

RÉPERTOIRE DE RESSOURCES SUR LA COVID-19: ASSURER LE BIEN-ÊTRE DES ANCIENS COMBATTANTS DURANT LA PANDÉMIE DE COVID-19

Pour les anciens combattants, les familles, et les
fournisseurs de services

JUIN 2020



Centre of Excellence - PTSD
Funded by Veterans Affairs Canada

Centre d'excellence - TSPT
Financé par Anciens Combattants Canada

RÉPERTOIRE DE RESSOURCES SUR LA COVID-19: ASSURER LE BIEN-ÊTRE DES ANCIENS COMBATTANTS DURANT LA PANDÉMIE DE COVID-19 POUR LES ANCIENS COMBATTANTS, LES FAMILLES, ET LES FOURNISSEURS DE SERVICES

TABLE DES MATIÈRES

Ressources en Matière de Bien-être pour les Anciens Combattants.....	1
Ressources en Matière de Bien-être pour le Public.....	6

RÉPERTOIRE DE RESSOURCES SUR LA COVID-19: ASSURER LE BIEN-ÊTRE DES ANCIENS COMBATTANTS DURANT LA PANDÉMIE DE COVID-19 POUR LES ANCIENS COMBATTANTS, LES FAMILLES, ET LES FOURNISSEURS DE SERVICES

RESSOURCES EN MATIÈRE DE BIEN-ÊTRE POUR LES ANCIENS COMBATTANTS

01

INFOGRAPHIE «COPING AS THE SPOUSE OF A MILITARY VETERAN WITH PTSD DURING THE COVID-19 PANDEMIC»



Conçue par le Groupe de Transition des Forces Armées Canadiennes – Soutien Social aux Blessés de Stress Opérationnel (SSBSO)

Type de Ressource

Infographie

Public Cible

Familles des Anciens Combattants

Format

PDF

Langue(s)

Anglais

Description

Cette infographie offre des pistes de réflexion adaptées au contexte de la pandémie aux conjointes ou aux conjoints d'anciens combattants souffrant d'un trouble de stress post-traumatique (TSPT).

02

RESSOURCES DE WOUNDED WARRIORS SUR LA COVID-19



Créées par Wounded Warriors

Type de Ressource

Ressources d'information

Public Cible

Anciens Combattants
Premiers Répondants
Familles des Anciens Combattants
Familles des Premiers Répondants

Format

Vidéos

Langue(s)

Français (quelques vidéos) et Anglais

Description

Cette série de vidéos a été conçue pour venir en aide aux membres de Wounded Warriors en attente de soins, ainsi qu'à leurs familles.



Pour accéder à la ressource,
cliquez sur le titre.

RÉPERTOIRE DE RESSOURCES SUR LA COVID-19: ASSURER LE BIEN-ÊTRE DES ANCIENS COMBATTANTS DURANT LA PANDÉMIE DE COVID-19 POUR LES ANCIENS COMBATTANTS, LES FAMILLES, ET LES FOURNISSEURS DE SERVICES

RESSOURCES EN MATIÈRE DE BIEN-ÊTRE POUR LES ANCIENS COMBATTANTS

03

SERVICES VIRTUELS DES SBMFC

Conçus par les Services Bien-être et Moral des Forces Canadiennes (SBMFC)

Type de Ressource

Services

Format

Programme Virtuel

Langue(s)

Français et [Anglais](#)

Description

Les services bien-être et moral des Forces canadiennes offrent des services virtuels aux anciens combattants et à leurs familles. Ces services comprennent:

- des webinaires sur l'emploi;
- des webinaires sur la promotion de la santé;
- une grille horaire nationale des cours de conditionnement physique virtuels pour le PSP;
- une grille horaire des programmes de loisir virtuels pour le PSP;
- des événements spéciaux pour le PSP;
- une série de concerts pour le PSP.

Public Cible

Anciens Combattants
Familles des Anciens Combattants
Membres des Forces Canadiennes
Familles des Forces Canadiennes
Personnel de la Sécurité Publique (PSP)

04

RESSOURCES DE GESTION DU STRESS PENDANT LA PANDÉMIE

Mises sur pied par le National Center for PTSD du Ministère Américain des Anciens Combattants

Type de Ressource

Répertoire de Ressources

Format

Pages Web et PDF

Langue(s)

Anglais et Espagnol (quelques documents)

Description

Ce répertoire de ressources a été conçu pour aider le grand public, les fournisseurs de services, les premiers répondants, les employeurs et les leaders communautaires en temps de pandémie. Parmi les sujets abordés, on retrouve:

- les répercussions de la pandémie de COVID-19 sur le TSPT;
- les manières d'aider une personne souffrant d'un TSPT;
- le traitement d'un TSPT durant la pandémie de COVID-19;
- le TSPT et la télésanté mentale;
- le traitement d'un TSPT grâce à la télésanté mentale;
- la gestion du stress causé par la pandémie de COVID-19;
- l'adaptation des familles à la pandémie.

RÉPERTOIRE DE RESSOURCES SUR LA COVID-19: ASSURER LE BIEN-ÊTRE DES ANCIENS COMBATTANTS DURANT LA PANDÉMIE DE COVID-19 POUR LES ANCIENS COMBATTANTS, LES FAMILLES, ET LES FOURNISSEURS DE SERVICES

RESSOURCES EN MATIÈRE DE BIEN-ÊTRE POUR LES ANCIENS COMBATTANTS

05

RESSOURCES SUR LA PANDÉMIE DE COVID-19



Créées par le Center for the Study of Traumatic Stress

Type de Ressource

Répertoire de Ressources

Format

Pages Web et PDF

Langue(s)

Français et [Anglais](#)

Public Cible

Anciens Combattants
Personnel Militaire
Familles des Anciens Combattants
Familles des Militaires
Fournisseurs de Services
Familles des Fournisseurs de Services
Organismes de Services

Description

Cette liste de ressources sélectionnées fournit de l'information aux collectivités affectées par la COVID-19.

Parmi les sujets abordés, on retrouve:

- le soutien aux familles de militaires;
- le soutien aux familles de travailleurs de la santé exposés à la COVID-19;
- le soutien aux patients en quarantaine ou en isolement;
- le traitement des patients en psychiatrie durant la COVID-19;
- les manières d'aider sa famille à faire face aux événements imprévisibles durant la pandémie de COVID-19 ou d'autres désastres; et divers autres sujets.

06

RESSOURCES: LA SANTÉ MENTALE ET LA COVID-19



Créées par Phoenix Australia

Type de Ressource

Répertoire de Ressources

Format

Pages Web et PDF

Langue(s)

Anglais

Public Cible

Anciens Combattants
Familles des Anciens Combattants
Premiers Répondants
Fournisseurs de Services
Grand Public

Description

Phoenix Australia a conçu des fiches-conseils pratiques pour venir en aide aux fournisseurs de services et aux citoyens après l'écllosion de la pandémie. Parmi les sujets abordés, on retrouve:

- la santé mentale des patients;
- le bien-être des professionnels de la santé;
- le soutien aux anciens combattants à risque touchés par la COVID-19;
- les effets psychologiques de l'isolement et de la quarantaine;
- les manières de veiller à son propre bien-être et à celui de sa famille;
- les activités à faire en isolement pour les enfants et les adolescents.

RÉPERTOIRE DE RESSOURCES SUR LA COVID-19: ASSURER LE BIEN-ÊTRE DES ANCIENS COMBATTANTS DURANT LA PANDÉMIE DE COVID-19 POUR LES ANCIENS COMBATTANTS, LES FAMILLES, ET LES FOURNISSEURS DE SERVICES

RESSOURCES EN MATIÈRE DE BIEN-ÊTRE POUR LES ANCIENS COMBATTANTS

07

RESSOURCES EN SANTÉ COMPORTEMENTALE POUR LA COVID-19



Conçues par le Walter Reed Army Institute of Research (WRAIR)

Type de Ressource

Répertoire de Ressources

Format

Pages Web et PDF

Langue(s)

Anglais

Public Cible

Anciens Combattants
Personnel Militaire
Premiers Répondants
Travailleurs Essentiels
Fournisseurs de Services
Organismes de Services

Description

Les scientifiques du Walter Reed Army Institute of Research (WRAIR) ont créé diverses listes de vérification et ressources sur la santé comportementale et le bien-être. Les ressources comprennent:

- des listes de vérification sur l'atténuation du stress pour les gestionnaires;
- des listes de vérification sur le sommeil pour les travailleurs de la santé et les premiers répondants;
- des listes de vérification sur le sommeil pour les gestionnaires;
- des documents sur la gestion de la fatigue pour les travailleurs de quart durant la pandémie; et divers autres sujets.

08

RESSOURCES POUR LES TRAVAILLEURS DE LA SANTÉ DURANT LA PANDÉMIE



Conçues par le Consortium for Health and Military Performance (Uniformed Services University)

Type de Ressource

Répertoire de Ressources

Format

Pages Web et PDF

Langue(s)

Anglais

Public Cible

Anciens Combattants
Personnel Militaire
Familles de Militaires
Premiers Répondants
Travailleurs Essentiels
Fournisseurs de Services

Description

Dans le cadre de la lutte contre la COVID-19, l'équipe des ressources en performance humaine du Consortium for Health and Military Performance a compilé des articles et des ressources pratiques pour les personnes qui ont besoin d'aide en temps de pandémie. Certains articles, originellement destinés à un public militaire, ont été adaptés dans l'objectif d'aider les travailleurs de la santé et les autres personnes qui doivent composer avec la crise actuelle.

RÉPERTOIRE DE RESSOURCES SUR LA COVID-19: ASSURER LE BIEN-ÊTRE DES ANCIENS COMBATTANTS DURANT LA PANDÉMIE DE COVID-19 POUR LES ANCIENS COMBATTANTS, LES FAMILLES, ET LES FOURNISSEURS DE SERVICES

RESSOURCES EN MATIÈRE DE BIEN-ÊTRE POUR LES ANCIENS COMBATTANTS

09

SOUTIEN EN SANTÉ MENTALE DURANT LA PANDÉMIE DE COVID-19

Conçu par l'Organisme Combat Stress for Veterans' Mental Health

Type de Ressource

Répertoire de Ressources

Format

Pages Web et PDF

Langue(s)

Anglais

Description

L'organisme Combat Stress for Veterans' Mental Health a mis sur pied des ressources visant à favoriser la santé mentale et la forme physique des anciens combattants durant le confinement. Parmi les sujets abordés, on retrouve :

- la gestion de la déprime;
- la gestion de la colère;
- la gestion de l'anxiété;
- l'abus d'alcool;
- l'abus de substances;
- la famille des anciens combattants;
- le soutien aux organismes;
- la perte et le deuil;
- le traitement du TSPT.

Public Cible

Anciens Combattants
Familles des Anciens Combattants
Premiers Répondants
Fournisseurs de Services
Grand Public

10

PROJET DE PRÉPARATION DE RESSOURCES SUR LA COVID-19

Créé par l'Institut Canadien de Recherche et de Traitement en Sécurité Publique (ICRTSP)

Type de Ressource

Répertoire de Ressources

Format

Pages Web et PDF

Langue(s)

Français et [Anglais](#)

Description

Partout au pays, les membres du personnel de la sécurité publique (PSP) sont aux premières lignes durant la crise actuelle. L'ICRTSP a regroupé des ressources comportant de l'information précise, fiable et crédible pour aider le PSP à affronter les conséquences de la pandémie. Les ressources comprennent:

- du contenu conçu spécialement pour le PSP;
- des conseils pour répondre à ses propres besoins essentiels;
- des stratégies comportementales pour lutter contre la COVID-19;
- une liste des signes indiquant que quelqu'un pourrait avoir besoin d'aide psychologique;
- des trucs pour améliorer le bien-être général; et divers autres sujets.

RÉPERTOIRE DE RESSOURCES SUR LA COVID-19: ASSURER LE BIEN-ÊTRE DES ANCIENS COMBATTANTS DURANT LA PANDÉMIE DE COVID-19 POUR LES ANCIENS COMBATTANTS, LES FAMILLES, ET LES FOURNISSEURS DE SERVICES

RESSOURCES EN MATIÈRE DE BIEN-ÊTRE POUR LE PUBLIC

01

RESSOURCES COVID-19



Conçues par la Commission de la Santé Mentale du Canada

Type de Ressource

Répertoire de Ressources

Format

Pages Web et PDF

Langue(s)

Français et [Anglais](#)



Description

Cette page Web présente des ressources et des fiches-conseils pour lutter contre la COVID-19. Les ressources comprennent:

- un guide de prise en charge de la santé mentale pour bâtir sa résilience en temps de COVID-19 (premiers soins);
- un guide de prise en charge de la santé mentale pour bâtir sa résilience en temps de COVID-19 (l'esprit au travail);
- un webinaire sur les pratiques exemplaires pour favoriser la santé mentale des travailleurs de la santé durant la pandémie de COVID-19;
- une infographie sur la gestion du stress et de l'anxiété et sur l'usage de substances durant la pandémie; et divers autres sujets.

Public Cible

Grand Public
Fournisseurs de Services
Premiers Répondants
Travailleurs Essentiels

02

CONSEILS DE SÉCURITÉ EN LIGNE POUR LES TRAVAILLEURS DE PREMIÈRE LIGNE VENANT EN AIDE AUX FEMMES



Conçus par le Commissaire à la Cybersécurité
du Gouvernement Australien

Type de Ressource

Lignes Directrices

Format

PDF

Langue(s)

Anglais

Description

Ce guide s'adresse au personnel communautaire de première ligne : les travailleurs qui œuvrent contre la violence familiale et ceux qui sont aux premières lignes de la lutte contre la COVID-19. Ce guide s'adresse aussi aux amis, aux voisins et aux autres connaissances d'une personne à risque de subir de la violence en ligne. Le guide présente:

- des conseils pour protéger les femmes en ligne;
- une description de formes de violence qui se déroulent en ligne en temps de pandémie;
- les signes de la violence en ligne;
- les manières d'aider en tant que travailleur de première ligne;
- des listes de vérification de la sécurité en ligne;
- les manières de protéger les enfants.

RÉPERTOIRE DE RESSOURCES SUR LA COVID-19: ASSURER LE BIEN-ÊTRE DES ANCIENS COMBATTANTS DURANT LA PANDÉMIE DE COVID-19 POUR LES ANCIENS COMBATTANTS, LES FAMILLES, ET LES FOURNISSEURS DE SERVICES

RESSOURCES EN MATIÈRE DE BIEN-ÊTRE POUR LE PUBLIC

03

DOCUMENTS IMPRIMABLES SUR LA COVID-19



Conçus par le Crisis and Trauma Resource Institute

Type de Ressource

Fiches

Format

Pages Web et PDF

Langue(s)

Anglais

Description

Le Crisis and Trauma Resource Institute a conçu quatre fiches visant à favoriser le bien-être du grand public durant la pandémie de COVID-19. Les fiches traitent:

- de la gestion de l'anxiété et de la peur durant la pandémie;
- des stratégies pour aider les enfants durant la pandémie;
- de la respiration consciente;
- des saines habitudes de vie.

Public Cible

Grand Public
Clients
Familles des Clients

04

FORMATION VIRTUELLE SUR L'INTERVENTION EN CAS DE CRISE



Mise au point par la Commission de la Santé Mentale du Canada

Type de Ressource

Formation

Format

Formation Virtuelle

Langue(s)

Français et [Anglais](#)



Description

La Commission de la santé mentale du Canada a mis sur pied deux programmes de formation gratuits sur l'intervention en cas de crise s'adressant aux travailleurs essentiels dans le cadre de la pandémie de COVID-19:

- 1) Prendre soin de soi;
- 2) Prendre soin de son équipe.

Ces programmes ont été spécialement conçus pour fournir des outils et de l'information aux travailleurs afin qu'ils puissent mieux comprendre leur santé mentale et celle des membres de leur équipe.

RÉPERTOIRE DE RESSOURCES SUR LA COVID-19: ASSURER LE BIEN-ÊTRE DES ANCIENS COMBATTANTS DURANT LA PANDÉMIE DE COVID-19 POUR LES ANCIENS COMBATTANTS, LES FAMILLES, ET LES FOURNISSEURS DE SERVICES

RESSOURCES EN MATIÈRE DE BIEN-ÊTRE POUR LE PUBLIC

05

LA SANTÉ MENTALE, LA TECHNOLOGIE ET VOUS

Conçu par la Commission de la Santé Mentale du Canada

Type de Ressource

Guide de l'Utilisateur

Public Cible

Grand Public

Format

PDF

Langue(s)

Français et [Anglais](#) 

Description

Ce guide du client présente des outils numériques sur la santé mentale, une description des différents types d'outils, des exemples d'utilisation ainsi qu'un parcours illustrant la manière dont les utilisateurs peuvent s'en servir.

06

CARREFOUR D'APPRENTISSAGE SUR LA COVID-19 DE ABOUTKIDSHEALTH

Mis sur pied par AboutKidsHealth

Type de Ressource

Répertoire de Ressources

Public Cible

Grand Public

Format

Pages Web et Vidéos

Parents

Enfants

Langue(s)

Anglais

Description

Ce carrefour d'apprentissage comprend des ressources sur la COVID-19 et les façons d'aider les parents et les enfants à composer avec la situation. On y retrouve des documents expliquant comment améliorer la santé mentale et le bien-être général des enfants grâce à l'activité physique, au sommeil, à l'alimentation et à l'apprentissage. On y trouve aussi des vidéos et des séances de méditation audio pour aider les parents à surmonter les pensées et les expériences stressantes qui surviennent pendant la journée. Parmi les sujets abordés, on retrouve:

- les manières de parler à son enfant de la COVID-19;
- les stratégies d'adaptation;
- la santé mentale;
- les habiletés parentales; et divers autres sujets.

RÉPERTOIRE DE RESSOURCES SUR LA COVID-19: ASSURER LE BIEN-ÊTRE DES ANCIENS COMBATTANTS DURANT LA PANDÉMIE DE COVID-19 POUR LES ANCIENS COMBATTANTS, LES FAMILLES, ET LES FOURNISSEURS DE SERVICES

RESSOURCES EN MATIÈRE DE BIEN-ÊTRE POUR LE PUBLIC

07

LA COVID-19 ET L'USAGE DE SUBSTANCES



Conçu par le Centre Canadien sur les Dépendances et l'Usage de Substances

Type de Ressource

Répertoire de Ressources

Public Cible

Grand Public
Fournisseurs de Services
Clients
Décideurs
Chercheurs

Format

Pages Web et PDF

Langue(s)

Français et [Anglais](#)



Description

Ce répertoire présente les ressources créées par divers organismes dans le contexte de lutte contre la COVID-19.

Les ressources comprennent:

- des services de counseling virtuels en toxicomanie;
- de l'information sur le traitement par agonistes opioïdes durant la pandémie;
- des ressources sur la réduction des méfaits pour les consommateurs de drogues durant la crise de la COVID-19;
- de l'information sur la consommation de cannabis et la COVID-19;
- de l'information sur la réduction des méfaits et l'intervention en cas de surdose durant la pandémie; et divers sujets autres.

08

SOUTIEN EN MATIÈRE DE SANTÉ MENTALE ET DE CONSOMMATION DE SUBSTANCES



Conçu par Espace Mieux-être Canada

Type de Ressource

Outil

Public Cible

Grand public

Format

Multiple (sur le Web)

Langue(s)

Français et [Anglais](#)



Description

Espace mieux-être Canada offre des outils et des ressources pour aider les Canadiens à revenir sur la bonne voie. Ces ressources comprennent des modules pour remédier à la déprime, à l'anxiété, à l'usage de substances, à l'isolement social et aux problèmes relationnels. Espace mieux-être Canada offre gratuitement les services suivants:

- des outils d'auto-évaluation et de suivi du bien-être;
- des applications, des cours et d'autres ressources autoguidées;
- du coaching de groupe et une communauté de soutien;
- la consultation par clavardage ou par téléphone.

RÉPERTOIRE DE RESSOURCES SUR LA COVID-19: ASSURER LE BIEN-ÊTRE DES ANCIENS COMBATTANTS DURANT LA PANDÉMIE DE COVID-19 POUR LES ANCIENS COMBATTANTS, LES FAMILLES, ET LES FOURNISSEURS DE SERVICES

RESSOURCES EN MATIÈRE DE BIEN-ÊTRE POUR LE PUBLIC

09

LIGNES DIRECTRICES SUR LE TRAITEMENT PAR AGONISTES OPIOÏDES EN TEMPS DE PANDÉMIE

Créées par le Centre de Toxicomanie et de Santé Mentale (CAMH)

Type de Ressource

Lignes Directrices

Public Cible

Fournisseurs de Services

Format

PDF

Langue(s)

Anglais

Description

Ce document présente une directive consensus provisoire sur le traitement par agonistes opioïdes (TAO) avec de la méthadone et de la buprénorphine. Il traite des consultations en clinique, des consultations externes, des doses à emporter et de la fréquence des tests d'urine durant la pandémie dans un contexte d'éloignement physique, d'isolement et de quarantaine lorsqu'il y a encore de la transmission communautaire dans la région du prescripteur. Ce document remplace les précédentes normes et lignes directrices et constitue une ressource pour les professionnels de la santé qui ont les compétences pour prescrire le TAO. Il ne s'agit pas d'un guide général sur la prescription du TAO, mais de recommandations : elles ne constituent pas des normes et ne remplacent pas l'expérience clinique et les compétences en prise de décisions.

10

PROTOCOLE DE SEVRAGE D'ALCOOL DURANT LA PANDÉMIE DE COVID-19

Conçu dans le cadre du projet META:PHI (mentorat, éducation et outils cliniques en toxicomanie: intégration des soins hospitaliers et primaires) au Women's College Hospital

Type de Ressource

Protocole

Public Cible

Fournisseurs de Services

Format

PDF

Langue(s)

Anglais

Description

S'adressant aux prestataires de services communautaires, ce document présente des recommandations concernant la médication et les protocoles de traitement pour le sevrage d'alcool.