



Coffre à outils pour les éclaireurs

1) Mieux-être émotionnel

- Site Web du ministère de la Santé et des Services sociaux : [Aller mieux en contexte de pandémie \(COVID-19\)](#), qui inclut de nombreux outils et ressources simples et accessibles, dont :
 - Fiche psychosociale [Stress, anxiété et déprime associés à la maladie à coronavirus COVID-19](#)
 - Outil numérique [Aller mieux à ma façon](#)
 - Publication [On protège aussi sa santé mentale – Bouger à la maison](#)
 - Publication [On protège aussi sa santé mentale – Organiser le télétravail](#)
 - Publication [On protège aussi sa santé mentale – Rester en contact virtuellement](#)
- Site Web du CIUSSS de l'Estrie : [Outils et ressources pour votre santé émotionnelle](#), pour gérer les répercussions des réactions survenant en contexte de pandémie pour les groupes suivants :
 - Parents
 - Enfants et adolescents
 - Nouveaux arrivants
 - Proches aidants
 - Endeuillés ou accompagnants d'une personne en fin de vie

2) Concept de résilience

- Site Web de l'Association canadienne pour la santé mentale – Filiale de Montréal :
 - [Savez-vous faire pousser... la résilience?](#)

3) Sentiment de cohérence

- Courte vidéo du Mouvement Santé mentale Québec au sujet du sentiment de cohérence en temps de pandémie :
 - <https://youtu.be/bP2a76eCDWE>
- Webinaire de la Dr^e Mélissa Généreux, *L'importance de cultiver son sentiment de cohérence et sa bienveillance en temps de pandémie* :
 - https://www.youtube.com/watch?v=XobBmdif_08
- Publication destinée aux intervenants sur le rôle clé du sentiment de cohérence :
 - https://refips.org/wp-content/uploads/2020/12/COVID19_SOC_UIPES_REFIPS_final.pdf

4) Premiers secours psychologiques

- Cours Premiers secours psychologiques (Croix-Rouge canadienne)
- [Site Web de l'Environnement numérique d'apprentissage \(ENA\) provincial pour les partenaires de services hors réseau de la santé et des services sociaux](#)

Étapes à suivre :

- Authentifiez-vous à l'aide d'une adresse courriel
- Recherchez la formation intitulée : [COVID-19, premiers soins psychologiques à la portée de tous](#)¹

5) Deuil

- Fiche psychosociale [Je suis en deuil d'une ou de personnes chères en raison de la pandémie](#)
- Fiche psychosociale [Le deuil chez l'enfant et l'adolescent](#)
- Formations Monbourquette et de l'Université de Montréal
 - [Guide pour les personnes endeuillées en période de pandémie](#)

6) Violence conjugale

- Ressources sur le site de [SOS violence conjugale](#) (ex. : outil interactif d'identification de la violence, rubrique « Je veux aider quelqu'un », etc.)
- Informations sur le [site du MSSS](#)
- [Trousse Média](#) sur la violence conjugale de l'Institut national de santé publique du Québec

¹ Cette formation a été créée par la Direction régionale de santé publique du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal, en collaboration avec la formation continue partagée du Centre hospitalier de l'Université de Montréal.

7) Personnes âgées

- [Outil de repérage des situations de maltraitance envers les personnes âgées](#)
- Dépliant [La maltraitance envers les personnes âgées](#)
- [Guide de lecture](#) destiné aux bénévoles concernant le [Guide de référence pour contrer la maltraitance envers les personnes âgées](#)

8) Jeunes

- Fiche psychosociale [Mon enfant est inquiet en raison de la pandémie. Comment le soutenir?](#)
- Site Web du MSSS : [Être bienveillant pour protéger les enfants](#)
- Site Web du MSSS : [Anxiété chez les enfants](#)
- Site Web du MSSS : [Reconnaître les signes de maladie mentale chez l'enfant](#)
- Publication [On protège aussi la santé mentale de nos jeunes](#)
- Publication [On protège aussi sa santé mentale – Encadrer les enfants à la maison](#)
- Dépliant [Protégeons collectivement nos enfants](#) afin d'être vigilant quant aux situations de détresse ou de maltraitance des enfants
- Dépliant [Comment aider les adolescents](#)
- Site Web de la Fondation Jeunes en tête : [Comment aider un jeune en difficulté psychologique](#)
- Site Web de l'Unicef : [Comment les adolescents peuvent préserver leur santé mentale pendant l'épidémie de coronavirus](#)
- Site Web de l'Université Laval : [Soutien COVID-19](#), avec des outils et des capsules vidéo pour aider les jeunes pendant la période de pandémie

9) Milieux de travail

- [Trousse COVID pour aller mieux au travail](#) du Mouvement Santé mentale Québec
- Site Web du [Groupe entreprises en santé](#), qui permet d'accéder à des outils de promotion de la santé et du bien-être en milieu de travail

10) Prévention du suicide

- Site Web [Suicide.ca](#)
- Site Web de l'Association québécoise de prévention du suicide : [Comment parler du suicide](#)
- Site Web du CISSS de Chaudière-Appalaches : [Prévenir le suicide](#)

- Dépliant [Prévenir la détresse psychologique et le suicide](#)
- Dépliant [Parler du suicide sauve des vies](#)

11) Lectures et ressources additionnelles

Pour orienter une personne ayant besoin des services psychosociaux des établissements de santé et de services sociaux :

- Ministère de la Santé et des Services sociaux : Guide de référence destiné aux partenaires des établissements de santé et de services sociaux à l'égard de la clientèle ayant besoin de services psychosociaux, débutant à la page 48 de la [Trousse portant sur l'identification des personnes à risque de vulnérabilité psychosociale](#)

Pour en savoir plus sur les concepts de salutogenèse, de sentiment de cohérence et de résilience communautaire :

- Institut national de santé publique du Québec : [COVID-19 : la résilience et la cohésion sociale des communautés pour favoriser la santé mentale et le bien-être](#)
- Union internationale pour la promotion de la santé et d'éducation pour la santé : [Renforcer les capacités d'adaptation des individus et des communautés en contexte de pandémie : le rôle clé du sentiment de cohérence](#)

Pour en savoir plus sur les saines habitudes qui favorisent le mieux-être émotionnel :

- Chaire de recherche interdisciplinaire sur la santé et les services sociaux pour les populations rurales : [AGIR ENSEMBLE : boîte à outils intersectorielle pour réduire les impacts de la pandémie sur la santé mentale](#)²

Pour plus d'outils au sujet du bien-être des enfants, des adolescents et des parents :

- Boscoville : site Web qui offre des outils et des capsules pratiques destinés au bien-être des enfants, des adolescents, des parents et des intervenants : <https://www.boscoville.ca/covid-19/>
- Naître et grandir : site Web pour outiller les parents et les intervenants selon l'âge des enfants (grossesse, 0 à 12 mois, 1 à 3 ans, 3 à 5 ans, 5 à 8 ans) : <https://naitreetgrandir.com/fr/>

² Cette page peut mener à des liens externes à ceux du ministère de la Santé et des Services sociaux, ainsi qu'à ceux de ses partenaires institutionnels, universitaires ou communautaires.