

# L'Esprit curieux

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

<b>Modèle du continuum de la santé mentale .....</b>	<b>3</b>
<b>Prise en charge et résilience .....</b>	<b>4</b>
<b>Mon plan de prise en charge et de résilience .....</b>	<b>5</b>
<b>Ressources en santé mentale .....</b>	<b>6</b>





# Le modèle de continuum de santé mentale

	EN SANTÉ	EN RÉACTION	BLESSÉ	MALADE
<b>Changements d'humeur</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fluctuations normales de l'humeur</li> <li>Calme</li> <li>Confiant</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Irritable</li> <li>Impatient</li> <li>Nerveux</li> <li>Tristesse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>En colère</li> <li>Anxieux</li> <li>Tristesse envahissante</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Facilement enragé</li> <li>Anxiété / panique excessive</li> <li>Humeur déprimée, apathie</li> </ul>
<b>Changements d'attitude et pensées</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bon sens de l'humeur</li> <li>Prend les choses à la légère</li> <li>Capacité à se concentrer sur ses tâches</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sarcasme déplacé</li> <li>Pensées intrusives</li> <li>Parfois distrait ou perdu sur ses tâches</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Attitude négative</li> <li>Pensées/images intrusives récurrentes</li> <li>Constamment distrait ou impossibilité à se concentrer sur ses tâches</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Non-conforme</li> <li>Pensées/intentions suicidaires</li> <li>Incapacité à se concentrer, perte de mémoire ou de capacités cognitives</li> </ul>
<b>Changements de comportement et rendement</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Actif physiquement et socialement</li> <li>Bons résultats</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Perte d'activité sociale</li> <li>Procrastination</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Évitement</li> <li>Manque les cours</li> <li>Baisse des résultats et des notes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Retrait</li> <li>Abandonne ses cours</li> <li>Ne peut pas faire les devoirs demandés</li> </ul>
<b>Changements physiques</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sommeil normal</li> <li>Bon appétit</li> <li>Énergétique</li> <li>Maintien d'un poids stable</li> <li>Bonne hygiène personnelle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Difficultés à dormir</li> <li>Changement de l'alimentation</li> <li>Manque d'énergie</li> <li>Gain ou perte de poids</li> <li>Moins d'attention à l'hygiène</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sommeil sans repos</li> <li>Perte/gain d'appétit</li> <li>Fatigue</li> <li>Fluctuations du poids</li> <li>Mauvaise hygiène la plupart du temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Impossible de s'endormir/demeurer endormi</li> <li>Pas d'appétit/trop manger</li> <li>Fatigue ou épuisement constant ou prolongé</li> <li>Perte ou gain extrême de poids</li> <li>Mauvaise hygiène</li> </ul>
<b>Changements d'usage de substances</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conso. d'alcool limitée, pas de conso. en rafale</li> <li>Peu/pas de comportements de dépendance</li> <li>Pas de difficultés/impact (socio-économiques, justice, finances) dus à l'usage de substances</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conso. régulière à fréquente d'alcool, conso. en rafale</li> <li>Quelques comportements réguliers ou de dépendance</li> <li>Quelques difficultés/impact dus à l'usage de substances</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conso. régulière à fréquente d'alcool, y compris conso. en rafale</li> <li>Difficultés à contrôler les comportements de dépendance</li> <li>De + en + de difficultés /impact dus à l'usage de substances</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conso. en rafale régulière à fréquente</li> <li>Dépendance</li> <li>Beaucoup de difficultés/impact dus à l'usage de substances</li> </ul>



# 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 de la photo
- Lire un bon livre
- Rédiger un blogue
- Sortir prendre l'air, si possible
- Faire une promenade en automobile
- Faire de l'exercice
- Adhérer à un club social en ligne
- Fermer ses appareils électroniques
- Écouter en rafale plusieurs films
- Jouer
- Danser
- Porter un vêtement dans lequel on se sent bien
- Se joindre à un groupe de soutien en ligne
- Organiser une soirée de jeux en ligne
- 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.**

<b>Mes 3 principales stratégies de prise en charge</b>	<b>Quand le ferez-vous? Comment? Qui ou quoi peut vous aider?</b>
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

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](#)

1-800-461-5483

## **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

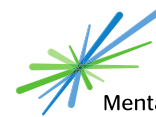
## Ligne d'écoute en Nouvelle-Écosse

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:

[lespritcurieux@commissionsantementale.ca](mailto:lespritcurieux@commissionsantementale.ca)

Visitez-nous:

[www.espritautravail.ca/lesprit-curieux-jeunes](http://www.espritautravail.ca/lesprit-curieux-jeunes)

Suivez-nous:

 /TWM.Canada

 /TWM\_Canada

