



Commission de
la santé mentale
du Canada

Mental Health
Commission
of Canada



Veterans Affairs
Canada

Anciens Combattants
Canada

Prendre soin des autres : communauté des vétérans

Formation virtuelle en réponse aux crises

Document de formation

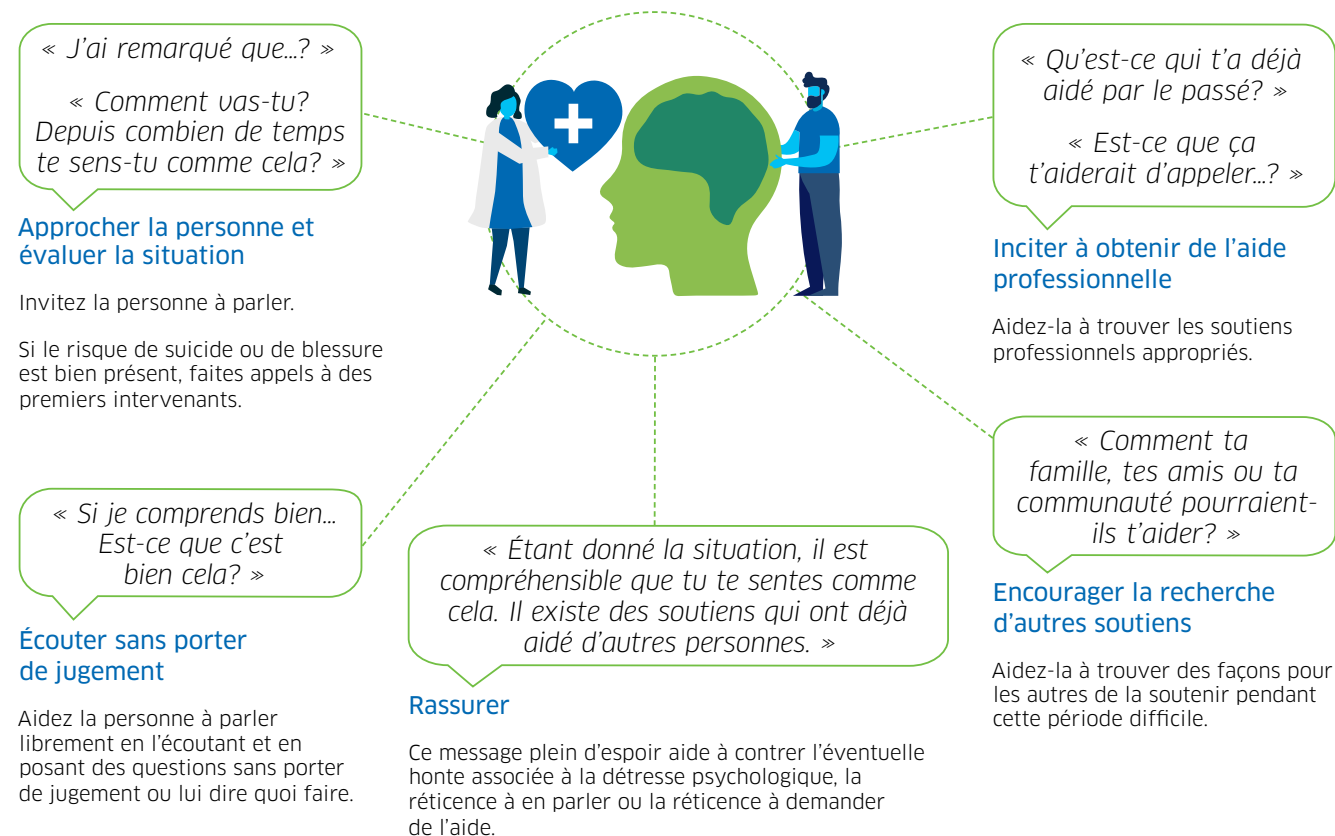
Objectifs de la formation

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?



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 risque 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

Nationaux	Locaux	Autres
<ul style="list-style-type: none"> Centres de crise canadiens : 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 Premiers intervenants - 911 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> Centre de ressources de 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-resilience-guide
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 québécoise de prévention du suicide : <https://www.aqps.info/se-former/formation-intervenir.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>