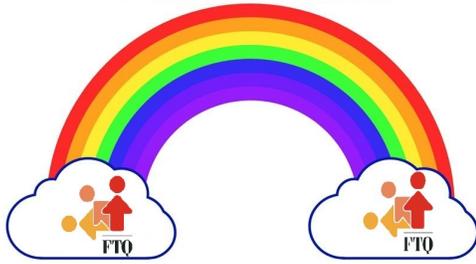


Ensemble



ÇA VA
BIEN ALLER.



Centraide
Québec et
Chaudière-Appalaches
Nous tous, ici

Conseil
régional



QUÉBEC ET
CHAUDIÈRE-APPALACHES



Le bulletin d'information du réseau régional
des déléguées et délégués sociaux en temps de la Covid 19

5 mai 2020

Numéro spécial

Semaine de la santé mentale

4 au 10 mai

Des articles et affiches
vers des outils utiles
dans le cadre de cette
semaine thématique qui
a toute son importance
cette année avec les
événements que nous
vivons.



Association québécoise
pour la santé mentale
La santé mentale pour tous



Préparez-vous à parler haut et fort et à

#ParlerPourVrai



Nous disons que nous allons bien, même si en réalité nous nous sentons euphoriques, épuisés ou privilégiés. Ou même, sur le point d'exploser. Chaque fois que vous répondez par formalité, vous perdez une occasion de parler avec sincérité et de nourrir un lien avec cette personne. En ces temps de crise, nous avons besoin plus que tout de nous épauler les uns et les autres.

Tisser des liens ne fait pas seulement du bien – c'est bon pour votre santé mentale.

Semaine de la santé mentale

de l'ACSM

4 au 10 mai
2020

Visitez semainedelasantementale.ca pour y trouver de l'info et des outils.

Parler haut et fort,
mais surtout. **#ParlerPourVrai**



Semaine de la santé mentale de l'ACSM – Messages clés

1. **La Semaine de la santé mentale annuelle de l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) aura lieu du 4 au 10 mai 2020.**
 - Chaque mois de mai au Canada, les communautés, écoles, milieux de travail et assemblées législatives se rassemblent autour de la Semaine de la santé mentale de l'ACSM.
 - Lancée en 1951 par l'ACSM, la campagne de cette année souligne la 69^e Semaine de la santé mentale.
 - La Semaine de la santé mentale aide à changer les préjugés et les perceptions de la société à l'égard de la santé mentale. Elle aide à promouvoir des comportements et des attitudes qui favorisent le bien-être, qui appuient une bonne santé mentale et qui créent une culture d'inclusion, de compréhension et d'acceptation.
 - La Semaine de la santé mentale est largement reconnue et célébrée sur les réseaux sociaux, dans les médias et lors d'événements locaux comme des portes ouvertes ou des conférences. Afin de respecter les mesures de distanciation physique, ces événements se dérouleront virtuellement cette année.

2. **Le thème de la Semaine de la santé mentale de cette année est les liens sociaux. Tisser des liens entre les personnes et les communautés ne fait pas seulement du bien, c'est bon pour la santé mentale.**
 - La recherche montre que le soutien et les liens sociaux sont des facteurs qui permettent de protéger et promouvoir une bonne santé mentale.
 - Se sentir proche les uns des autres signifie que nous pouvons *ressentir* une certaine proximité sociale, une connexion aux autres, malgré la distance physique. Nous pouvons entretenir un sentiment de proximité et de soutien social, malgré la distance physique.
 - Souffrir de la solitude et l'isolement social peuvent être néfastes pour la santé mentale de chacun.

3. **Dans notre société, il est courant de demander aux gens comment ils vont. Malheureusement, il est aussi fréquent de ne pas fournir – ou de s'attendre à ne pas recevoir – une réponse sincère.**

Parler haut et fort,
mais surtout. **#ParlerPourVrai**



- Au Canada, il est fréquent de dire « je vais bien », même si nous ne le pensons pas vraiment.
 - Chaque fois que nous répondons par formalité, nous perdons une occasion de tisser un lien significatif avec les autres.
- 4. Alors que nous faisons face à une pandémie mondiale de la COVID-19, nous avons plus que jamais besoin des uns et des autres. C'est le moment de #ParlerPourVrai de ce que nous ressentons vraiment et de faire preuve de bienveillance.**
- Cette année, pour la Semaine de la santé mentale, faisons plus que répondre « je vais bien ». Faisons-en sorte d'avoir de vraies conversations avec notre famille, nos amis, nos voisins, nos collègues en leur répondant comment nous nous sentons vraiment. Car, nous sommes tous dans le même bateau.
 - En ces temps de distanciation sociale (plus précisément nommée distanciation *physique*), nous apprenons que nous n'avons pas besoin *d'être* proches pour nous *sentir* proches. Nous sommes ensemble, même à distance.
 - Tout le monde a besoin de soutien émotionnel, même dans les meilleurs moments.
 - Il est plus pertinent que jamais, maintenant et lors de la phase de rétablissement de la pandémie, de nous épauler les uns et les autres. Même si nous ne pouvons être à proximité physiquement, nous devons rester à proximité, émotionnellement.
 - Les appels téléphoniques, les appels vidéo et les autres technologies numériques nous offrent d'excellentes occasions de nous voir en face à face, même si nous ne sommes pas au même endroit.
- 5. Participez et impliquez-vous.**
- Visitez www.semainedelasantementale.ca pour obtenir des informations et des outils sur la Semaine de la santé mentale de l'ACSM.
 - Restons en contact sur les réseaux sociaux grâce à l'utilisation des mots-clés #ParlerPourVrai et #SemaineDeLaSantéMentale.

PRENDRE SES SIGNES VITAUX PSYCHOLOGIQUES



PROGRAMME
D'AIDE
AUX MÉDECINS
DU QUÉBEC

Nous, médecins, avons tendance à nous oublier pour prendre soin des autres. À plus forte raison lorsque survient une situation d'urgence, nous entrons en action et plus rien ne nous arrête.

Il nous faut pourtant prendre le temps de s'arrêter, de s'accorder une pause pour se reconnecter à soi, en portant notre attention sur notre état physique et psychologique. Quels sont les signes à surveiller pour prévenir le surmenage ?

Se demander comment nous allons constitue le point de départ d'un processus de résilience.

Un outil d'évaluation pratique

Le baromètre de la santé psychologique nous permet de prendre nos signes vitaux psychologiques en un coup d'œil. Utilisé quotidiennement, il nous aide à préserver notre équilibre en période de stress prolongé et à la suite d'un événement troublant.

Peu importe la zone dans laquelle nous nous trouvons et même si notre état fluctue, l'important est de se donner les moyens nécessaires pour revenir vers la zone verte.

BAROMÈTRE DE LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE

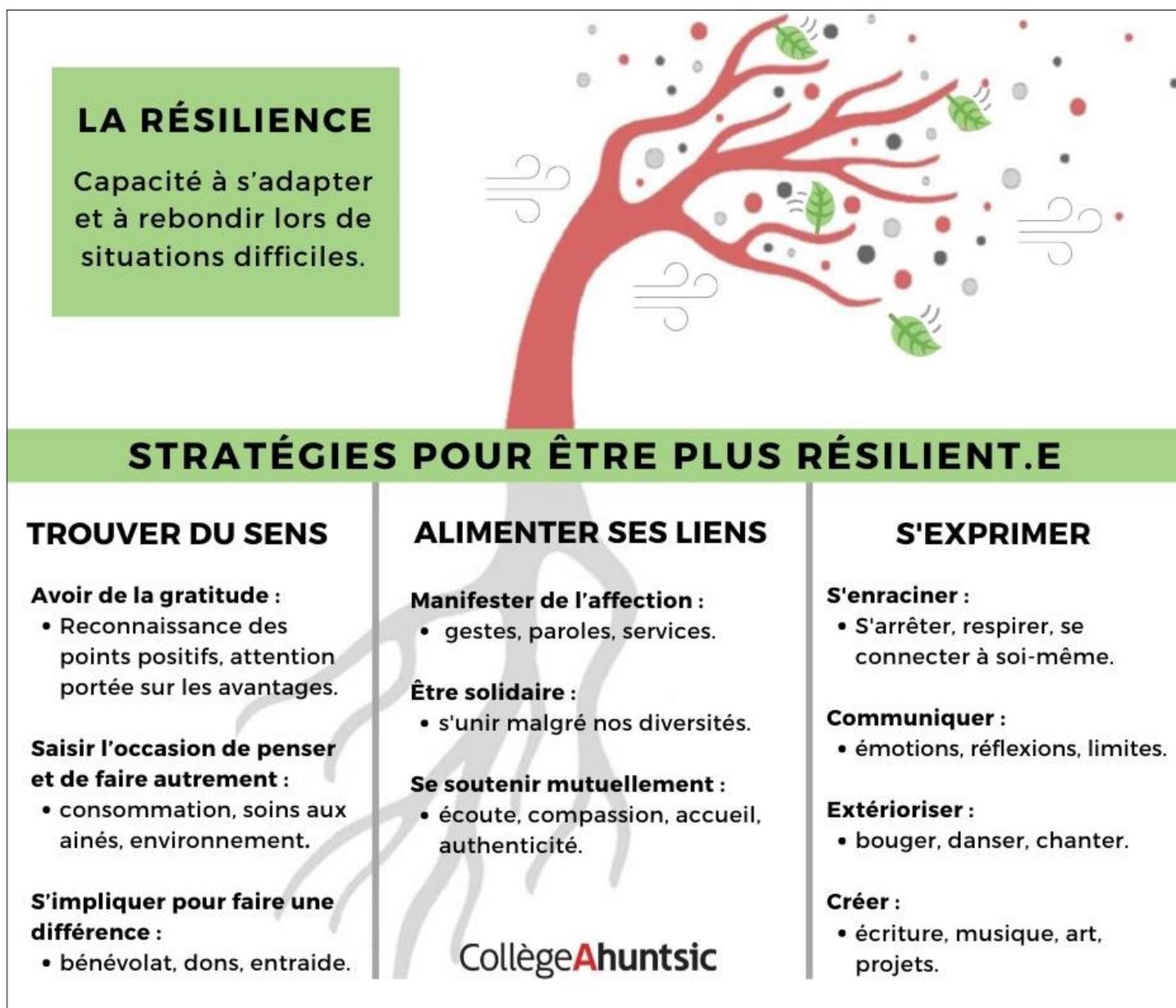
	EN SANTÉ	EN RÉACTION	FRAGILISÉ(E)	EN ÉTAT CRITIQUE
SIGNES	Être posé - Calme	Anxiété - Tristesse occasionnelle	Anxiété - Tristesse envahissante	Anxiété constante - Dépression - Idées suicidaires
	Sens de l'humour	Irritabilité - Sarcasme déplacé	Colère - Cynisme	Excès de colère - Agressivité
	Vivacité d'esprit	Oublis - Pensées intrusives	Indécision - Manque de concentration	Incapacité à se concentrer
	Sommeil réparateur	Sommeil perturbé	Sommeil agité, cauchemars	Trop ou manque de sommeil
	Rendement soutenu	Sentiment d'être surchargé - Procrastination	Sentiment d'être débordé - Piètre performance	Incapacité à faire ses tâches
	Confiance en soi, en les autres	Doute de soi	Doute des autres	Méfiant
	Se sentir bien	Tensions et maux de tête	Douleurs physiques	Maladies physiques
	Bon niveau d'énergie	Manque d'énergie	Fatigue	Épuisement
	Actif physiquement	Activités physiques réduites	Inactif physiquement	Léthargie
	Actif socialement*	Contacts sociaux réduits*	Contacts sociaux évités*	Interruption des contacts avec ses proches*
Consommation occasionnelle et sociale	Consommation régulière mais contrôlée	Consommation difficile à contrôler	Abus ou dépendance	
STRATÉGIES	Maintenir ses activités	Récupérer : ralentir - se reposer	Reconnaître qu'il faut agir	Consulter un professionnel rapidement
	Pratiquer la pleine conscience	S'outiller pour préserver sa santé psychologique	Récupérer : éliminer les tâches non essentielles	Se confier à un pair ou une personne de confiance*
	Cultiver ses liens sociaux*	Identifier les difficultés	Se confier à un pair ou une personne de confiance*	Considérer un arrêt de travail
		Agir sur ce qu'on peut changer	Maintenir le contact avec ses proches*	Reprendre contact avec ses proches*

* Dans un contexte de distanciation sociale, les appels vocaux ou vidéo sont des moyens efficaces d'entretenir nos liens sociaux et familiaux.

© 2020 Sa Majesté la Reine du chef du Canada, représentée par le ministre de la Défense nationale; Adaptation © (2020) Rachel Thibeault, Ph.D. et le Programme d'aide aux médecins du Québec. Tous les droits sont réservés.

Une autre affiche réalisée par le Collège Ahuntsic de Montréal.

Des trucs pour aider à rebondir ...



LA RÉSILIENCE

Capacité à s'adapter et à rebondir lors de situations difficiles.

STRATÉGIES POUR ÊTRE PLUS RÉSILIENT.E

TROUVER DU SENS	ALIMENTER SES LIENS	S'EXPRIMER
<p>Avoir de la gratitude :</p> <ul style="list-style-type: none"> Reconnaissance des points positifs, attention portée sur les avantages. <p>Saisir l'occasion de penser et de faire autrement :</p> <ul style="list-style-type: none"> consommation, soins aux aînés, environnement. <p>S'impliquer pour faire une différence :</p> <ul style="list-style-type: none"> bénévolat, dons, entraide. 	<p>Manifester de l'affection :</p> <ul style="list-style-type: none"> gestes, paroles, services. <p>Être solidaire :</p> <ul style="list-style-type: none"> s'unir malgré nos diversités. <p>Se soutenir mutuellement :</p> <ul style="list-style-type: none"> écoute, compassion, accueil, authenticité. 	<p>S'enraciner :</p> <ul style="list-style-type: none"> S'arrêter, respirer, se connecter à soi-même. <p>Communiquer :</p> <ul style="list-style-type: none"> émotions, réflexions, limites. <p>Extérioriser :</p> <ul style="list-style-type: none"> bouger, danser, chanter. <p>Créer :</p> <ul style="list-style-type: none"> écriture, musique, art, projets.

CollègeAhuntsic

Un dépliant réalisé par un organisme en Outaouais pour aider les familles et parents parmi nous...



COVID-19 et familles

Quand l'anxiété ou
la déprime parentale
s'en mêle!

Anxiété ou déprime parentale

Au Canada, environ 1 jeune sur 5 a un parent qui rapporte un niveau important d'anxiété ou de déprime. De manière générale, la littérature scientifique indique que ces parents ont tendance à :

- **avoir une moins grande disponibilité** pour répondre aux besoins de leurs enfants (ex. : aider au devoir, câliner, cuisiner, habiller/laver l'enfant, discuter, informer) ;
- **montrer moins de stratégies efficaces** à leurs enfants pour faire face à une situation stressante ;
- **exercer davantage de contrôle** sur leurs enfants ou les surprotéger (ex. empêcher d'aller voir des amis au parc, poser des questions incessantes) ;
- **vivre plus de chicanes** de couple et d'interactions négatives avec leurs enfants ;
- **avoir plus de difficulté à solliciter du soutien** social et de l'aide professionnelle ;
- **afficher des expressions faciales** traduisant l'inquiétude, la tristesse, le désespoir, etc. qui peuvent inquiéter leurs enfants ;
- **percevoir et présenter les événements de façon pessimiste** ou catastrophiste (ex. : croire et dire que les choses finissent toujours mal) ;
- **confier des responsabilités trop lourdes** à leurs enfants (ex. : se confier à eux).

Et en contexte de Corona virus ?

L'actuelle pandémie du coronavirus (COVID-19) entraîne, chez de nombreux adultes, des réactions de stress, d'anxiété et de déprime. La crainte de contracter le virus (ou que l'un de nos proches en soit atteint), les répercussions du confinement (isolement, perte de routines, chômage, etc.) et la surmédiasation (notamment via les médias sociaux) du phénomène en sont les principales causes.

Pour les adultes qui ont des enfants, un certain nombre de défis supplémentaires peuvent se poser : conciliation travail/famille en période de télétravail, séparation prolongée avec les enfants si la garde est confiée à l'autre parent, nécessité d'assurer le suivi des devoirs, etc.

Pour ceux qui avaient tendance à être plus anxieux ou plus déprimés avant l'arrivée de la pandémie, cette période pourrait s'avérer particulièrement vulnérabilisante. Ces parents pourraient alors ressentir davantage d'inquiétudes, de malaises physiques, d'idées noires, de difficultés à dormir, ou d'irritabilité, par exemple.

Julie est triste et se sent sans énergie. Depuis une semaine, ses deux enfants courent partout et les jouets traînent dans toute la maison. Même se lever le matin lui semble difficile. Elle a beaucoup de pensées qui l'angoissent comme d'imaginer que son voisin, qui a attrapé la COVID-19, pourrait la contaminer même si elle n'a pas eu de contacts récents avec lui.



QU'EN EST-IL DE LEURS ENFANTS ?

Dans le contexte actuel, les jeunes peuvent vivre aussi un certain nombre d'inquiétudes et ressentir des émotions telles que de la tristesse, de la frustration, etc. Le fait de ne pas pouvoir voir leurs amis ou leurs grands-parents, de ne pas pouvoir faire leurs activités de loisirs habituelles, de devoir s'adapter à une nouvelle routine de vie, etc. peut en déstabiliser plus d'un!

Pour ceux qui vivent avec un parent présentant lui-même un niveau d'anxiété ou de déprime important, le contexte actuel peut être d'autant plus difficile à gérer. Le bien-être de ces enfants est alors à risque.

→ Consultez le document produit par le Ministère de la Santé et des Services sociaux pour identifier les principales manifestations d'anxiété et de déprime et trouver une liste de ressources d'aide disponibles : <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2019/19-210-14W.pdf>

Quelques stratégies pour les familles

IL EST IMPORTANT QUE, COMME PARENT, VOUS VEILLIEZ À VOTRE PROPRE SANTÉ MENTALE ! VOUS POUVEZ AUSSI PARTAGER CERTAINES STRATÉGIES AVEC VOS ENFANTS. VOICI QUELQUES IDÉES QUI PEUVENT S'APPLIQUER À VOUS ET/OU À VOS ENFANTS :

LES ÉMOTIONS : PARLONS-EN!

N'hésitez pas à :

- parler de vos émotions à votre conjoint-conjointe, à un-e ami-e (au téléphone, par exemple);
- expliquer à vos enfants qu'ils ne sont pas responsables de vos émotions et que vous avez des outils pour faire face à la tristesse ou à l'inquiétude que vous ressentez face à cette situation;
- poser des questions à votre enfant telles que « Comment tu trouves-ça de rester à la maison tout le temps ? »;
- prêter attention à ce que votre jeune vous dit mais aussi à ce qu'il démontre par ses comportements. Des changements de comportements (ex. plus d'irritabilité, des difficultés à dormir) peuvent être aussi parlants que des mots;
- rappeler à votre jeune que vous êtes toujours là s'il veut vous parler de ses émotions et préoccupations. Souvenez-vous que celles-ci peuvent varier à travers le temps.



VEILLER À SES HABITUDES DE VIE: UN CONSEIL GAGNANT!

- Maintenir des heures de sommeil suffisantes, une alimentation équilibrée, des temps d'activité physique, des routines stables et prévisibles (ex.: prendre les repas à heure régulière) est important;
- Vos enfants ne comprennent pas forcément l'importance de maintenir ces habitudes de vie alors qu'ils doivent rester toute la journée à la maison. N'hésitez pas à leur expliquer!
- Limitez les activités qui impliquent un écran, pour vous comme pour vos enfants.

S'INFORMER, À JUSTE DOSE!

- Évitez de passer trop de temps à regarder les informations, notamment le soir avant de vous coucher. Une heure par jour

pourrait être un maximum mais écoutez-vous: il se pourrait qu'au bout de 15 minutes par jour, vous vous sentiez déjà plus triste ou plus anxieux. Dans ce cas, c'est votre maximum!

- Votre jeune se pose probablement beaucoup de questions. N'hésitez surtout pas à lui répondre ou à lui donner accès à de l'information tout en limitant son exposition aux nouvelles et aux réseaux sociaux, en fonction de son âge.

RETROUVER UN SENTIMENT DE CONTRÔLE, C'EST POSSIBLE!

- En appliquant les gestes recommandés, vous aurez la sensation de lutter contre la COVID-19 au maximum de vos possibilités;
- Encouragez vos enfants à appliquer les gestes recommandés et leur expliquez qu'ainsi, ils se protègent et contribuent à protéger l'ensemble de la famille;

ET SI ON CHANGEAIT NOTRE VISION DES CHOSSES ?

- Veillez à vous fixer des objectifs réalistes (Ex.: ne pas s'attendre à être aussi performant au travail qu'on l'est en temps «normal»; se dire qu'on a le droit de perdre patience de temps en temps);
- Identifiez cinq aspects positifs de la situation (ex.: avoir plus de temps pour vous reposer, cuisiner en famille) et discutez-en avec vos enfants. Eux aussi perçoivent probablement des choses positives comme avoir plus de temps pour jouer ou discuter ensemble, devoir moins se dépêcher le matin!

DU PLAISIR À L'AGENDA!

- Identifiez quatre petits plaisirs que vous pourriez placer à votre horaire de la semaine (ex.: regarder un bon film enroulé dans une couverture, danser, appeler un ami)
- Partager avec votre enfant vos propres idées pour faire face positivement à l'anxiété ou à la déprime et l'encourager à trouver les siennes (ex.: cuisiner son gâteau préféré, faire un jeu)
- L'écriture, l'activité physique, le dessin, la peinture, la cuisine, ou toute autre activité que vous aimez peut vous aider à libérer vos émotions.

DES INFORMATIONS DESTINÉES AUX ENFANTS

→ Bande dessinée
<http://elisegrave.com/wp-content/uploads/2020/03/Coronavirus.jpg>

→ Vidéo produit par Télé-Québec:
https://www.youtube.com/watch?v=tRQVL7d5t4&feature=emb_title

→ Histoires
https://www.iletaitunehistoire.com/genres/le-covid-19-explique-aux-enfants/lire/bibliidspe_001#histoire
https://www.iletaitunehistoire.com/genres/le-covid-19-explique-aux-enfants/lire/bibliidspe_002#histoire

ENSEMBLE, ON EST PLUS FORTS !

- Maintenez des contacts réguliers avec vos proches, par téléphone, facetime ou autre.
- Encouragez vos enfants à écrire des lettres à leurs grands-parents, téléphoner à leurs amis, préparer des cadeaux pour les personnes qu'ils ont hâte de retrouver, etc.
- Permettez à vos adolescents de garder contact avec leurs amis via les réseaux sociaux.

S'ACCORDER DE L'ESPACE POUR RESPIRER, C'EST IMPORTANT!

- Gardez du temps pour vous en identifiant un 30 minutes par jour pour ne penser qu'à vous. Prévenez le reste de la famille du moment choisi et n'hésitez pas à vous mettre un rappel dans votre cellulaire : vous serez ainsi « obligé » de vous arrêter!
- N'oubliez pas que les enfants comme les parents peuvent avoir besoin de moments seuls. Prévoyez ces temps-là dans l'horaire familial.

DEMANDER DE L'AIDE, C'EST COURAGEUX!

- N'hésitez pas à demander l'aide des autres en fonction de leurs capacités (ex. demander aux enfants de faire la vaisselle, suggérer aux grands-parents d'appeler les enfants une fois par jour pour raconter un conte ou faire une dictée);
- Il existe plusieurs sites d'auto-gestion qui pourraient vous aider à diminuer votre déprime ou anxiété (ex.: <https://allermieux.criusmm.net/>);
- Enfin, si vous vous sentez submergé par l'anxiété ou la déprime, rappelez-vous que le meilleur réflexe est de demander de l'aide. Rencontrer un professionnel en relation d'aide par internet ou téléphone, c'est possible! (voir ressources ci-contre).



Ressources pour Adultes

→ Soutien psychologique en ligne à contribution volontaire pendant la crise de la COVID-19: www.psyquebec.ca

→ Prévention du suicide : 1-866-APELLE (277-3553)

→ Info social: 811 option 2 (Intervenant psychosocial qui peut offrir du soutien et des références)

→ 211 pour connaître les organismes communautaires d'aide (soutien alimentaire ou organisationnel)

→ Ligne parents: 1 800 361-5085

→ SOS Violence conjugale (ados et parents) : 1-800-363-9010

→ Réseau Avant de Craquer : Regroupement d'organismes offrant des services aux membres de l'entourage de personnes atteintes d'une maladie mentale.
• Téléphone : 1 855 CRAQUER (272-7837)
• Site : avantdecraquer.com

Ressources pour les jeunes

→ Prévention du suicide : 1-866-APELLE (277-3553)

→ TelJeunes
• Téléphone: 1 800-263-2266
• Texto: 514-600-1002
• Site : teljeunes.com

→ Jeunesse, J'écoute
• Téléphone: 1 800 668-6868
• Texto: Texte PARLER au 686868
• Site : jeunessejecoute.ca
→ Site aidersansfilire.com

Applications mobiles et sites d'auto-gestion

Pour adultes et adolescents :

→ **Calm** - Calm est une application reconnue pour le sommeil, la méditation et la relaxation. Pendant la pandémie de COVID-19, Calm offre une gamme de ressources gratuites.

→ **PsyAssistance** est un gestionnaire d'humeur au quotidien et en période de crise. Il permet d'accéder à un répertoire de ressources, de tenir un journal de l'humeur, d'effectuer des exercices pour améliorer son bien-être et d'établir un plan de sécurité en cas de crise.

→ **Allermieux** est un site internet qui permet aux personnes de créer un plan d'autogestion de leurs difficultés liées à l'anxiété, à la dépression ou à la bipolarité. Ce plan est dynamique et peut être mis à jour par l'utilisateur au fil du temps. Ce site a été élaboré par une équipe du Centre de recherche de l'Institut universitaire de santé mentale de Montréal (CR-IUSMM) et du Laboratoire Vitalité de l'Université du Québec à Montréal (UQAM), en collaboration avec l'organisme Revivre.

Pour enfants :

→ **Rose Buddha Meditations**. Sur ce site, Jean-François Pronovost (Passe-Montagne) raconte histoires, comptines, exercices pour amener les enfants de 4 à 10 ans à calmer leur stress, gérer leurs émotions, développer leur confiance en eux et trouver le sommeil.

Pour obtenir l'app gratuitement vous devez:
1-Télécharger l'app Méditations Rose Buddha sur ton téléphone, SANS RIEN PAYER.
2-Aller dans le menu de gauche et choisir « Code Promotionnel »
3-Entrer le code: OSCAR

Pour citer ce document : Villatte, A. & Piché, G. (2020). COVID-19 et familles : quand l'anxiété ou la déprime parentale s'en mêle. https://lapproche.uqo.ca/wp-content/uploads/2020/04/Guide_Covid19_et_familles.pdf

© Aude Villatte et Geneviève Piché, professeures au département de psychoéducation et de psychologie, UQO, et co-directrices du Laboratoire LaProche. Site: lapproche.uqo.ca - Courriel : lapp@uqo.ca ; chercheuses régulières au CRUJeF (<https://www.crujef.ca>) et au RRSPQ (<https://www.santepopqc.ca>).

Crédits photos: Istock

Des liens

- Pour d'autres liens qui ne sont pas tous dans ce bulletin, la page Facebook du réseau régional : facebook.com/rdsqca
- Le site de l'ordre des psychologues ajoute régulièrement des sections et des textes pour soutenir la population. Allez explorer !: ordrepsy.qc.ca
- Avant de craquer.com
- Les sites des deux organisations sur la semaine de la santé mentale :
 - Association canadienne de santé mentale : cmha.ca/fr
 - Semainesantementale.ca
 - Mouvement santé mentale Québec : mouvementsmq.ca

Bonne exploration !

**ON RESTE À LA MAISON
ET ON SAUVE DES VIES !**

Toussiez dans votre coude

Jetez vos mouchoirs

Lavez vos mains

Gardez vos distances
2 mètres

Restez à la maison

Québec.ca/coronavirus

418/450/514/819 ou
1 877 644-4545

Votre gouvernement

Québec

Pensée

« Être digne de confiance, ce n'est pas de rattraper une personne lorsqu'elle tombe. C'est de la supporter lorsqu'elle commence à perdre l'équilibre »

Inconnu