indisponible à: TNL, NB, IPE, hors de Québec et Montréal, les territoires</li> <li>Guide pour prendre soin de soi et la résilience: https://www.mhfa.ca/en/ blog/mental-health-first-aid-covid-19-self-care-resilience-guide</li> <li>Autre</li> <li>Autre</li> </ul>	Nationaux	Locaux	Autres
Autre Autre Autre	https://thelifelinecanada. ca/fr/help/crisis-centres/ canadian-crisis-centres/  • Jeunesse, J'écoute: 1 800 668-6868 jeunessejecoute.ca  Ligne d'assistance enfants avec la nouvelle section pour les familles de FAC: textez JEUNESFAC au 686868  • Légion royale canadienne: Tél.:1-888-556-6222 Ligne d'information aux familles: 1-800-866-4546 https://www.legion.ca/ fr/ce-que-nous-sommes/ covid-19	Pour la liste des ressource : Composez le 2-1-1 ou allez à 211.ca/fr Indisponible à : TNL, NB, IPE, hors de Québec et Montréal,	la CSMC : santé mentale et bien-être pendant la pandémie de COVID-19 : https://www.mentalhealthcommission.ca/Francais/covid19  • Guide pour prendre soin de soi et la résilience : https://www.mhfa.ca/en/blog/mental-health-first-aid-covid-19-self-care-
	Autre	Autre	Autre

#### Anciens combattants Canada

Services d'assistance **1-800-268-7708** 

Bureau **1-866-522-2122** (appel gratuit) du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 16 h 30, heure locale au Canada

Service de pastorale d'ACC **1-800-504-4156** (Laissez un message, on vous rappellera dans les 2 jours ouvrables.)

#### Ressources sur la pandémie

- Ressources COVID-19 du CSMC https://www.mentalhealthcommission.ca/ Francais/ressources-covid-19-du-csmc
- Le Royal : L'adaptation pendant la pandémie de COVID-19
   COVID-19 et Le Royal dans les Médias http://www.leroyal.ca/ ladaptation-pendant-la-pandemie-de-covid-19
- ACSM: COVID-19 et la santé mentale https://cmha.ca/fr/news/ covid-19-et-la-sante-mentale

- Espace mieux-être Canada: Soutien en matière de santé mentale et de consommation de substances https://ca.portal.gs/?lang=fr-ca
- Homewood Santé: Ressources pour santé mentale et dépendances https://homewoodhealth.com/sante/ ressources-covid19

#### Ce n'est pas tout!

- Association québecoise de prévention du suicide : https://www.aqps.info/se-former/formationintervenir.html
- Offre de formation de premiers soins en santé mentale : https://www.pssm.ca

#### Liens vidéos

 L'empathie et la compassion https://vimeo.com/413167405/be53e5909f