



Commission de
la santé mentale
du Canada

Mental Health
Commission
of Canada

L'esprit au travail 

L'Esprit au travail ^{MD}

COVID-19
Guide de prise en charge
de sa santé mentale
pour bâtir sa résilience

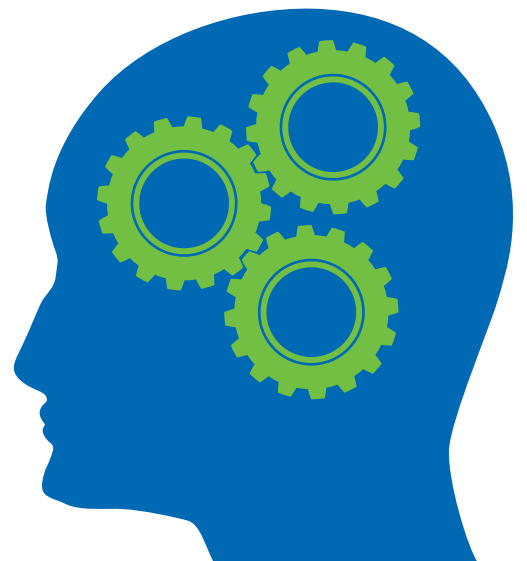


Table de matières

Auto-évaluation du continuum de la santé mentale	3
Prise en charge et résilience	4
Mon plan de prise en charge et de résilience	5
Ressources en santé mentale	6

Auto-évaluation du continuum de la santé mentale

Vérifiez les signes et les indicateurs qui indiquent réellement la façon dont vous vivez votre stress et inscrivez tout changement supplémentaire que vous pourriez remarquer dans la section « mes changements personnels ».

	En santé	En réaction	Blessé	Malade
Changements d'humeur	Fluctuations normales de l'humeur Calme Confiant	Irritable Impatient Nerveux Triste	En colère Anxieux Tristesse envahissante	Facilement enragé Anxiété / panique excessive Humeur déprimée, apathie
Changements d'attitude et pensées	Bon sens de l'humeur Prend les choses à la légère Capacité à se concentrer sur les tâches	Sarcasme déplacé Pensées intrusives Parfois distrait ou perdu sur ses tâches	Attitude négative Pensées / images intrusives récurrentes Constamment distrait ou impossibilité à se concentrer	Non-conforme Pensées / intentions suicidaires Incapacité à se concentrer, perte de mémoire ou de capacités cognitives
Changements comportement et rendement	Actif physiquement et socialement Bons résultats	Perte d'activité sociale Procrastination	Évitement Manque les cours Baisse des résultats et des notes	Retrait Changement significatifs de rendement de travail
Changements physiques	Sommeil normal Bon appétit Énergétique Maintien d'un poids stable	Difficultés à dormir Changement de l'alimentation Manque d'énergie Gain ou perte de poids	Sommeil sans repos Perte/gain d'appétit Fatigue Fluctuations du poids	Impossible de s'endormir / demeurer endormi Pas d'appétit/trop manger Fatigue ou épuisement constant Perte ou gain extrême de poids
Changements d'usage de substances	Conso. d'alcool limitée, pas de conso. en rafale Peu / pas de comportements de dépendance Pas de difficultés / impact	Conso. régulière à fréquente d'alcool, conso. en rafale Quelques comportements réguliers ou de dépendance Quelques difficultés / impact dus à l'usage de substances	Conso. régulière à fréquente d'alcool, y compris conso. en rafale Difficultés à contrôler les comportements de dépendance Impact dus à l'usage de substances	Conso. en rafale régulière à fréquente Dépendance Beaucoup de difficultés / impact dus à l'usage de substances
Mes changements personnels				

Prise en charge et résilience

Lorsque la situation se corse au point où notre mieux-être et notre équilibre se détériorent, nous négligeons souvent de prendre en charge notre propre santé mentale pour nous tourner vers des solutions miracles. Pourtant, l'intégration à sa routine quotidienne ou hebdomadaire de périodes qu'on se réserve pour prendre soin de soi-même peut fortement contribuer à accroître sa résilience et éloigner les perspectives d'épuisement professionnel.

Se doter d'un plan de prise en charge et de résilience : Utilisez cette feuille de calcul pour établir quand et comment vous utiliserez les techniques et stratégies pour prendre soin de vous-même et bâtir votre résilience. Découvrez quels sont les points sensibles pour lesquels vous pourriez avoir besoin d'aide et trouvez des personnes et des ressources susceptibles de vous aider. Prenez le temps de repérer ces ressources dès maintenant. Il vous sera plus facile d'y recourir lorsque le besoin s'en fera sentir.

Cochez chacune des ressources de cette liste susceptible de vous être utile et que vous êtes disposé à mettre à l'essai. Choisissez les ressources clés pour vous. Il existe de nombreuses stratégies intéressantes, mais concentrez-vous sur celles qui semblent vous convenir le mieux et intégrez-les à votre routine quotidienne ou hebdomadaire :

Écrire un journal	Sortir prendre l'air, si possible	Travailler autour de la maison
Faire du bénévolat pour une cause qui vous tient à cœur	Faire une promenade en automobile	Activités de création : dessin, peinture, écrire des chansons ou essayer une nouvelle recette
Dresser une liste de points positifs	Faire de l'exercice	Essayer un nouveau passe-temps
Prendre l'air	Adhérer à un club social en ligne	Organiser une journée d'aventure
Méditer ou écouter un cours de visualisation	Fermer ses appareils électroniques	Pratiquer des arts créatifs
Caresser votre ami à quatre pattes	Écouter en rafale plusieurs films	Passer du temps avec ses enfants : lecture d'histoires, rires, jeux, etc.
Se faire un bon repas	Jouer	Créer une affiche avec des images positives
Faire une sieste	Danser	Écouter un baladou vidéoagrable
Écouter de la musique	Porter un vêtement dans lequel on se sent bien	Nutrition - faire des choix alimentaires plus sains
Pratiquer le yoga	Se joindre à un groupe de soutien en ligne	
S'étendre dans l'herbe	Organiser une soirée de jeux en ligne	
Faire de la photo		
Lire un bon livre		
Rédiger un blogue		

Source : Adapté de Self-care starter kit, Homewood Health

Mon plan de prise en charge et de résilience

Dressez la liste de vos trois activités préférées et établissez à quel moment et comment vous vous y adonnez et qui peut vous appuyer.

Mes 3 principales stratégies de prise en charge	Quand le ferez-vous? Comment? Qui ou quoi peut vous aider?
1.	
2.	
3.	

Prenez l'engagement d'appliquer votre routine de prise en charge de votre santé mentale le plus souvent possible.

Ressources en santé mentale

Lignes d'écoute nationales, provinciales et territoriales

Lignes d'écoute nationales

[Jeunesse j'écoute](#)

1-800-668-6868

[Services de crise Canada](#)

1-833-456-4566 ou texto à 45645

[Ligne d'écoute Hope for Wellness pour les Premières Nations et les Inuits](#)

1-855-242-3310

[Répertoire canadien des services de traitement des toxicomanies du Canada](#)

1-877-746-1963

[Centre national de renseignements sur les troubles alimentaires](#)

1-866-633-4220

Ressources nationales d'information en santé mentale

[Bell cause pour la cause](#)

[Association canadienne pour la prévention du suicide](#) (pas une ligne d'écoute)

613-702-4446

[Association canadienne pour la santé mentale](#)

416-646-5557

[Société canadienne de psychologie](#)

1-888-472-0657

[Société pour les troubles de l'humeur du Canada](#)

613-921-5565

[Société canadienne de schizophrénie](#)

1-800-263-5545

[Commission de la santé mentale du Canada](#)

613-683-3755

Ligne d'écoute en Colombie-Britannique

[Crisis Centre](#)

1-800-784-2433

No area code needed: 310-6789

Ressources en Colombie-Britannique

[Canadian Mental Health Association - British Columbia Division](#)

1-800-555-8222

[HeretoHelp](#)

1-800-661-2121

[Youth in B.C. online chat](#)

Greater Vancouver: 604-872-3311

Howe Sunshine & Sunshine Coast:

1-866-661-3311

[Aboriginal Wellness Program](#)

(604) 736-2033 or 1-866-884-0888

[B.C. Psychological Association](#) - Find a Psychologist

1-800-730-0522

[B.C. Problem Gambling Help Line](#)

1-888-795-6111

Ligne d'écoute en Alberta

[Distress Centre](#)

403-266-4357

Alberta Resources

[Canadian Mental Health Association - Alberta Division](#)

780-482-6576

[Suicide Information and Education Services](#)

403-342-4966

[Psychologists Association of Alberta](#) -
Find a Psychologist
1-888-424-0297

Lignes d'écoute en Saskatchewan

[Saskatoon Crisis Intervention Service](#)
306-933-6200

[Mobile Crisis Services](#)
306-757-0127

Ressources en Saskatchewan

[Canadian Mental Health Association -
Saskatchewan Division](#)
1-800-461-5483

[Psychology Association of Saskatchewan](#) -
Find a Psychologist

Lignes d'écoute au Manitoba

[Manitoba Suicide Prevention Line](#)
« Reason to Live »
1-877-435-7170

[Klinic Crisis Line](#)
1-888-322-3019

[Manitoba Sexual Assault Crisis Line](#)
1-888-292-7565

Ressources au Manitoba

[Association canadienne pour la santé
mentale - Division du Manitoba](#)
204-982-6100

[Centre de santé communautaire Klinic](#)
204-784-4090

[Centre de ressources pédagogiques en santé
mentale du Manitoba](#)
1-855-942-6568

[Société de psychologie du Manitoba](#) - Find a
Psychologist
204-488-7398

Ligne d'écoute au Yukon

[Yukon Crisis Line](#)
403-668-9111

Ressources au Yukon

[Yukon Health and Social Services](#)
1-866-456-3838

[Mood Disorders Society of Canada -
Yukon Division](#)
1-867-667-8346

[Canadian Mental Health Association - Yukon](#)
1-867-668-6429

Ligne d'écoute aux Territoires du Nord-Ouest

[Northwest Territories Help Line](#)
1-800-661-0844

Northwest Territories Resources

[Department of Health and Social Services](#)
1-867-767-9061

Ligne d'écoute au Nunavut

[Nunavut Kamatsiaqtut Help Line](#)
1-800-265-3333

Ontario Crisis Hotlines

[Ontario Mental Health Helpline](#)
1-866-531-2600

[Good2Talk](#)
1-866-925-5454

[Gerstein Crisis Centre](#)
416-929-5200

[Ligne d'écoute en santé mentale](#)
In Ottawa: 613-722-6914
In the larger Ottawa area: 1-866-996-0991

[ONTX Ontario Online & Text Crisis Service](#)
Texto à 258258

[Lignes d'écoute de Détresse et crise Ontario](#)
416-486-2242

[Connex Ontario](#)
1-866-531-2600

Ressources en Ontario

[Ontario Psychological Association - Find a Psychologist](#)
416-961-5552

[Association canadienne pour la santé mentale - Division de l'Ontario](#)
1-800-875-6213

[Reconnect](#)
416-248-2050

[Ontario Victim Support Line](#)
1-888-579-2888

[Ontario 211](#)
1-877-330-3213

[Drug and Alcohol Helpline](#)
1-800-565-8603

[Toronto Distress Centre](#)
416-408-4357

[Toronto Rape Crisis Centre](#)
416-597-8808

Ligne d'écoute au Québec

[Centre de prévention du suicide de Québec](#)
1-866-277-3553

Ressources au Québec

[Agir contre la maladie mentale](#)
1-877-303-0264

[Centre de prévention du suicide du Haut-Richelieu](#)
450-348-6300

[Mouvement Santé mentale Québec](#)
514-849-3291

Ligne d'écoute à Terre-Neuve-et-Labrador

[Mental Health Crisis Line](#)
1-888-737-4668

Ressources à Terre-Neuve-et-Labrador

[Canadian Mental Health Association - Newfoundland and Labrador Division](#)
1-877-753-8550

[Mental Health and Addictions Services triage line](#)
1-844-353-3330

[Association of Psychology in Newfoundland and Labrador - Find a Psychologist](#)
709-739-5405

Ligne d'écoute au Nouveau-Brunswick

[Chimo Helpline](#)
1-800-667-5005

Ressources au Nouveau-Brunswick

[Association canadienne pour la santé mentale - Division du Nouveau-Brunswick](#)
506-455-5231

[Collège des psychologues du Nouveau-Brunswick - Find a Psychologist](#)
506-382-1994

Ligne d'écoute à l'Île-du-Prince-Édouard

[The Island Helpline](#)

1-800-218-2885

Ressources à l'Île-du-Prince-Édouard

[Canadian Mental Health Association - Prince Edward Island Division](#)

902-566-3034

[Psychological Association of Prince Edward Island](#) - Find a Psychologist

Ligne d'écoute en Nouvelle-Écosse

[Mental Health Mobile Crisis Line](#)

1-888-429-8167

Ressources en Nouvelle-Écosse

[Canadian Mental Health Association - Nova Scotia Division](#)

902-466-6600

[Association of Psychologists of Nova Scotia](#) - Find a Psychologist
902-422-9183



Commission de
la santé mentale
du Canada

Mental Health
Commission
of Canada

L'esprit au travail



Contactez- nous : espritautravail@commissionsantementale.ca

Visitez-nous : www.espritautravail.ca

Suivez-nous : [f /TWM.Canada](https://www.facebook.com/TWM.Canada)

[t /TWM_Canada](https://www.twitter.com/TWM_Canada)