



Ressources **CARE+**



Table des matières

Le cahier d'activités.....	5
Ressources CARE+	5
Codes QR	5
Avis de non-responsabilité	5
Bien-être mental : survol.....	7
Santé mentale et COVID-19.....	8
La COVID-19 et son incidence sur les travailleurs de la santé	8
Qu'est-ce que le bien-être mental?.....	8
Comprendre sa santé mentale.....	8
Résilience	10
Qu'est-ce que la résilience?.....	10
Stratégies pour renforcer sa résilience	10
Pleine conscience	13
La pleine conscience pour réduire le stress	14
Qu'est-ce que la pleine conscience?	14
Techniques de pleine conscience	14
Autres ressources de pleine conscience	17
Épuisement professionnel	19
L'épuisement professionnel chez les travailleurs de la santé.....	20
Comprendre l'épuisement professionnel ...	20
Maladies liées au stress et à l'épuisement pendant la pandémie	20
Ressources destinées aux travailleurs de la santé pour se rétablir de l'épuisement professionnel	21
Thérapie et counseling.....	21
Services de soutien autogéré	22
TSPT, anxiété et dépression : troubles dérivés de l'épuisement professionnel	25
TSPT, anxiété et dépression	26
Qu'est-ce que le TSPT?	26
Ressources sur le TSPT	27
<i>Application mobile</i>	<i>27</i>
<i>Ressources pour le trouble de stress post-traumatique</i>	<i>28</i>
Qu'est-ce que la dépression?	29
Qu'est-ce que l'anxiété?	29
Ressources en santé mentale pour soigner l'anxiété et la dépression.....	30
Deuil.....	33
Qu'est-ce que le deuil?	34
Ressources pour les travailleurs de la santé pendant la pandémie.....	35
Soutien professionnel	39
Soutien en santé mentale*	40
Quand chercher de l'aide?	40
Services de soutien accessibles en santé mentale.....	40
Moteurs de recherche et bases de données de ressources en santé mentale.....	42
Services psychologiques gratuits en Ontario pour les prestataires de soins de première ligne.....	44
Aide offerte dans votre région	49
Trouver de l'aide dans votre région	50
Soutien en santé mentale : Toronto	50
<i>Intervention de crise et lignes d'urgence.....</i>	<i>52</i>
Soutien en santé mentale : Hamilton.....	53
Soutien en santé mentale : région du Niagara.....	54
<i>Intervention de crise et lignes d'urgence.....</i>	<i>56</i>
Soutien en santé mentale : région d'Ottawa et de Champlain	57
<i>Intervention de crise et lignes d'urgence.....</i>	<i>59</i>
Liste de références des données probantes	61



Le cahier d'activités

Objectifs du cahier d'activités CARE+

CARE+ compile un ensemble de ressources de soutien accessibles aux préposés aux bénéficiaires et autres travailleurs des établissements de soins de longue durée (ESLD) et des maisons de retraite (MDR) pendant la pandémie et par la suite. Ce cahier d'activités contient des ressources de santé mentale et de bien-être destinées aux travailleurs de la santé pour les aider à surmonter les difficultés propres aux ESLD et aux MDR.

Ressources CARE+

Nous avons établi une liste de ressources provenant de plusieurs organismes canadiens en santé mentale, de sources gouvernementales et d'experts ainsi que de la littérature scientifique existante.

Nous avons cherché à intégrer à la liste des ressources offertes au Canada, gratuitement et en plusieurs langues. Vous trouverez des codes QR et des liens vers les ressources en ligne.

Veuillez noter que malgré notre intention de répertorier des ressources basées sur des données probantes, nous n'avons pas pu vérifier la conformité à ce critère pour toutes les ressources citées.

Codes QR

Pour utiliser un code QR :

1. Vérifier que le téléphone est connecté à un réseau Wi-Fi ou à un service de données mobiles.
2. Ouvrir l'application d'appareil photo.
3. Faire la mise au point sur le code QR en appuyant doucement sur le code.
4. Suivre les instructions qui s'affichent à l'écran pour effectuer l'action (ouvrir le lien ou le document).

Si vous ne possédez pas de téléphone intelligent, vous pouvez cliquer sur les liens pour accéder aux sites Web au moyen d'un ordinateur. Autant que possible, nous avons aussi fourni le numéro de téléphone des organismes.

Avis de non-responsabilité

L'intention de ce court guide est de fournir des renseignements et des ressources en matière de santé. Il ne recommande aucun traitement en particulier et ne devrait pas remplacer les conseils d'un prestataire de soins de santé.



Bien-être mental : survol

Santé mentale et COVID-19

La COVID-19 et son incidence sur les travailleurs de la santé

La pandémie a entraîné des changements majeurs dans la vie personnelle et professionnelle des travailleurs de la santé, dont certains étaient extrêmement stressants et pouvaient accentuer les sentiments d'anxiété, d'épuisement professionnel, de dépression et même les symptômes de trouble de stress post-traumatique (TSPT) et de deuil. Il est important de comprendre sa propre santé mentale pour prendre soin de soi et ne pas succomber aux effets sans précédent de la pandémie sur les travailleurs de la santé. Le présent cahier peut servir d'outil pour mieux comprendre sa santé mentale et trouver efficacement des ressources.

Qu'est-ce que le bien-être mental?

Le bien-être mental désigne l'état de santé mentale (ou de santé psychologique) d'une personne à un moment précis, état qui peut fluctuer au cours d'une vie. Plusieurs facteurs influencent le bien-être mental : travail, relations intimes, amicales et familiales, habitudes alimentaires, estime de soi, sentiment d'efficacité, événements majeurs et changements importants dans la vie.

Source: https://www.fraserhealth.ca/health-topics-a-to-z/mental-health-and-substance-use/mental-wellness#.YPVwdi2ZP_Q (anglais seulement)



Comprendre sa santé mentale

- Quelles sont mes habitudes de sommeil?
- Quel est mon niveau d'anxiété?
- Ai-je le sentiment que ma vie est équilibrée?
- Quelles sont mes habitudes alimentaires?

Le lien ci-dessous mène à un outil d'évaluation de la santé mentale conçu par l'Association canadienne pour la santé mentale. Cet outil vous aidera à déterminer vos points forts et les aspects de votre bien-être mental sur lesquels vous pourriez travailler pour mieux composer avec les aléas de la vie.

Source: <https://cmha.ca/fr/trouver-de-linfo/sante-mentale/evaluer-sa-sante-mentale/outil-devaluation-de-sa-sante-mentale/>

Pour d'autres questions :



À propos de l'Association canadienne pour la santé mentale

L'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) est un collectif d'organismes qui travaillent ensemble à déterminer les priorités urgentes en santé mentale au Canada et à y répondre, tant à l'échelle des communautés que du pays.

Les services de l'association sont financés par plusieurs sources : ministère de la Santé et des Soins de longue durée de l'Ontario, Centraide, subventions, dons, adhésions et projets de financement.

Résilience



Données probantes

Une étude a montré que la résilience est liée à des indicateurs positifs de santé mentale¹ (Hu et coll., 2015).

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886914006710>
(anglais seulement)

Qu'est-ce que la résilience?

La résilience est une qualité individuelle qui se développe avec le temps. Elle se manifeste par des stratégies d'adaptation qui jouent un rôle important dans la réaction aux situations stressantes. La résilience permet de composer efficacement avec l'adversité et de protéger sa santé mentale.



Stratégies pour renforcer sa résilience

- Établir un bon réseau de soutien.
- Se fixer des objectifs réalistes.
- Connaître ses forces.
- Entretenir une attitude positive.
- Saisir les occasions de mieux se connaître et de grandir.
- Faire la différence entre ce qu'on peut changer et ce qu'on ne peut pas changer.

Source: <https://www.camh.ca/en/camh-news-and-stories/building-resilience> (anglais seulement)

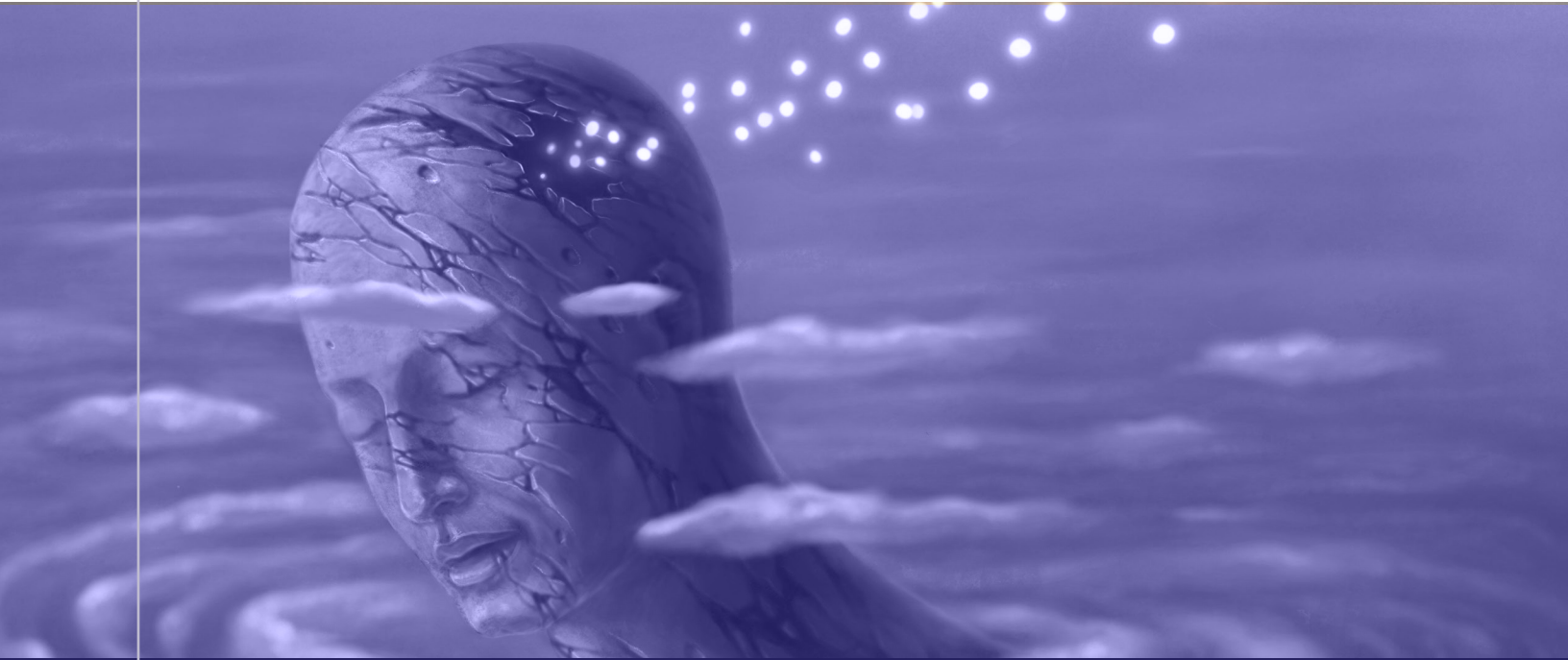


À propos du Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH)

Le CAMH est le plus important hôpital universitaire en santé mentale au Canada et un chef de file dans la recherche en la matière. Le CAMH conçoit des stratégies innovantes en matière de prévention et de promotion de la santé. Son financement provient de sources gouvernementales, de dons et de subventions.



Les phrases affirmatives sont des énoncés positifs qui peuvent nous motiver à atteindre nos objectifs. Par exemple, on se dira : « Chaque jour, je grandis et j'évolue pour devenir une meilleure personne. » Quel est votre énoncé positif aujourd'hui? Comment pouvez-vous agir pour être en accord avec cette affirmation?



Pleine conscience

La pleine conscience pour réduire le stress



Données probantes

Une étude montre que des exercices de pleine conscience en ligne pourraient avoir un certain effet bénéfique sur le stress, la dépression, l'anxiété et le bien-être² (Spijkerman et coll., 2016).

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0272735815300623> (anglais seulement)

Qu'est-ce que la pleine conscience?

La pratique de la pleine conscience, c'est le fait de porter attention à soi-même. On se concentre sur le corps et ses sensations, sur les émotions et les pensées. Les exercices de pleine conscience dirigent l'attention sur le moment présent et incitent à accepter les choses telles qu'elles sont. La pleine conscience peut aider à réduire l'anxiété, la dépression et le stress en général, et elle favorise la bonne humeur, la productivité et la résilience.



Source: <https://www.ementalhealth.ca/Ontario/Mindfulness-101-The-Basics/index.php?m=article&ID=55385>



À propos d'eSantéMentale.ca

L'initiative sans but lucratif eSantéMentale.ca émane du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (CHEO) et se consacre à l'amélioration de la santé mentale des enfants, des jeunes et de leur famille.

Techniques de pleine conscience

On peut exercer la pleine conscience avec un professeur ou un thérapeute qualifié ou par soi-même, sous forme de méditation, de balayage corporel, de respiration profonde, d'exercices d'ancrage, de yoga ou de tai-chi.

Respiration profonde

La respiration profonde aide à retrouver son calme lors d'une situation stressante. Il existe beaucoup d'exercices de respiration profonde. En voici un tout simple : **la respiration en « boîte » ou « carrée »**. Inspirez pendant 4 secondes; retenez votre souffle pendant 4 secondes; expirez pendant 4 secondes; retenez votre souffle pendant 4 secondes. Une foule de vidéos en ligne peuvent vous guider dans cet exercice et dans d'autres techniques de respiration.



Respiration en boîte : <https://www.esantementale.ca/Canada/Deep-Breathing/index.php?m=article&ID=62559%2520>

Méditation



Données probantes

Des études montrent que la médiation pleine conscience peut aider à réduire l'anxiété, la dépression et la souffrance psychologique³ (Goyal et coll., 2014).

<https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/article-abstract/1809754>
(anglais seulement)

Asseyez-vous confortablement. Fermez les yeux et respirez profondément. **Concentrez-vous sur la sensation de votre respiration**, sur le contact de l'air dans votre ventre, votre poitrine, vos épaules, vos narines ou toute partie du corps où vous le sentez passer. Si votre esprit vagabonde, concentrez-vous à nouveau sur votre respiration.

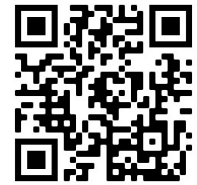
Méditation par soi-même : <https://www.mcgill.ca/wellness-hub/health-promotion/self-directed-care-resources/meditation-audio> (anglais seulement)



Exercices de méditation guidés

Vous pouvez méditer avec l'aide d'**enregistrements audio ou vidéo**. Ces exercices de méditation peuvent être axés sur différents aspects de la conscience, ou même vous guider dans une visualisation mentale. On trouve gratuitement des exercices de méditation.

Exercices de méditation gratuits : <http://www.freemindfulness.org/> (anglais seulement)



Balayage corporel

Le balayage corporel est un type de méditation qui porte l'attention sur les sensations dans tout le corps. L'exercice peut aider à soulager les tensions et l'inconfort et à réduire le stress. Suivez les étapes habituelles de la méditation, et une fois que vous vous sentez bien, **concentrez-vous sur différentes parties du corps** et leurs sensations, du dessus de la tête à la plante des pieds.

Balayage corporel : <https://www.anxietycanada.com/articles/mindful-body-scan/>
(anglais seulement)



À propos d'Anxiété Canada

Organisme de bienfaisance enregistré sans but lucratif, Anxiété Canada a vu le jour il y a plus de 20 ans, avec l'objectif de sensibiliser la population à l'anxiété et de favoriser l'accès à des ressources et traitements éprouvés.

Ancrage par les sens

Les exercices d'ancrage aident à retrouver son calme lors des situations stressantes (ex. : présentation devant un groupe, évaluation). Ils permettent de détourner l'attention des pensées stressantes pour la porter sur les sensations du moment présent. Cette technique demande de vous **concentrer sur les cinq sens** pour ressentir la présence d'objets qui vous entourent. Il s'agit de trouver cinq choses que vous voyez, quatre choses que vous touchez, trois choses que vous entendez, deux choses que vous sentez et une chose que vous goûtez.

Renseignements sur l'ancrage : <https://www.ementalhealth.ca/Canada/Grounding-Strategies/index.php?m=article&ID=62619>



Yoga



Données probantes

Il a été démontré que le yoga contribue à une nette augmentation du bien-être psychologique si l'on compare à l'absence d'intervention⁴ (Hendriks et coll., 2017).

<https://www.liebertpub.com/doi/abs/10.1089/acm.2016.0334> (anglais seulement)

Beaucoup d'exercices de yoga intègrent la pleine conscience en dirigeant l'attention sur **la conscience du corps** dans l'évolution entre les postures. Comme le yoga fait faire de l'exercice physique, il est particulièrement bénéfique pour réduire le stress et améliorer la santé.

Pour en savoir plus sur le yoga en pleine conscience : <https://www.self.com/story/best-youtube-yoga-channels> (anglais seulement)



Tai-chi



Données probantes

La recherche montre une association bénéfique entre la pratique du tai-chi et la santé psychologique, notamment une réduction du stress⁵ (Wang et coll., 2010).

<https://bmccomplementmedtherapies.biomedcentral.com/articles/10.1186/1472-6882-10-23> (anglais seulement)

Le tai-chi ressemble au yoga, mais les exercices sont plus doux, ce qui en fait un outil idéal pour les personnes âgées et celles qui doivent éviter les activités à forte intensité. Il s'exerce au moyen de mouvements lents, intentionnels et conscients. De plus, il ne requiert aucun équipement particulier.

Pour en savoir plus sur le tai-chi en pleine conscience : <https://taichibasics.com/connecting-mindfulness-tai-chi/> (anglais seulement)



Autres ressources de pleine conscience

Séances de pleine conscience ouvertes pour les travailleurs de la santé, par Pause4Providers

Ces séances proposent des exercices de pleine conscience pour et par des professionnels de la santé. D'une durée de 30 minutes, ces capsules d'exercices de pleine conscience guidés sont offertes en direct ou en version préenregistrée. Il faut avoir l'application Zoom pour visionner les vidéos.

<https://www.pause4providers.com> (anglais seulement)



À propos de Pause4Providers

Pause4Providers est l'initiative d'un groupe de médecins canadiennes qui enseignent la pleine conscience.

Pour visionner les capsules préenregistrées d'exercices de pleine conscience, visitez le <https://www.pause4providers.com/videos>





Épuisement professionnel

L'épuisement professionnel chez les travailleurs de la santé

Comprendre l'épuisement professionnel

L'épuisement professionnel décrit la souffrance physique, mentale et émotionnelle causée par une exposition à long terme au stress, souvent dans le milieu de travail.



Symptômes caractéristiques de l'épuisement professionnel :

- Épuisement
- Changement dans l'appétit
- Changement dans les habitudes de sommeil
- Vulnérabilité accrue aux maladies
- Sentiment d'impuissance
- Sentiment de solitude
- Perte de motivation
- Perte de plaisir
- Impression d'être pris au piège
- Isolement social
- Procrastination
- Baisse de productivité
- Recours à l'alcool ou aux drogues

Source:

<https://cpa.ca/fr/psychology-works-fact-sheet-workplace-burnout/>

Maladies liées au stress et à l'épuisement pendant la pandémie

En plus de l'épuisement professionnel, les personnes exposées au stress pendant une longue période peuvent souffrir d'autres problèmes de santé mentale, comme l'anxiété et la dépression. Les travailleurs de première ligne, notamment dans le secteur des soins de santé, peuvent souffrir de trouble de stress post-traumatique (TSPT) et d'usure de compassion en raison de leur travail auprès de personnes atteintes de la COVID-19.

Les travailleurs de la santé s'exposent aussi à la « blessure morale », une forme de détresse mentale qui se manifeste lorsque quelqu'un doit poser des gestes allant à l'encontre de ses croyances personnelles ou professionnelles. Elle peut découler du sentiment de culpabilité causé par l'impuissance devant le nombre de décès liés à la COVID-19.



Sources:

<https://www.camh.ca/en/camh-news-and-stories/moral-injury> (anglais seulement)

<https://blessuremorale.ca/>

Ressources destinées aux travailleurs de la santé pour se rétablir de l'épuisement professionnel

Thérapie et counseling

For the Frontlines

For the Frontlines offre un service de counseling en situation de crise par message texte pour les professionnels de la santé et les travailleurs essentiels. Il suffit de texter **FRONTLINE** au **741741**. Ils offrent des services d'aide d'urgence pour composer avec l'anxiété, le stress, la peur, l'isolement et d'autres émotions difficiles qui peuvent survenir en temps de pandémie.

<https://www.forthefrontlines.org/> (anglais seulement)



À propos de For the Frontlines

For the Frontlines existe grâce aux organismes sans but lucratif Crisis Text Line et Jeunesse, J'écoute, ainsi qu'aux dons et au parrainage d'entreprises privées.

Affordable Therapy Network

Le réseau Affordable Therapy Network est un répertoire de thérapeutes qui offrent des services abordables et des tarifs adaptables partout au Canada.

<https://affordabletherapynetwork.com> (anglais seulement)



Société canadienne de psychologie

La Société canadienne de psychologie présente une liste de psychologues qui offrent gratuitement leurs services aux soignants de première ligne. Ces professionnels répondent dans les 24 heures suivant la demande et offrent des services sans frais. Veuillez noter que le psychologue **doit** se trouver dans la même province que vous.

<https://cpa.ca/fr/corona-virus/psychservices/>



À propos de la Société canadienne de psychologie

La Société canadienne de psychologie est un organisme sans but lucratif qui vise à « faire progresser la recherche, les connaissances et l'application de la psychologie au service de la société au moyen de la défense des intérêts, du soutien et de la collaboration ».

Hard Feelings

Hard Feelings offre des services de counseling à faible coût (maximum de 12 séances) aux personnes qui n'ont pas les moyens d'obtenir de l'aide en santé mentale.

<https://www.hardfeelings.org/counselling/> (anglais seulement)



Aide aux travailleurs de la santé d'Ontario Shores

On peut demander soi-même une consultation ou se faire recommander par un professionnel de la santé au 1 877 767-9642. Il est possible de remplir le formulaire de demande et de le transmettre par télécopieur, en personne, par téléphone ou par la poste.

<https://www.ontarioshores.ca/accessing-care/make-referral-ontario-shores>



À propos d'Ontario Shores

Le Centre des sciences de la santé mentale Ontario Shores est un hôpital public qui fournit des services d'évaluation et de traitement aux personnes qui vivent avec des problèmes de santé mentale.

Pour accéder au formulaire de demande, rendez-vous au <https://redcap.ontarioshores.ca/redcap/surveys/?s=A4WRDPFRREFAACL>



Services de soutien autogéré

Formation sur la résilience – ECHO Coping with COVID

Ce programme du CAMH s'adresse aux prestataires de soins de santé et aux étudiants des professions de la santé qui interviennent dans la lutte contre la pandémie. ECHO propose des séances virtuelles **hebdomadaires le vendredi de 14 h à 15 h**. On peut aussi consulter les diapositives et les vidéos des séances précédentes.

<https://camh.echoontario.ca/echo-coping-with-covid/> (anglais seulement)



Retrouver son entrain

Retrouver son entrain, un programme d'autoassistance guidé gratuit, conçu par le CAMH, aide efficacement les personnes de 15 ans et plus qui sont aux prises avec des problèmes de santé mentale, notamment l'anxiété légère ou modérée, la dépression, la déprime, le stress, l'inquiétude, l'irritabilité et la colère. Les participants reçoivent un encadrement par téléphone, ont accès à des cahiers d'exercices de renforcement des compétences et peuvent visionner des vidéos en ligne qui les aident à remettre leur santé mentale sur la bonne voie. Pour participer, les clients peuvent demander eux-mêmes une consultation s'ils sont suivis par un prestataire de soins primaires ou un psychiatre, ou être recommandés par l'un de ces professionnels. On conseille de consacrer à ce programme entre 20 et 30 minutes, 2 ou 3 fois par semaine.

<https://bouncebackontario.ca/fr/>

Pour remplir le formulaire de recommandation, rendez-vous au <https://bouncebackontario.ca/get-started-bounceback-coaching/> (anglais seulement)



L'esprit au travail

La Commission de la santé mentale du Canada propose ce programme qui **fait la promotion de la santé mentale et vise à réduire la stigmatisation au travail**. Les formations s'adressent aux employés et aux gestionnaires.

<https://commissionsantementale.ca/formation/lesprit-au-travail/lesprit-au-travail>



À propos de la Commission de la santé mentale du Canada

La Commission de la santé mentale du Canada (CSMC), financée par Santé Canada, dirige la conception et la diffusion de programmes et d'outils innovateurs destinés à favoriser la santé mentale et le bien-être des Canadiens.

Aide en santé mentale pour les membres d'équipes de soins de longue durée

Les Centres ontariens pour l'apprentissage, la recherche et l'innovation (CLRI) dans le domaine des soins de longue durée fournissent une liste de ressources en santé mentale pour aider les prestataires des soins de longue durée. Ces ressources se divisent en trois catégories : acquérir de nouvelles compétences d'adaptation, parler avec un conseiller et obtenir de l'aide (autoassistance ou soutien de pairs).

<https://clri-ltc.ca/resource/mentalhealth/> (anglais seulement)



À propos des Centres ontariens pour l'apprentissage, la recherche et l'innovation (CLRI) dans le domaine des soins de longue durée

Les CLRI ontariens aident les établissements de soins de longue durée de l'Ontario à améliorer la qualité de vie des résidents et des soins qu'ils reçoivent. Les centres sont financés par le ministère de la Santé et le ministère des Soins de longue durée.



**TSPT, anxiété et dépression :
troubles dérivés de l'épuisement
professionnel**

TSPT, anxiété et dépression

Qu'est-ce que le TSPT?

Le trouble de stress post-traumatique (TSPT) se produit après un événement traumatisant et se caractérise par des sentiments de stress extrême et par l'impression de « revivre » l'événement, sous le coup de l'anxiété, pendant des périodes de temps prolongées, une fois que le danger réel est passé. Le TSPT peut affecter les personnes qui ont personnellement vécu l'événement, qui en ont été témoins ou qui en ont subi les répercussions (ex. : travailleurs d'urgence).

Symptômes caractéristiques du TSPT

- Flash-back et cauchemars
- Évitement de ce qui rappelle le traumatisme
- Engourdissement émotionnel
- Perte d'intérêt
- Troubles du sommeil
- Irritabilité
- État d'alerte constant
- Nervosité et agitation
- Explosions soudaines de colère
- Sentiment de solitude
- Trouble de mémoire
- Sentiment de culpabilité
- Imprudence



Sources: <https://toronto.cmha.ca/documents/post-traumatic-stress-disorder-ptsd/> (anglais seulement)

<https://www.helpguide.org/articles/ptsd-trauma/ptsd-symptoms-self-help-treatment.htm> (anglais seulement)

TSPT et COVID-19

La COVID-19 a engendré une nouvelle forme de stress, accentuant le risque de TSPT. Tomber malade, travailler avec quelqu'un qui a la maladie, voir quelqu'un mourir du virus ou travailler dans un environnement où le risque de contamination est élevé : voilà autant de situations qui peuvent entraîner un TSPT.

Source: <https://www.anxietycanada.com/fr/articles/comment-aider-le-personnel-de-sante-a-faire-face-aux-traumatismes-lies-a-la-covid-19/>



Gestion et traitement du TSPT

Le TSPT se traite par des médicaments et de la thérapie. On peut aussi atténuer les symptômes en appliquant des stratégies d'adaptation, comme parler à ses proches, faire de l'exercice, éviter l'alcool et les drogues, dormir suffisamment, bien manger et prendre soin de soi.

Sources: <https://toronto.cmha.ca/documents/post-traumatic-stress-disorder-ptsd/> (anglais seulement)

<https://www.helpguide.org/articles/ptsd-trauma/ptsd-symptoms-self-help-treatment.htm> (anglais seulement)



The PTSD Association of Canada

Cet organisme national sans but lucratif fournit des renseignements sur le TSPT, notamment des études, des stratégies d'adaptation et du soutien en santé.

<http://www.ptsdassociation.com> (anglais seulement)



Ressources sur le TSPT

Application mobile

Coach ESPT Canada

L'application Coach ESPT Canada est offerte gratuitement pour aider les personnes à composer avec les symptômes associés à l'état de stress post-traumatique. L'application ne remplace pas des soins professionnels. Elle fournit des renseignements et des outils d'autoassistance qui se basent sur les recherches actuelles. (iOS ou Android)

Ressources pour le trouble de stress post-traumatique

Trouble de stress post-traumatique (TSPT)

Cette ressource fournit des renseignements sur les signes et symptômes du TSPT ainsi que sur les causes et facteurs de risque, le diagnostic et le traitement.

<https://www.camh.ca/fr/info-sante/index-sur-la-sante-mentale-et-la-dependance/le-trouble-de-stress-post-traumatique>



Plans de prévention de l'état de stress post-traumatique

Cette ressource fournit des renseignements sur les plans présentés au ministère du Travail, de l'Immigration, de la Formation et du Développement des compétences.

<https://www.ontario.ca/fr/page/plan-de-prevention-de-letat-de-stress-post-traumatique>



Trouble de stress post-traumatique (TSPT)

Découvrez ce que fait le Canada pour lutter contre le TSPT.

<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/sujets/sante-mentale-et-bien-etre/etat-stress-post-traumatique.html>



Gérer son stress et son anxiété

Le CAMH a lancé une version mobile des ressources offertes sur camh.ca pour aider les patients et les membres de leur famille qui ont besoin de soutien. L'application propose aussi des conseils et des stratégies d'adaptation basés sur des données probantes pour aider les utilisateurs à prendre soin de leur santé mentale pendant la pandémie. (iOS et Android)

<https://www.camh.ca/en/health-info/mental-health-and-covid-19/mh-covid-19-app>
(anglais seulement)



Qu'est-ce que la dépression?

La dépression est un trouble de l'humeur principalement caractérisé par une humeur sombre qui persiste la plupart des jours durant plus de deux semaines, et pendant la majeure partie de la journée. Il existe plusieurs types de dépression, notamment le trouble affectif saisonnier, la dépression post-partum, la dépression psychotique et le trouble dépressif persistant, qui ont tous des conséquences sur la vie quotidienne.

Symptômes caractéristiques de la dépression

- Changements dans l'appétit et le poids
- Troubles du sommeil et fatigue
- Perte d'intérêt
- Isolement volontaire
- Sentiment de culpabilité
- Sentiment d'inutilité et de désespoir
- Irritabilité
- Troubles de concentration et de mémoire
- Idées suicidaires



Source: <https://www.camh.ca/fr/info-sante/index-sur-la-sante-mentale-et-la-dependance/la-depression>

Qu'est-ce que l'anxiété?

Il arrive à tout le monde de vivre de l'anxiété et du stress; toutefois, les troubles anxieux désignent des symptômes cognitifs, physiques et comportementaux persistants qui découlent de l'anxiété et qui durent dans le temps. Ces symptômes, plus graves, peuvent avoir des conséquences sur le travail, la vie familiale et la vie sociale.

Symptômes caractéristiques de l'anxiété

- Peur excessive
- Sentiment d'appréhension
- Problèmes de gestion du temps
- Pensées, prédictions et croyances anxieuses
- Comportement d'évitement
- Réactions extrêmes



Source: <https://www.camh.ca/fr/info-sante/index-sur-la-sante-mentale-et-la-dependance/troubles-anxieux>

Stratégies de gestion de l'anxiété

Beaucoup de stratégies de pleine conscience peuvent aider à la saine gestion de l'anxiété. Par exemple, la technique de la respiration en boîte :

- Inspirer pendant quatre secondes.
 - Retenir son souffle pendant quatre secondes.
 - Expirer pendant quatre secondes.
 - Retenir son souffle pendant quatre secondes.
-

Anxiété et dépression chez les travailleurs de la santé en temps de COVID-19

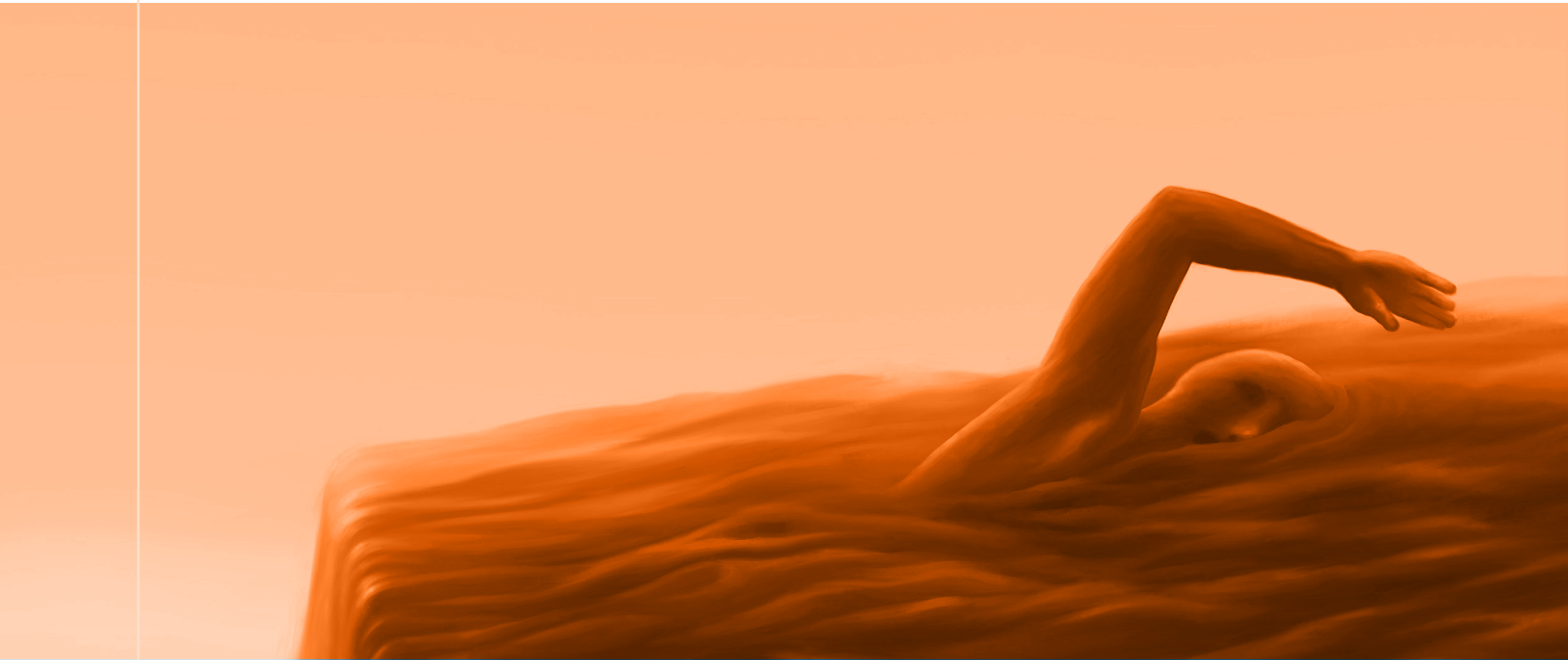
La pandémie a entraîné des changements imprévisibles dans la vie de chacun, mais principalement dans celle des travailleurs de la santé, qui n'auraient jamais pensé vivre de tels événements dans leur carrière. La possibilité d'entrer en contact avec le virus et le risque de contaminer des patients peuvent tous deux causer de l'anxiété chez ces professionnels. De plus, ils courent un risque de dépression liée à l'épuisement. Ces travailleurs doivent trouver l'aide dont ils ont besoin pour traverser la crise sanitaire; il en va de leur santé physique et mentale.

Ressources en santé mentale pour soigner l'anxiété et la dépression

Voir la section « [Soutien en santé mentale](#) »



Quelles sont vos préoccupations aujourd’hui? Que pouvez-vous faire pour les apaiser?



Deuil

Qu'est-ce que le deuil?

Le deuil est une réponse naturelle à la perte, quelle que soit sa forme. On pense souvent à la mort, mais il peut aussi s'agir de la perte de capacités ou d'un emploi, ou d'autres événements de cette nature. Le deuil est entre autres caractérisé par la tristesse, la colère et un sentiment d'engourdissement. Il existe plusieurs types de deuils :

- **Deuil conventionnel**
 - Deuil qui mène à l'acceptation de la perte; capacité à fonctionner dans la vie quotidienne
- **Deuil par anticipation**
 - Deuil qui découle d'une perte à venir
- **Deuil à retardement**
 - Deuil qui survient longtemps après la perte
- **Deuil complexe**
 - Deuil qui dure très longtemps
- **Deuil non reconnu**
 - Deuil d'une perte dont les autres ne mesurent pas l'importance
- **Deuil chronique**
 - Deuil continu qui peut se transformer en dépression ou d'autres troubles
- **Deuil cumulatif**
 - Deuil de plusieurs pertes survenues en peu de temps
- **Deuil déguisé**
 - Deuil qui ne se manifeste pas comme tel (changement dans le comportement ou la santé)
- **Deuil déformé**
 - Changements extrêmes dans le comportement, souvent avec colère
- **Deuil exagéré**
 - Sentiments liés au deuil qui s'intensifient avec le temps
- **Deuil refoulé**
 - Deuil vécu sans être exprimé (en privé)
- **Pertes secondaires lors d'un deuil**
 - Deuil qui découle des changements entraînés par la perte
- **Deuil collectif**
 - Deuil vécu par un groupe de personnes
- **Deuil abrégé**
 - Deuil très court
- **Absence de deuil**
 - Aucune reconnaissance de la perte (souvent en raison du choc ou d'une réaction de déni)

Sources:

<https://www.mayoclinic.org/patient-visitor-guide/support-groups/what-is-grief> (anglais seulement)

<https://elizz.com/caregiver-resources/types-of-grief-and-loss/> (anglais seulement)

Le deuil chez les travailleurs de la santé pendant la pandémie

Les travailleurs de la santé en poste durant la pandémie font souvent l'expérience du deuil non reconnu. Ils vivent donc la douleur de la perte des personnes qui les entourent, mais leurs proches (amis, famille, public) ne reconnaissent pas ce deuil. C'est une expérience très éprouvante.

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2021.638874/full> (anglais seulement)

<https://www.albertahealthservices.ca/assets/info/ppih/if-ppih-COVID-19-phys-infographic-grief-loss.pdf> (anglais seulement)



Ressources pour les travailleurs de la santé pendant la pandémie

Réseau ontarien des soins palliatifs

Le Réseau ontarien des soins palliatifs présente une importante liste de ressources qui s'adressent aux travailleurs de la santé pour les aider à vivre leurs propres deuils et à soutenir les autres dans ce processus.

<https://www.ontariopalliativecarenetwork.ca/sites/opcn/files/2021-03/GriefAndBereavementResourcesCOVID19FR.pdf>



Hospice Palliative Care Ontario

Dans sa série « Staying Well », l'organisme Hospice Palliative Care Ontario propose 38 outils différents qui aident à composer avec le deuil. Ces ressources ont été conçues par un thérapeute qui travaille depuis des décennies avec l'expérience du deuil.

<https://www.hpco.ca/grief-and-bereavement-supports-for-health-care-workers/> (anglais seulement)



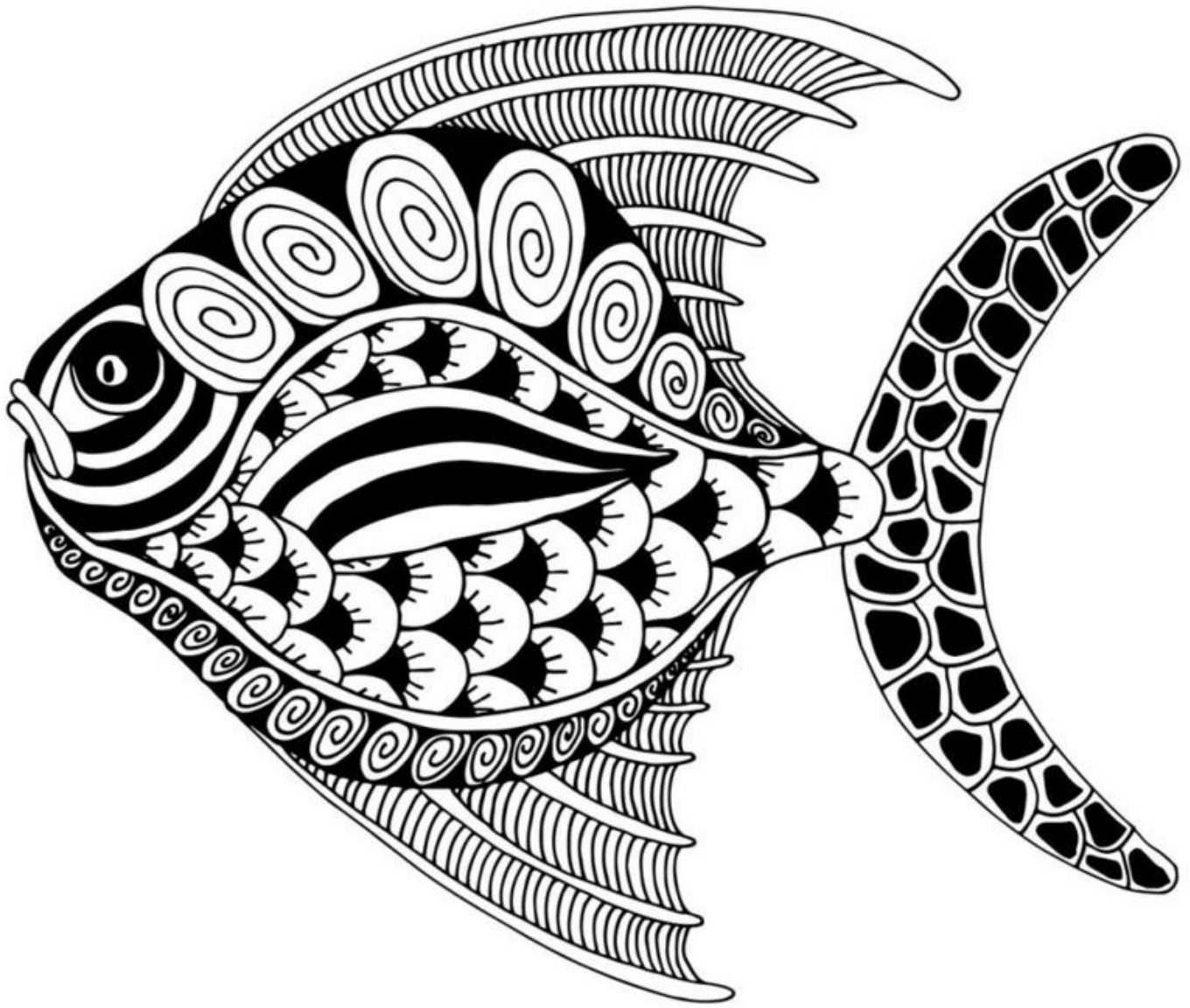
ECHO

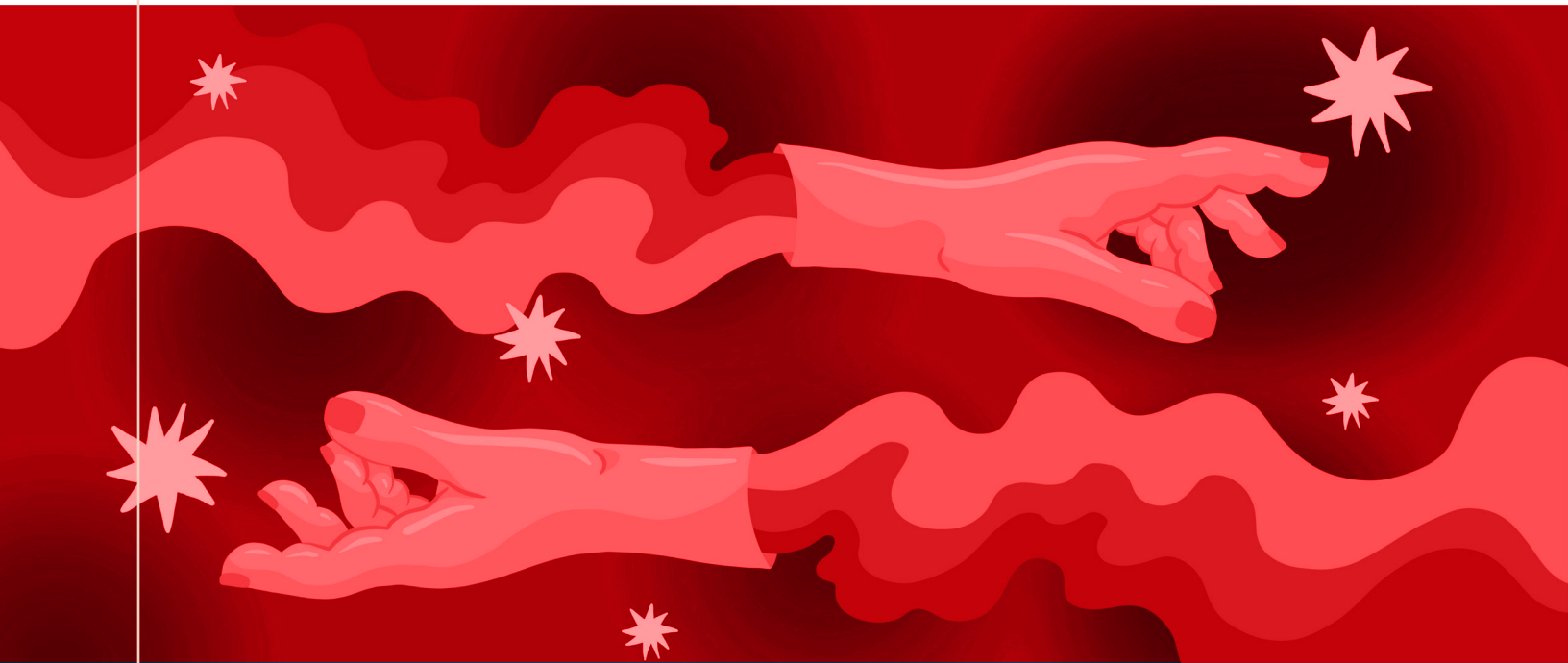
Le programme ECHO du CAMH propose une liste de ressources aux travailleurs de la santé pour les aider à faire le deuil des décès liés à la COVID-19.

<https://camh.echoontario.ca/COVID-Resources/healthcare-workers-grief/> (anglais seulement)









Soutien professionnel

Soutien en santé mentale*

Quand chercher de l'aide?

Trop souvent, on néglige la santé mentale qui est pourtant tout aussi importante que la santé physique. Il est donc crucial de chercher de l'aide lorsqu'on en a besoin. Si vous éprouvez des symptômes liés à un problème de santé mentale, votre médecin de famille est un bon point de départ pour trouver le soutien approprié. Il peut vous orienter vers des services spécialisés. Ci-dessous se trouvent des exemples de services de soutien en santé mentale, que vous pouvez consulter et présenter à votre médecin de famille pour obtenir une recommandation ou plus de renseignements.

Services de soutien accessibles en santé mentale

Healing in Colour (PANDC)

L'organisme Healing in Colour fournit aux PANDC les services d'un répertoire de thérapeutes autochtones, noirs ou de couleur. De cette façon, l'organisme invite les patients et les thérapeutes dans une relation plus profonde qui passe par la compréhension des expériences uniques.

<https://www.healingincolour.com> (anglais seulement)



For the Frontlines

L'initiative For the Frontlines est un service de counseling par messages texte en situation de crise pour les professionnels de la santé et les travailleurs essentiels. Elle offre gratuitement de l'aide d'urgence aux personnes qui vivent de l'anxiété, du stress, de la peur, de l'isolement ou d'autres émotions difficiles pouvant découler de la pandémie. Texter FRONTLINE au **741741**.

<https://www.forthefrontlines.org/> (anglais seulement)



Canadian Psychological Association

La Société canadienne de psychologie présente une liste de psychologues qui offrent gratuitement leurs services aux travailleurs de la santé de première ligne. Le psychologue que vous choisissez doit exercer dans votre province; vous recevrez une réponse dans les 24 heures. Voir la liste complète pour l'Ontario à la [page 44](#) du présent document.

<https://cpa.ca/fr/corona-virus/psychservices/#Ontario>



*Des services de counseling sont parfois offerts par les communautés religieuses ou spirituelles. Nous vous encourageons à aussi chercher de l'aide auprès de ces organisations.

Le Royal - Mieux-être du personnel en première ligne (covid-19)

Utilisez le formulaire en ligne pour prendre un rendez-vous téléphonique confidentiel avec un clinicien. Lors du rendez-vous, le clinicien évaluera vos besoins, travaillera avec vous pour déterminer l'aide nécessaire et vous mettra en contact avec les services appropriés. Visitez <https://www.leroyal.ca/mieux-etre-du-personnel-en-premiere-ligne> ou composez le 1 877 527-8207 pour d'autres renseignements.



Retrouver son entrain Ontario

Retrouver son entrain est un programme d'autoassistance guidé gratuit s'adressant aux personnes de 15 ans et plus qui sont aux prises avec des problèmes de santé mentale. Les services incluent de l'encadrement par téléphone, des cahiers d'exercices de renforcement des compétences et des vidéos en ligne. On conseille de consacrer au programme entre 20 et 30 minutes, 2 à 3 fois par semaine.

<https://bouncebackontario.ca/fr/>



L'esprit au travail

La Commission de la santé mentale du Canada propose un programme de formations s'adressant aux employés et aux gestionnaires, ainsi qu'aux formateurs, pour favoriser un environnement de travail sain. Ce programme vise à promouvoir la santé mentale et à réduire la stigmatisation au travail, à enseigner des stratégies pour composer avec le stress et bâtir la résilience et à aider les gestionnaires à bien épauler leurs équipes.

<https://commissionsantementale.ca/formation/lesprit-au-travail/lesprit-au-travail>



Aide aux travailleurs de la santé d'Ontario Shores

Ontario Shores s'adresse aux travailleurs de la santé qui vivent une anxiété et une dépression accrues avec ce programme personnalisé qui répond aux besoins propres à chacun. Les services comprennent des ateliers sur la navigation dans le système et la planification de crise, de la psychoéducation, de courtes thérapies individuelles, une ligne téléphonique de consultation en soins primaires et des recommandations à la clinique de soins rapides pour les personnes les plus à risque.

Vous pouvez demander vous-même une consultation ou obtenir une recommandation d'un professionnel de la santé :

- Communiquer avec l'accueil central au **1 877 767-9642** (du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 16 h 30)
- Remplir le formulaire de demande au <https://www.ontarioshores.ca/accessing-care/make-referral-ontario-shores>



Programme de santé mentale en Ontario *ECHO Coping with COVID* du CAMH et de l'Université de Toronto

Ce programme s'adresse aux prestataires de soins de santé et aux étudiants des professions de la santé qui interviennent dans la lutte contre la pandémie. Les participants sont invités à des séances ECHO virtuelles qui utilisent la technologie de vidéoconférence multipoint pour échanger et apprendre sur les techniques de résilience et de bien-être en général, notamment par des cours magistraux et des discussions autour d'études de cas. On peut aussi consulter les diapositives et les vidéos des séances précédentes.

<https://camh.echoontario.ca/echo-coping-with-covid/> (anglais seulement)



Moteurs de recherche et bases de données de ressources en santé mentale

Jeunesse, J'écoute

Moteur de recherche de ressources de soutien en santé mentale. Cet outil s'adresse principalement aux jeunes, mais répertorie aussi des services destinés aux adultes; recherche par emplacement.

<https://jeunessejecoute.ca/ressources-autour-de-moi>



Espace mieux-être Canada

Moteur de recherche de ressources de soutien en santé mentale; recherche par emplacement et par type de ressource.

<https://www.wellnesstogether.ca/fr-CA>



Financé par Santé Canada, le projet Espace mieux-être Canada est un partenariat entre Stepped Care Solutions, Jeunesse, J'écoute et Homewood Santé, trois organisations innovatrices et chefs de file au Canada en matière de santé mentale et d'usage de substances.

ConnexOntario

ConnexOntario est un service d'aiguillage et de renseignement axé sur les services de soutien en santé mentale, en dépendance et en jeu compulsif de la province. L'organisme offre son aide aux Ontariens par téléphone, clavardage et courriel, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Son personnel offre une écoute bienveillante et oriente les clients vers les ressources dont ils ont besoin à partir d'une base de données complète. On peut y effectuer des recherches par mot-clé, catégorie et emplacement. Visitez <http://www.connexontario.ca/fr-ca/> ou composez le **1-866-531-2600**.



Anxiété Canada

Ce répertoire en ligne liste les services et les programmes axés sur l'anxiété qui sont gratuits ou proposent des tarifs adaptables, et ce, partout au Canada. Il suffit de cliquer sur le lien ou d'utiliser la barre de recherche pour trouver les services près de chez soi et appliquer les filtres appropriés.

<https://www.anxietycanada.com/fr/ressources/obtenir-de-laide/>



Services psychologiques gratuits en Ontario pour les prestataires de soins de première ligne

Source : <https://cpa.ca/fr/corona-virus/psychservices/#Ontario>



Saunia Ahmad

Langue(s) : anglais,
hindi, urdu

Coordonnées :
416 551-1759, poste 3

Taslim Alani-Verjee

Langue(s) : anglais

Coordonnées : [drtaslim@
silmmentalhealth.com](mailto:drtaslim@silmmentalhealth.com)

Khush Amaria

Langue(s) : anglais

Coordonnées :
416-363-4228

Mark Antoniazzi

Langue(s) : anglais, italien

Coordonnées :
905-575-4525

Jason Bacchiochi

Langue(s) : anglais

Coordonnées :
905-814-8200

Bruce Baxter

Langue(s) : anglais

Coordonnées :
905-575-4525

Zohar BenDavid-Streiner

Langue(s) : anglais

Coordonnées :
613 321-0915, poste 1

Helen Bienert

Langue(s) : anglais

Coordonnées :
613-342-9191

Jane Blouin

Langue(s) : anglais

Coordonnées :
613-729-0801

Anne Boland

Langue(s) : anglais,
français

Coordonnées :
613-983-3882

Beverley Bouffard

Langue(s) : anglais

Coordonnées :
647-502-6600

Arielle Buch-Frohlich

Langue(s) : anglais, français

Coordonnées :
416-639-6905

Alan Chan

Langue(s) : anglais

Coordonnées :
905-814-8200

Euling Chong

Langue(s) : anglais

Coordonnées :
905-670-0334

Todd Cunningham

Langue(s) : anglais

Coordonnées :
416-970-3433

Janine Cutler

Langue(s) : anglais

Coordonnées :
416-697-8061

Lauren David

Langue(s) : anglais

Coordonnées :
647-382-4992

Jean Dennis

Langue(s) : anglais

Coordonnées :
905-923-6354

Bramilee Dhayanandhan

Langue(s) : anglais

Coordonnées :
647-206-3775

Fiona Downie

Langue(s) : anglais

Coordonnées :
647-710-7626

Lisa Dulgar-Tulloch

Langue(s) : anglais

Coordonnées :
905-849-1288

Maura Ferguson

Langue(s) : anglais

Coordonnées :
416-250-1540, poste 50

Joe Garber

Langue(s) : anglais

Coordonnées :
416-385-3332

Rose Grifone

Langue(s) : anglais

Coordonnées :
416-929-2754

Leonard Harris

Langue(s) : anglais

Coordonnées :
613-547-9814, poste 1

Owen Helmkey

Langue(s) : anglais

Coordonnées :
613-435-9330

Jan Heney

Langue(s) : anglais

Coordonnées :
613-244-9934

Carol Heusser

Langue(s) : anglais

Coordonnées :
905-457-6525

Kelly Horner

Langue(s) : anglais

Coordonnées :
416-628-4336

Sandra Jackson

Langue(s) : anglais

Coordonnées :
416-709-3660

Emilie James

Langue(s) : anglais

Coordonnées :
613-799-3850

Brianna Jaris

Langue(s) : anglais

Coordonnées :
855-779-2347, poste 751

Cathy Kerzner

Langue(s) : anglais

Coordonnées :
613-316-6900

Matthew King

Langue(s) : anglais

Coordonnées :
905-814-8200

Valery Kleiman

Langue(s) : anglais, russe

Coordonnées :
416-846-0651

Gayle Kumchy

Langue(s) : anglais

Coordonnées :
416-410-0721

Catherine Kyeremanteng

Langue(s) : anglais

Coordonnées :
[drkyeremanteng@
integrateottawa.ca](mailto:drkyeremanteng@integrateottawa.ca)

Kristine Laderoute

Langue(s) : anglais

Coordonnées :
416-229-1477, poste 226

Patrick Lascombe

Langue(s) : français

Coordonnées :
613-697-1516

Vivien Lee

Langue(s) : anglais

Coordonnées :
416-203-2874

Arthur Leonoff

Langue(s) : anglais

Coordonnées :
613-236-5608

Lindsey Macleod

Langue(s) : anglais

Coordonnées :
613-562-1084

Patricia McGarry-Roberts**Langue(s) :** anglais**Coordonnées :**
705-971-1091**Patrick McGrath****Langue(s) :** anglais**Coordonnées :**
902-229-0898**Terry Mitchell****Langue(s) :** anglais**Coordonnées :**
902-394-0034**Shulamit Mor****Langue(s) :** anglais, hébreu**Coordonnées :**
416-505-0881**Andrew Moss****Langue(s) :** anglais**Coordonnées :**
613-689-7783**Leorra Newman****Langue(s) :** anglais**Coordonnées :**
416-363-4228**Laura Nichols****Langue(s) :** anglais**Coordonnées :**
613-695-0900**Sital Patel****Langue(s) :** anglais**Coordonnées :**
647-869-8120**Jason Peebles****Langue(s) :** anglais**Coordonnées :**
306-537-4734**Michelle Picard-Lessard****Langue(s) :** anglais, français**Coordonnées :**
613-558-1125**Levi Riven****Langue(s) :** anglais**Coordonnées :**
613-731-5713**Arn Rubenstein****Langue(s) :** anglais**Coordonnées :**
416-616-6809**Sarvin Sabet Ghadam****Langue(s) :** English,
Farsi, Turkish**Coordonnées :**
647-973-1363**Darcy Santor****Langue(s) :** anglais**Coordonnées :**
613-293-1570**Bonnie Seidman****Langue(s) :** anglais**Coordonnées :**
613-546-9118**Christina Semler****Langue(s) :** anglais**Coordonnées :**
416-760-8367**Lena Solomon****Langue(s) :** anglais, hébreu,
roumain**Coordonnées :**
416-730-9515**Stephen Springer****Langue(s) :** anglais, langue
des signes**Coordonnées :**
416-922-3075**Rebecca Stead****Langue(s) :** anglais**Coordonnées :**
905-814-8200**Irit Sterner****Langue(s) :** anglais**Coordonnées :**
613-324-7746**Wendy Stewart****Langue(s) :** anglais**Coordonnées :**
613-583-7670**Juliana Tobon****Langue(s) :** anglais**Coordonnées :**
416-363-4228**Vanessa Villani****Langue(s) :** anglais**Coordonnées :**
1-855-814-8200**Karen Wiseman****Langue(s) :** anglais**Coordonnées :**
647-777-8019

Adrienne Witol

Langue(s) : anglais,
espagnol

Coordonnées :
613-794-4161

Nicola Wright

Langue(s) : anglais

Coordonnées :
613-220-6363

**Triloka Psychology &
Integrative Health Centre**

Cabinet S. Singh, S. Padda,
F. N. Akbarian et associés

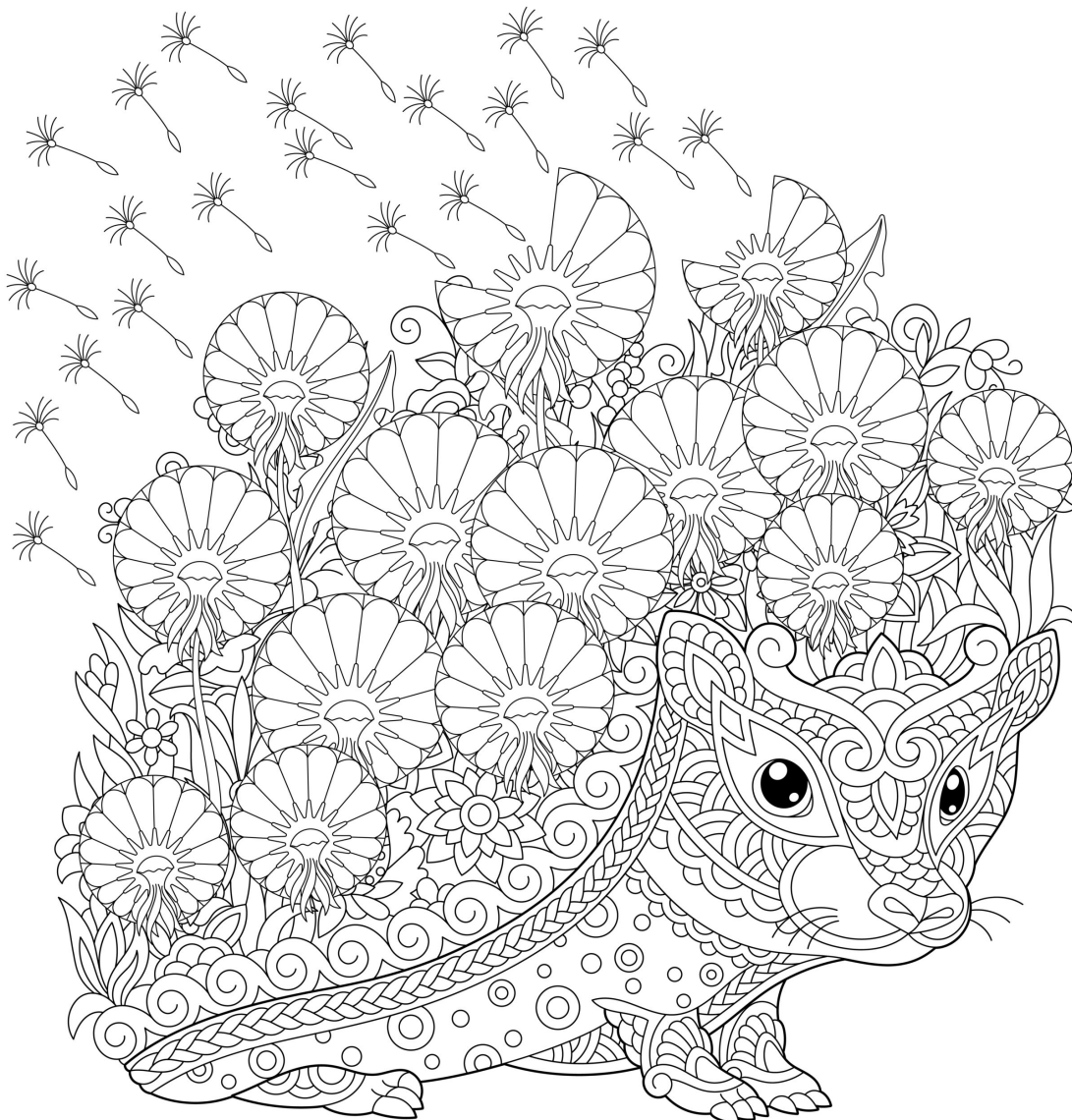
Langue(s) : anglais, persan,
hindi, urdu, pendjabi

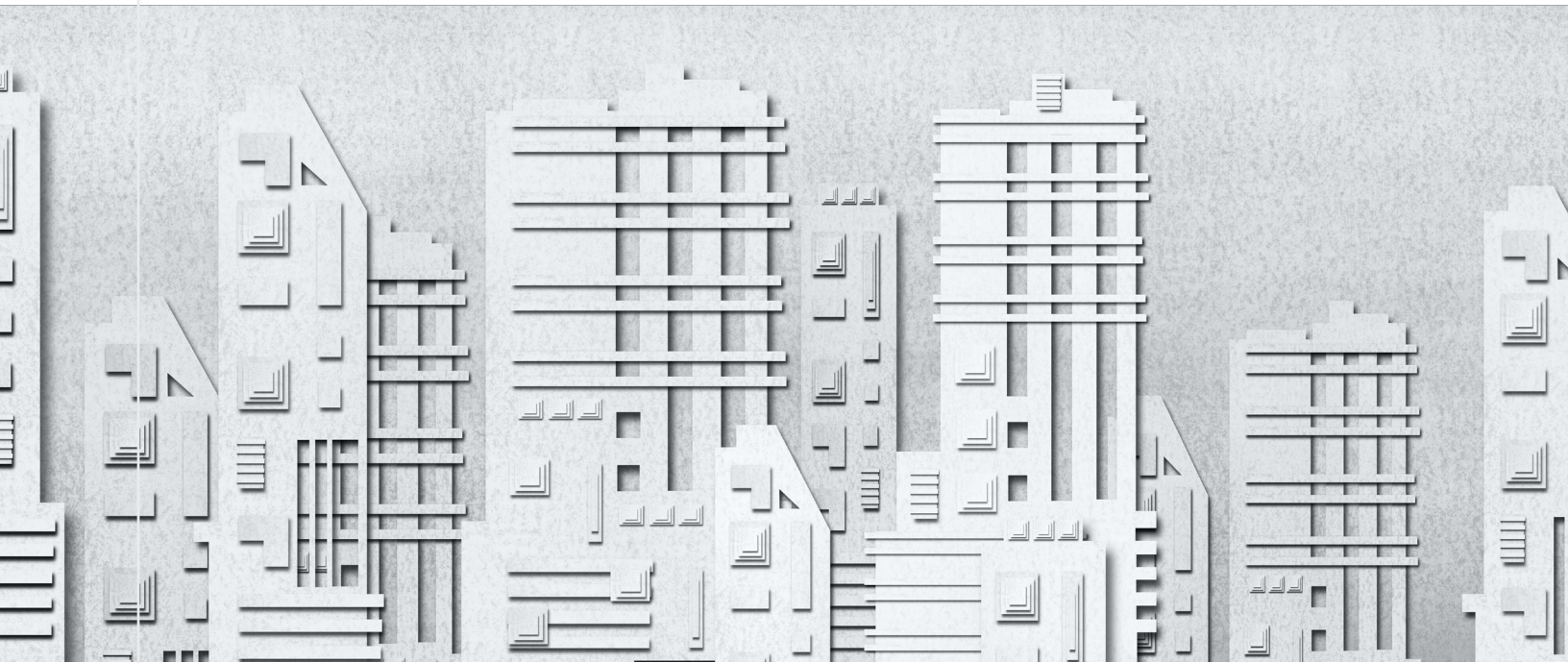
Coordonnées :
info@trilokahealth.ca et
905-497-9400
Site Web :
www.trilokahealth.ca

Rahel Yomani

Langue(s) : anglais, russe,
hébreu

Contact: 250-880-8589





Aide offerte dans votre région

Trouver de l'aide dans votre région

Soutien en santé mentale : Toronto

Beaucoup de services en santé mentale pourraient demander un **formulaire de recommandation** rempli par vous ou par un prestataire de soins primaires. Les liens ci-dessous mènent aux formulaires de diverses ressources en santé mentale de Toronto.

CAMH

On peut **demandeur soi-même** une consultation. Il faut envoyer le formulaire de recommandation par **télécopieur au 416 979-6815** ou le remplir en ligne. Si vous avez besoin d'aide pour remplir le formulaire, composez le **416 535-8501 (option 2)**.

<https://www.camh.ca/fr/vos-soins/acces-camh>



Hôpital Mount Sinai

L'hôpital offre plusieurs programmes de santé individuels et communautaires s'adressant à différents groupes d'âge et groupes culturels. Certains d'entre eux permettent de faire **soi-même** une demande. Chaque programme a ses propres directives de recommandation.

<https://www.mountsinai.on.ca/care/psych/patient-programs> (anglais seulement)



Hôpital St. Michael

L'hôpital offre plusieurs services en santé mentale, en dépendance et en psychiatrie. Pour accéder aux services communautaires, communiquer avec l'accueil central au **416 864-5120** entre 8 h et 17 h, du lundi au vendredi. Votre médecin de famille peut également remplir un formulaire de recommandation et l'**envoyer par télécopieur au 416 864-3091**.

<https://unityhealth.to/areas-of-care/programs-and-clinics/mental-health-and-addictions/#location-tab-st-michaels-hospital-1> (anglais seulement)



Hôpital Michael Garron

L'hôpital offre plusieurs services en santé mentale, en dépendance et en psychiatrie. Pour accéder aux services communautaires, communiquer avec l'accueil central au **416 864-5120** entre 8 h et 17 h, du lundi au vendredi. Votre médecin de famille peut également remplir un formulaire de recommandation et l'**envoyer par télécopieur au 416 864-3091**.

<https://www.tehn.ca/referral-forms>



Hôpital North York General

L'hôpital demande des formulaires de recommandation pour les troubles de l'alimentation, l'équipe de traitement communautaire dynamique (TCD), les services de traitement et de soutien en matière de santé mentale et de justice et les programmes de réduction du stress basés sur la pleine conscience. **Seules les demandes faites en ligne auprès de l'accueil central seront acceptées.** Chaque programme a ses propres directives de recommandation.

<https://www.nygh.on.ca/areas-care/mental-health/mental-health-referral-forms>



Hôpital Sunnybrook

L'hôpital demande des formulaires de recommandation pour les évaluations générales et pour certains programmes. Les formulaires doivent être imprimés et envoyés par **télécopieur au 416 480-7842**. Certains services ne sont offerts que dans **certaines régions**.

<https://sunnybrook.ca/content/?page=psychiatry-mental-health-referral>
(anglais seulement)



Toronto Rehab (University Health Network)

Cet établissement offre des programmes en santé mentale et en psychiatrie gériatriques ainsi que des programmes spécialisés en lésions cérébrales et en neurologie. **Certains rendez-vous peuvent se tenir virtuellement.** Chaque programme a ses propres directives de recommandation.

<https://www.uhn.ca/TorontoRehab/Referrals> (anglais seulement)



Baycrest

Baycrest offre plusieurs programmes en santé mentale, en psychiatrie et en neurologie. Chaque programme a ses propres directives de recommandation.

<https://www.baycrest.org/Baycrest/Healthcare-Programs-Services/Clinical-Services/Centre-for-Mental-Health> (anglais seulement)



University Health Network

Le Centre for Mental Health propose des services à différentes populations par l'intermédiaire d'organisations rattachées au UHN (Toronto General Hospital, Toronto Western Hospital, Princess Margaret Cancer Centre, Toronto Rehabilitation Centre) ainsi que de ressources communautaires. Chaque programme a ses propres directives de recommandation.

<https://www.uhn.ca/MentalHealth>



Scarborough Health Network

Le réseau propose des programmes axés sur la dépendance et la santé mentale dans les hôpitaux Birchmount, Centenary et Scarborough General. Chaque programme a ses propres directives de recommandation.

<https://www.shn.ca/mental-health/>



Intervention de crise et lignes d'urgence

Le soutien en cas de crise est destiné aux urgences ou aux situations qui demandent une intervention en santé mentale **immédiate**.

Toronto Distress Centres

<https://www.dcoqt.com/408-help-line> (anglais seulement)

La ligne 408-HELP (4357) offre une assistance téléphonique aux personnes qui sont à risque et vulnérables. Des répondants bénévoles adéquatement formés et soutenus par du personnel professionnel répondent aux appels en tout temps. Composez le **416 408-4357** ou le **408-HELP**.



Centre Gerstein

<https://gersteincentre.org>

Des intervenants d'urgence offrent une assistance téléphonique en tout temps au **416 929-5200**. À la suite d'un appel, ils peuvent aussi planifier une visite de l'équipe mobile.



Soutien en santé mentale : Hamilton

Beaucoup de services en santé mentale pourraient demander un formulaire de recommandation rempli par un médecin de famille ou un autre prestataire de soins primaires. Les liens ci-dessous mènent aux formulaires de diverses ressources en santé mentale de Hamilton.

St. Joseph's Healthcare Hamilton

St. Joseph's Healthcare Hamilton fournit beaucoup de services en santé mentale et en dépendance, **notamment pour les travailleurs de la santé**. Il est possible d'obtenir une consultation en demandant à son **médecin** de remplir le formulaire et de l'envoyer par courriel ou **télécopieur au 905 389-3815**. Pour d'autres renseignements, écrire à l'adresse connectmhap@stjoes.ca ou **composer le 905 522-1155, poste 36499**. Le processus de recommandation prend de 4 à 6 semaines.



<https://www.stjoes.ca/hospital-services/mental-health-addiction-services/connect-mental-health-and-addiction-outpatient-programs>

McMaster Children's Hospital (Hamilton Health Sciences)

L'organisation offre des programmes en santé mentale et en troubles alimentaires pour enfants et adolescents de **18 ans et moins**. Chaque programme a ses propres directives de recommandation.

https://www.hamiltonhealthsciences.ca/healthcare-providers/referral-forms/page/1/?rl-keywords=mental+health&resource_library_aoc=&resource_library_types=1694&rl-submit=Search+Resources



Hamilton Mental Health Outreach

On peut **demandeur soi-même une consultation** ou le faire faire par quelqu'un d'autre. Il faut passer par le processus IntAc (Intensive Case Management Access Coordination) pour accéder aux services. Ces derniers s'adressent aux **résidents de Hamilton âgés de 16 ans ou plus** qui ont reçu un diagnostic de maladie mentale grave et persistante (Axe I), qui sont suivis par un médecin et qui sont prêts à participer à un traitement intensif et à leur rétablissement. On peut remplir soi-même le formulaire de recommandation ou **composer le 905 528-0683 du lundi au vendredi, de 9 h à 17 h**. Les demandes de consultation obtiennent une réponse dans les 48 heures.



<https://www.hamiltonmentalhealthoutreach.ca/how-to-apply> (anglais seulement)

Le soutien en cas de crise est destiné aux urgences ou aux situations qui demandent une intervention en santé mentale **immédiate**.

COAST Hamilton

COAST (Crisis Outreach and Support Team) est le fruit d'un partenariat entre St. Joseph's Healthcare Hamilton, le service de police de Hamilton et le service de police de la région de Halton. Il s'agit d'un service d'écoute téléphonique disponible 24 heures sur 24 pour les situations de crise à Hamilton et dans les environs. Composer le **(905) 972-8338**.

Soutien en santé mentale : région du Niagara

Beaucoup de services en santé mentale pourraient demander un formulaire de recommandation rempli par un médecin de famille ou un autre prestataire de soins primaires. Les liens ci-dessous mènent aux formulaires de diverses ressources en santé mentale de la région du Niagara.

Niagara Region

Cet outil s'adresse aux **travailleurs de la santé** qui souhaitent diriger leurs patients vers des services **gratuits** de counseling, de traitement ou de gestion de cas. Pour d'autres renseignements, **communiquer avec la ligne d'admission au 905 688-2854, poste 7262**, du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 16 h 30

<https://www.niagararegion.ca/health/professionals/mental/mental-health-referral-form-health-care-professionals.aspx> (anglais seulement)



Niagara Health

On peut imprimer le formulaire de recommandation et l'**envoyer par télécopieur au 905 704-4420. Pour toute question, composer le 905 378-4647, poste 49613**. Sauf indication contraire, les services de consultations externes pour adultes sont offerts aux personnes de 18 ans et plus aux installations de St. Catharines, Greater Niagara General et Welland.

<https://www.niagarahealth.on.ca/site/adultoutpatient> (anglais seulement)



Hôpital West Lincoln Memorial

Un médecin de famille peut obtenir un formulaire de recommandation pour son patient en composant le **905 309-3336**, puis le renvoyer par **télécopieur au 905 309-4446**.

<https://www.westniagamentalhealth.com/referral> (anglais seulement)



Family Mental Health Support Network of Niagara

Répertoire des programmes et des services en santé mentale offerts dans la région du Niagara dans différentes catégories : services communautaires, enfance et adolescence, troubles alimentaires, dépendance, autoassistance, maltraitance, lignes d'information et d'assistance, services d'urgence.

<https://www.familysupportniagara.com/resources/niagara-mental-health-programs-services-directory/> (anglais seulement)



Association canadienne pour la santé mentale

L'ACSM présente une liste de ressources en santé mentale pour les personnes ayant des problèmes allant d'un léger mal-être à des difficultés majeures. Services offerts : lits sécuritaires, soutien à l'emploi pour les personnes ayant des problèmes de santé mentale, aiguillage et planification de soins coordonnés pour les jeunes, soutien communautaire ou juridique, thérapie de groupe, services à domicile, programme Retrouver son entrain Ontario, lignes téléphoniques d'assistance en santé mentale et en dépendance.

<https://niagara.cmha.ca/programs-services/mental-health-support/> (anglais seulement)



Niagara North Family Health Team

Le lien mène aux renseignements d'inscription pour participer aux programmes de l'organisme, qui incluent de la thérapie individuelle ou de groupe et des évaluations en santé mentale.

<https://niagaranorthfht.ca/programs/mental-health>



Quest Community Health Centre

On peut faire soi-même une demande de consultation ou la faire faire par quelqu'un d'autre. Les recommandations se font par **téléphone au 905 688-2558, poste 0** ou par **télécopieur au 905 688-4678**.

<https://questchc.ca/referrals/> (anglais seulement)



Gateway Residential and Community Support Services

On peut faire soi-même une demande de consultation ou la faire faire par quelqu'un d'autre. Pour accéder aux services, composez le **1 866 550-5205**.

<https://www.gatewayofniagara.ca/site/referrals>



District School Board of Niagara

Une liste des coordonnées téléphoniques de ressources en santé mentale a été créée pour les **parents ou tuteurs et les élèves**.

<https://www.dsbni.org/programs-services/well-being/get-help-now>



Intervention de crise et lignes d'urgence

Le soutien en cas de crise est destiné aux urgences ou aux situations qui demandent une intervention en santé mentale **immédiate**.

COAST Niagara Crisis Outreach And Support Team

Service d'écoute téléphonique 24 heures sur 24 dans la région du Niagara : 1 866 550-5205

Distress Centre Niagara

Distress Centre Niagara offre de l'écoute et du soutien aux personnes en état de crise ou de détresse.

St. Catharines, Niagara Falls et les environs : 905 688-3711

Port Colborne, Wainfleet et les environs : 905 734-1212

Fort Erie et les environs : 905 382-0689

Grimsby et West Lincoln : 905 563-6674

Soutien en santé mentale : région d'Ottawa et de Champlain

Beaucoup de services en santé mentale pourraient demander un formulaire de recommandation rempli par un médecin de famille ou un autre prestataire de soins primaires. Les liens ci-dessous mènent aux formulaires de diverses ressources en santé mentale de la région d'Ottawa et de Champlain.

Le Royal

La plupart des programmes demandent une recommandation d'un médecin, sauf quelques rares exceptions. Pour prendre un rendez-vous téléphonique confidentiel avec un médecin, rendez-vous au <https://www.leroyal.ca/aiguiller-un-patient>. Pendant l'entretien, le clinicien évalue les besoins, détermine en collaboration avec le patient le soutien adéquat et le dirige vers les services appropriés. Composez le 613 722-6521 pour d'autres renseignements.

<https://www.leroyal.ca/mieux-etre-du-personnel-en-premiere-ligne>



Hôpital d'Ottawa

L'hôpital offre un éventail de programmes, tant dans un cadre de soins planifiés que d'aide d'urgence, avec des services sur place et en consultation externe et interne. La plupart demandent une recommandation d'un médecin de famille.

Pour l'équipe mobile de crise, **une recommandation d'un professionnel de la santé ou d'un travailleur social doit être envoyée par télécopieur à l'Hôpital d'Ottawa, au 613 241-7710.**

Formulaire de demande de consultation pour l'équipe mobile de crise :

<https://www.ottawahospital.on.ca/fr/documents/2017/01/mobile-crisis-team-referral-ef.pdf/>

La ligne d'urgence est ouverte à tous au 613 722-6914 ou sans frais au 1 866 996-0991.

<https://www.ottawahospital.on.ca/fr/services-cliniques/deptpgrmcs/departements/sante-mentale/nos-services/>



Hôpital Queensway Carlton

Certains des programmes offerts demandent une recommandation d'un médecin de famille ou d'un psychiatre. Le soutien communautaire inclut la ligne de crise en santé mentale accessible 24 h sur 24 au **613 722-6914** (Ottawa) ou au **1 866 966-0991** (RLISS de Champlain et extérieur d'Ottawa).

<https://www.qch.on.ca/MentalHealth> (anglais seulement)



LignesantéChamplain.ca – Programmes communautaires en santé mentale – Ottawa

Ce site offre plusieurs services communautaires en santé mentale : recommandations, renseignements, services d’hébergement et d’emploi, groupes de soutien, soutien par les pairs, travail social, occasions de socialisation, etc.

<https://www.champlainhealthline.ca/listServicesDetailed.aspx?id=10237®ion=Ottawa>



Le Lien Ottawa

Ce site fournit des renseignements sur les services offerts à Ottawa en dépendance et en santé mentale. Aucune recommandation n’est requise pour utiliser les lignes d’urgence. Centre d’aide Ottawa et environs : **613 238-3311**

<https://www.lelienottawa.ca/fr/mental-health/how-to-ask-for-help.aspx>



Liste de ressources en santé mentale de Santé publique Ottawa

Liste exhaustive des ressources en santé mentale établies à Ottawa, qui donne des renseignements sur le type de service, l’âge visé, les frais à prévoir et les exigences en matière de recommandation.

https://www.ocdsb.ca/UserFiles/Servers/Server_229636/File/School%20Links/Mental%20Health%20Promotion/City_of_Ottawa_-_MH_Services_Referral_Tool.pdf (anglais seulement)



Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) – Services de soutien communautaire en santé mentale d’Ottawa

Pour accéder aux services de l’ACSM Ottawa ou d’un organisme partenaire ou pour toute question, composer le **613 737-7791**. Il est possible de télécharger le formulaire de référence des Services de soutien communautaire en santé mentale pour une prise en charge intensive des cas graves en cliquant sur ce lien :

<https://ottawa.cmha.ca/wp-content/uploads/2020/10/Eligibility-Referral-Form-MHCSS-Final20192.docx>



Intervention de crise et lignes d'urgence

Le soutien en cas de crise est destiné aux urgences ou aux situations qui demandent une intervention en santé mentale **immédiate**.

Counseling on connecte

Counseling on connecte offre gratuitement des séances de counseling par téléphone ou appel vidéo le jour même ou le jour suivant la demande. Ce service s'adresse aux enfants, aux adolescents, aux adultes et aux familles d'Ottawa et des environs. Il n'y a pas de liste d'attente.

<https://www.counsellingconnect.org/fr-ca>



Centre de détresse

Le Centre de détresse répond aux appels 24 heures sur 24, 7 jours sur 7; des intervenants spécialisés offrent de l'assistance confidentielle en anglais et en français. Composer le **613 238-3311**. Il est maintenant également possible de communiquer par message texte (**343 306-5550**) et par clavardage (<https://www.dcottawa.on.ca/?lang=fr>) avec le Centre de détresse entre 10 h et 23 h, 7 jours sur 7.



Liste de références des données probantes

1. Hu, T., Zhang, D. et Wang, J. (2015). « A meta-analysis of the trait resilience and mental health », *Personality and Individual Differences*, vol. 76, p. 18-27. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.11.039>
2. Spijkerman, M. P. J., Pots, W. T. M. et Bohlmeijer, E. T. (2016). « Effectiveness of online mindfulness-based interventions in improving mental health: A review and meta-analysis of randomised controlled trials », *Clinical Psychology Review*, vol. 45, p. 102-114. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.03.009>
3. Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M. et coll. (2014). « Meditation Programs for Psychological Stress and Well-being: A Systematic Review and Meta-analysis », *JAMA Intern Med.*, vol. 174, n° 3, p. 357-368. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2013.13018>
4. Hendriks, T., de Jong, J. et Cramer, H. (2017). « The effects of yoga on positive mental health among healthy adults: a systematic review and meta-analysis », *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, vol. 23, n° 7, p. 505-517.
5. Wang, C., Bannuru, R., Ramel, J., Kupelnick, B., Scott, T. et Schmid, C. H. (2010). « Tai Chi on psychological well-being: Systematic review and meta-analysis », *BMC Complementary and Alternative Medicine*, vol. 10. <https://doi.org/10.1186/1472-6882-10-23>

