

L'Esprit au Travail

COVID-19

Guide de prise en charge
de sa santé mentale pour
bâtir sa résilience



Mental Health
Commission
of Canada

Commission de
la santé mentale
du Canada



Table des matières

Modèle 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	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Fluctuations normales de l'humeur <input type="checkbox"/> Calme <input type="checkbox"/> Confiant 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Irritable <input type="checkbox"/> Impatient <input type="checkbox"/> Nerveux <input type="checkbox"/> Tristesse 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> En colère <input type="checkbox"/> Anxieux <input type="checkbox"/> Tristesse envahissante 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Facilement enragé <input type="checkbox"/> Anxiété / panique excessive <input type="checkbox"/> Humeur déprimée, apathie
Changements d'attitude et pensées	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Bon sens de l'humeur <input type="checkbox"/> Prend les choses à la légère <input type="checkbox"/> Capacité à se concentrer sur ses tâches 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Sarcasme déplacé <input type="checkbox"/> Pensées intrusives <input type="checkbox"/> Parfois distrait ou perdu sur ses tâches 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Attitude négative <input type="checkbox"/> Pensées/images intrusives récurrentes <input type="checkbox"/> Constamment distrait ou impossibilité à se concentrer 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Non-conforme <input type="checkbox"/> Pensées/intentions suicidaires <input type="checkbox"/> Incapacité à se concentrer, perte de mémoire ou de capacités cognitives
Changements comportement et rendement	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Actif physiquement et socialement <input type="checkbox"/> Bons résultats 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Perte d'activité sociale <input type="checkbox"/> Procrastination 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Évitement <input type="checkbox"/> Manque les cours <input type="checkbox"/> Baisse des résultats et des notes 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Retrait <input type="checkbox"/> Changement significatifs de rendement de travail
Changements Physiques	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Sommeil normal <input type="checkbox"/> Bon appétit <input type="checkbox"/> Énergétique <input type="checkbox"/> Maintien d'un poids stable 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Difficultés à dormir <input type="checkbox"/> Changement de l'alimentation <input type="checkbox"/> Manque d'énergie <input type="checkbox"/> Gain ou perte de poids 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Sommeil sans repos <input type="checkbox"/> Perte/gain d'appétit <input type="checkbox"/> Fatigue <input type="checkbox"/> Fluctuations du poids 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Impossible de s'endormir/ demeurer endormi <input type="checkbox"/> Pas d'appétit/trop manger <input type="checkbox"/> Fatigue ou épuisement constant <input type="checkbox"/> Perte ou gain extrême de poids
Changements d'usage de substances	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Conso. d'alcool limitée, pas de conso. en rafale <input type="checkbox"/> Peu/pas de comportements de dépendance <input type="checkbox"/> Pas de difficultés/ impact 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Conso. régulière à fréquente d'alcool, conso. en rafale <input type="checkbox"/> Quelques comportements réguliers ou de dépendance <input type="checkbox"/> Quelques difficultés/impact dus à l'usage de substances 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Conso. régulière à fréquente d'alcool, y compris conso. en rafale <input type="checkbox"/> Difficultés à contrôler les comportements de dépendance <input type="checkbox"/> Impact dus à l'usage de substances 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Conso. en rafale régulière à fréquente <input type="checkbox"/> Dépendance <input type="checkbox"/> Beaucoup de difficultés/impact dus à l'usage de substances
Mes changements personnels	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>



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
- Faire du bénévolat pour une cause qui vous tient à cœur
- Dresser une liste de points positifs
- Prendre l'air
- Méditer ou écouter un cours de visualisation
- Caresser votre ami à quatre pattes
- Se faire un bon repas
- Faire une sieste
- Écouter de la musique
- Pratiquer le yoga
- S'étendre dans l'herbe
- Faire une promenade dans la nature
- Faire de la photo
- Lire un bon livre
- Rédiger un blogue
- Traitements d'acupuncture ou autres traitements complémentaires
- Sortir prendre l'air, surtout dans la nature
- Faire une promenade en automobile
- Faire de l'exercice – marche, excursion, vélo, etc.
- Adhérer à un club social
- Massage
- S'acheter des fleurs
- Adhérer à un club social
- Massage
- S'acheter des fleurs
- Fermer ses appareils électroniques
- Écouter en rafale plusieurs films
- Jouer
- Danser
- Porter un vêtement dans lequel on se sent bien
- Fureter chez son disquaire ou libraire local
- Se joindre à un groupe de soutien
- Pratiquer un sport avec des amis
- Travailler autour de la maison
- Activités de création : dessin, peinture, écrire des chansons ou essayer une nouvelle recette
- Essayer un nouveau passe-temps
- Organiser une journée d'aventure
- Pratiquer des arts créatifs
- Passer du temps avec des enfants : lecture d'histoires, rires, jeux, etc.
- Créer une affiche avec des images positives
- Écouter un balado ou une vidéo agréable
- Nutrition – faire des choix alimentaires plus sains

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 adonnerez 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

Ressources en Alberta

[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

Ressources aux Territoires du Nord-Ouest

Department of Health and Social
Services
1-867-767-9061

Ligne d'écoute au Nunavut

Nunavut Kamatsiaqtut Help Line
1-800-265-3333

Lignes d'écoute en Ontario

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

Resources 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

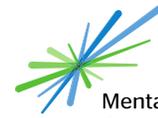
[Mental Health Mobile Crisis Line](#)
1-888-429-8167

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





Mental Health
Commission
of Canada

Commission de
la santé mentale
du Canada

Contactez- nous: espritautravail@commissionsantementale.ca

Visitez-nous: www.commissionsantementale.ca

Suivez-nous:  @MHCC_  /theMHCC

 /1MHCC  @theMHCC

 /Mental Health Commission of Canada

Les opinions exprimées aux présentes sont celles de la Commission de la santé mentale du Canada. La production de ce document a été rendue possible grâce à la contribution financière de Santé Canada.