

# 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
Changements d'humeur	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fluctuations normales de l'humeur</li> <li>Calm</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>
Changements d'attitude et pensées	<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>
Changements de comportement et rendement	<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>
Changements physiques	<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>
Changements d'usage de substances	<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 :

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>○ Écrire un journal</li><li>○ Faire du bénévolat pour une cause qui vous tient à cœur</li><li>○ Dresser une liste de points positifs</li><li>○ Prendre l'air</li><li>○ Méditer ou écouter un cours de visualisation</li><li>○ Caresser votre ami à quatre pattes</li><li>○ Se faire un bon repas</li><li>○ Faire une sieste</li><li>○ Écouter de la musique</li><li>○ Pratiquer le yoga</li><li>○ S'étendre dans l'herbe</li><li>○ Faire de la photo</li><li>○ Lire un bon livre</li><li>○ Rédiger un blogue</li><li>○ Sortir prendre l'air, si possible</li><li>○ Faire une promenade en automobile</li><li>○ Faire de l'exercice</li><li>○ Adhérer à un club social en ligne</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>○ Fermer ses appareils électroniques</li><li>○ Écouter en rafale plusieurs films</li><li>○ Jouer</li><li>○ Danser</li><li>○ Porter un vêtement dans lequel on se sent bien</li><li>○ Se joindre à un groupe de soutien en ligne</li><li>○ Organiser une soirée de jeux en ligne</li><li>○ Travailler autour de la maison</li><li>○ Activités de création : dessin, peinture, écrire des chansons ou essayer une nouvelle recette</li><li>○ Essayer un nouveau passe-temps</li><li>○ Organiser une journée d'aventure</li><li>○ Pratiquer des arts créatifs</li><li>○ Passer du temps avec des enfants : lecture d'histoires, rires, jeux, etc.</li><li>○ Créer une affiche avec des images positives</li><li>○ Écouter un balado ou une vidéo agréable</li><li>○ Nutrition – faire des choix alimentaires plus sains</li></ul> |
|--|--|

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 Klinik](#)  
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](#)

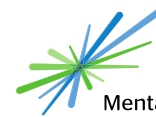
## **Ligne d'écoute en Nouvelle-Écosse**

[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:

Visitez-nous:

Suivez-nous:

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

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

 [/TWM.Canada](#)

 [/TWM\\_Canada](#)

