



« Nous sommes dans la même situation tous ensemble. »

#### **AbilitiTCCi**

Ce site fournit des renseignements sur les ressources en santé mentale, notamment *AbilitiTCCi*, un programme de thérapie cognitivo-comportementale sur Internet (TCCi) qui est offert aux gens du Manitoba âgés de 16 ans ou plus qui sont anxieux face à la pandémie de COVID-19.

<https://manitoba.ca/covid19/bewell/index.fr.html>

#### **Commission de la santé mentale du Canada (CSMC)**

La CSMC offre une variété de ressources, d'outils et de programmes de formation visant à accroître la littératie en matière de santé mentale et à améliorer la santé mentale et le bien-être de toutes les personnes vivant au Canada, notamment *Carrefour de ressources : Santé mentale et bien-être durant la pandémie de COVID-19*.

[www.mentalhealthcommission.ca/Francais/covid19](http://www.mentalhealthcommission.ca/Francais/covid19)

#### **Renforcement de la résilience**

Cette ressource canadienne destinée aux parents et aux éducateurs encourage la positivité et la résilience pour « rebondir » et faire face à l'adversité. Elle comprend également une liste de livres pour enfants que les jeunes élèves pourraient trouver intéressants.

[www.reachinginreachingout.com](http://www.reachinginreachingout.com) (en anglais seulement)

#### **Association canadienne pour la santé mentale – Service Navigation Hub**

Des spécialistes sont disponibles pour aider les Manitobains à trouver le meilleur type de soins ou de services répondant à leurs besoins.

<https://mbwpg.cmha.ca/cmha-service-navigation-hub/> (en anglais seulement)

Numéro à composer : 204 775-6442

#### **Mood Disorders Association of Manitoba**

La Mood Disorders Association of Manitoba est une organisation d'entraide qui fournit des services d'éducation, de défense des droits et de soutien aux personnes souffrant de troubles de l'humeur ou d'autres maladies mentales. Elle propose une ligne de soutien par les pairs, diverses ressources gratuites sur son site Web et plusieurs groupes de soutien en ligne auxquels on peut avoir accès en remplissant le formulaire d'inscription en ligne à l'adresse [www.surveymonkey.com/r/WPQLZSZ](http://www.surveymonkey.com/r/WPQLZSZ) (en anglais seulement).

[www.mooddordersmanitoba.ca](http://www.mooddordersmanitoba.ca) (en anglais seulement)

Ligne de soutien par les pairs : 204 786-0987

### **Anxiété Canada**

Anxiété Canada propose des ressources d'auto-assistance gratuites en ligne, fondées sur des données probantes, pour aider les Canadiens à gérer leur anxiété à l'aide de stratégies scientifiquement prouvées.

[www.anxietycanada.com/fr/](http://www.anxietycanada.com/fr/)

### **Rainbow Resource Centre**

Le Rainbow Resource Centre offre divers services de consultation et de sensibilisation ainsi que des programmes à la communauté 2SLGBTQ+. Pendant la pandémie de COVID-19, il continue à offrir tous les services de soutien par téléphone et par l'intermédiaire de plateformes comme Instagram, Facebook et Zoom.

<https://rainbowresourcecentre.org> (en anglais seulement)

### **Anxiety Disorders Association of Manitoba (ADAM) – ligne d'écoute téléphonique**

L'ADAM a créé une ligne d'écoute téléphonique au 204 925-0040 qui s'adresse à toute personne souffrant d'anxiété qui cherche du soutien en cette période difficile. La ligne est vérifiée régulièrement entre 9 h et 21 h, du lundi au vendredi, et entre 10 h et 16 h, pendant la fin de semaine. Les gens sont priés de laisser leur nom, leur numéro de téléphone ou leur adresse électronique, et un représentant d'ADAM communiquera avec eux.

[www.adam.mb.ca/programs/peer-support](http://www.adam.mb.ca/programs/peer-support) (en anglais seulement)

## **Ressources en situation de CRISE**

### **Klinic Crisis Line**

Klinic dispose d'une variété de lignes d'écoute téléphonique et de services de soutien en ligne qui fournissent des conseils gratuits et confidentiels, de l'aide et des services d'aiguillage aux personnes suicidaires, en crise ou ayant du mal à surmonter leurs difficultés.

<http://klinic.mb.ca/crisis-support/> (en anglais seulement)

Ligne d'écoute téléphonique (24 heures sur 24, 7 jours sur 7) : 204 786-8686

Numéro sans frais : 1 888 322-3019

### **Service mobile d'intervention d'urgence pour les jeunes**

Numéro à composer : 204 949-4777

Numéro sans frais : 1 888 383-2776

**La ligne d'écoute téléphonique du Manitoba pour la prévention du suicide** est ouverte et disponible tous les jours, 24 heures sur 24.

Numéro à composer : 1 877 435-7170

### **Services de santé mentale et de lutte contre les dépendances de Soins communs Manitoba**

« Le service vise la prestation d'un système souple et inclusif visant à restaurer, promouvoir et maintenir la santé mentale et le bien-être ainsi qu'à fournir des services de traitement des dépendances et à appuyer les comportements sains. »

<https://soinscommunsmb.ca/services/sante-mentale/>

### **Pour en savoir plus**

#### *Accueillir à nouveau nos élèves : retrouver des écoles sécuritaires*

Ce document datant du 2 septembre 2020 fournit des orientations provinciales sur le plan de réouverture des écoles pendant la pandémie.

[www.gov.mb.ca/asset\\_library/en/covid/k12-guidelines-sept2.fr.pdf](http://www.gov.mb.ca/asset_library/en/covid/k12-guidelines-sept2.fr.pdf)

#### *Guide sur le port du masque à l'école*

Cette ressource fournit des conseils sur les exigences relatives au port du masque dans les écoles et les autobus, y compris des renseignements sur les personnes qui devraient et ne devraient pas porter le masque.

[www.edu.gov.mb.ca/m12/covid/docs/conseils\\_utilisation\\_masque.pdf](http://www.edu.gov.mb.ca/m12/covid/docs/conseils_utilisation_masque.pdf)

#### *Plan contre la COVID-19 en milieu éducatif*

Ce site contient des renseignements à jour sur les plans d'éducation pendant la pandémie, des ressources pour les parents ou tuteurs et des réponses aux questions fréquemment posées.

[www.edu.gov.mb.ca/m12/covid/index.html](http://www.edu.gov.mb.ca/m12/covid/index.html)

#### *Plans de réouverture des divisions scolaires*

Ce site comporte des liens vers le plan de réouverture de chaque division scolaire pendant la pandémie.

<https://manitoba.ca/covid19/restoring/school-divisions.fr.html>

#### *RELANCEMB Système de riposte à la pandémie*

Ce document fournit « un aperçu clair et adapté des directives de santé publique en lien avec le risque actuel que pose la COVID-19 et des mesures particulières mises en œuvre pour en réduire la propagation. Ce système aide la population à comprendre le niveau de risque actuel et les directives de santé publique devant être suivies. »

[www.gov.mb.ca/asset\\_library/en/restartmb/pandemic\\_response\\_system.fr.pdf](http://www.gov.mb.ca/asset_library/en/restartmb/pandemic_response_system.fr.pdf)

#### *Ressources pour les élèves ayant des besoins spéciaux*

Ce document offre des conseils, des ressources, des suggestions et des informations importantes aux équipes scolaires qui soutiennent l'apprentissage à distance des élèves ayant des besoins particuliers et des élèves à risque.

[www.edu.gov.mb.ca/m12/covid/appui/ressources.html](http://www.edu.gov.mb.ca/m12/covid/appui/ressources.html)

#### *Accueillir à nouveau nos élèves : Soutenir les élèves ayant des besoins spéciaux et les élèves à risque lors de leur retour à l'école*

Ce document comprend certains des éléments clés que les équipes de soutien aux élèves doivent prendre en compte pendant la pandémie pour faciliter l'inclusion des élèves ayant des besoins spéciaux et des élèves à risque.

[www.edu.gov.mb.ca/m12/covid/docs/besoins\\_speciaux.pdf](http://www.edu.gov.mb.ca/m12/covid/docs/besoins_speciaux.pdf)