



Guide de soutien du Manitoba pendant la pandémie

Prendre soin de vous-même

« Une lanterne vide n'éclaire pas. Pour permettre à votre lumière de briller, vous devez prendre soin de vous. »
– Inconnu

Priorité clé pour le personnel des écoles et des divisions scolaires : Établir un sentiment de sécurité et d'interdépendance

Le stress est un élément normal de la vie. Les adultes et les enfants ont des réactions différentes au stress. Généralement, les événements prévisibles à court terme sont moins stressants que les événements soudains et durables.

La pandémie de COVID-19 est un événement continu qui peut causer du stress chronique. L'incertitude et la nature changeante de ce que nous savons à propos de la COVID-19 peuvent contribuer à la perte du sentiment de sécurité.

Voici quelques-unes des nombreuses choses que nous pouvons faire pour prendre soin de notre santé mentale et réduire l'effet du stress.

Établir des routines

Nous savons à quel point les routines sont importantes pour les enfants, mais elles aident à structurer la journée de tous, ce qui contribue à donner un sentiment de contrôle et de prévisibilité. Les routines aident à réduire la réaction au stress et permettent de réguler notre organisme. Établissez une routine qui vous permet de prendre soin de votre santé physique, mentale, émotionnelle, sociale et spirituelle.

- **Physique** : Bien manger, respirer de l'air frais, prendre des pauses pendant la journée de travail, s'assurer de bouger et de faire de l'exercice régulièrement, surtout dans le cadre de votre routine quotidienne, peut aider à calmer le corps. Limitez la consommation d'alcool et d'autres substances qui peuvent nuire au sommeil. Adoptez de bonnes habitudes de sommeil (p. ex., respectez une heure de coucher et de réveil constante).

- **Mentale/émotionnelle :** Ne soyez pas trop exigeant envers vous-même et souvenez-vous qu'il vaut mieux prendre soin de soi avant d'essayer de prendre soin de quelqu'un d'autre. Il est important de trouver un équilibre entre le travail et la maison. Prévoyez du temps pour faire quelque chose que vous aimez tous les jours. C'est très bien de vous distraire avec des livres, des films ou des passe-temps. Déterminez les choses que vous pouvez changer et celles que vous ne pouvez pas. Reconnaître les choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant peut vous aider à changer votre état d'esprit.
- **Sociale :** Rester en contact avec ses amis, les membres de sa famille et ses collègues contribue à la résilience. Nous pouvons quand même parler et écouter les autres tout en maintenant l'éloignement physique, ou nous pouvons utiliser la technologie virtuelle. Reconnaissez que vos amis, votre famille et vos collègues sont importants et montrez-leur. Nous pouvons réduire notre stress lorsque nous trouvons des mesures pour aider les autres, comme la défense des intérêts ou l'activisme. Établir des liens avec les autres peut nous procurer un sentiment d'appartenance communautaire, surtout lorsque nous vivons tous le même combat. Cela nous aide à réaliser que nous ne sommes pas seuls.
- **Spirituelle :** Entretenez ou créez un lien avec la pleine conscience, la musique relaxante, la méditation, la nature ou les pratiques religieuses organisées.

Prenez le temps de faire le point pour vous faire une idée par rapport à ce qui vous fait éprouver des difficultés. Quand vous aurez établi les difficultés, élaborer un plan pour aborder celles qui dépendent de vous et laisser tomber celles qui ne dépendent pas de vous. Nous sommes habitués de planifier et de contrôler. Il est acceptable que certaines choses ne soient pas sous votre contrôle.

Ayez de vraies conversations avec vos amis, votre famille et vos collègues au sujet de notre santé mentale. C'est maintenant plus important que jamais. La plupart d'entre nous n'ont jamais vécu une telle expérience auparavant. Nous nous inquiétons de tomber malade, de la santé de nos familles, d'être isolés et de nombreuses autres variables. N'oubliez pas que nous ne sommes pas impuissants pendant cette période. Il existe des options pour gérer les répercussions de cette pandémie sur la santé mentale. Votre santé mentale et votre conscience de soi sont essentielles. De nombreuses ressources peuvent vous aider à prendre soin de vous, à obtenir du soutien et à trouver le calme que vous méritez.

Pratiquez l'autocompassion. N'oubliez pas d'être patients avec vous-même et de vous pardonner. Nous sommes tous des êtres humains, et il est naturel de faire parfois face à des difficultés. Si le stress devient accablant, recherchez du soutien supplémentaire par l'entremise du programme d'aide aux employés (PAE) de votre école ou de votre division scolaire. Consultez les liens suivants pour obtenir des idées et du soutien supplémentaires. (Voir les programmes gratuits de consultation et de thérapie qui sont offerts aux résidents du Manitoba âgés de 16 ans et plus. Ces programmes, offerts par le biais de Morneau Shepell, sont énumérés dans la section Ressources et soutiens qui suit.)

Ressources et soutiens

(Veuillez aussi consulter le *Guide de soutien du Manitoba pendant la pandémie : Ressources pour les élèves et les adultes.*)

Consultation gratuite de Morneau Shepell

Deux séances de consultation gratuite par un thérapeute qualifié sont offertes par vidéo ou par téléphone, selon la préférence. Elles sont offertes gratuitement aux Manitobains âgés de 16 ans ou plus par Morneau Shepell dans le cadre d'une entente avec la province du Manitoba. Pour obtenir votre premier rendez-vous, téléphonez (sans frais) au 1 844 218-2955.

Thérapie en ligne AbilitiTCi de Morneau Shepell

Ce programme virtuel gratuit de thérapie cognitive comportementale est destiné aux personnes qui manifestent des symptômes légers ou modérés d'anxiété et de dépression en raison de la pandémie. Le service est confidentiel et accessible en tout temps à partir de la maison, sur un ordinateur, un téléphone intelligent ou une tablette. AbilitiTCi comprend un programme spécial qui traite des symptômes d'anxiété reliés à des aspects particuliers tels que : l'incertitude, l'isolement, les soins aux membres de la famille et de la collectivité, la surinformation et la gestion de stress. Les participants suivront un parcours de dix modules en ligne à leur propre rythme, suivis régulièrement par un thérapeute de Morneau Shepell tout au long du programme. Pour en savoir plus sur ce service, veuillez consulter manitoba.abiliticbt.com/home.

SAFE Work Manitoba

Safe Work Manitoba se consacre à la prévention des accidents en milieu de travail et des maladies professionnelles et reconnaît que la santé mentale est toute aussi importante que la santé et la sécurité physique en milieu de travail.

- *La santé mentale : Une partie intégrante du travail SÉCURITAIRE.*
Peu importe le secteur dans lequel vous travaillez, la santé mentale compte.
www.safemanitoba.com/ (en anglais seulement)

La Manitoba Teachers' Society (MTS)

La MTS offre du soutien à tous ses membres et met les ressources suivantes à la disposition de ceux-ci :

- La plateforme LifeSpeak Wellnes offre des idées de soutien et de prévention
www.mbteach.org/mtscms/2019/01/07/lifespeak-wellness-platform/ (en anglais seulement)
- Le programme d'aide aux enseignants offre des séances de consultation confidentielles en français et en anglais avec ses intervenants professionnels.
www.mbteach.org/mtscms/2016/05/24/educator-assistance-program/

Manitoba Farm, Rural and Northern Support Services (MFRNSS)

MFRNSS fournit des services de counselling en ligne et par téléphone aux agriculteurs et aux Manitobains des régions rurales ou du nord du Manitoba.

Sans frais : 1 866-367-3276

www.supportline.ca (en anglais seulement)

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

Des programmes et des ressources sont disponibles pour les personnes et les familles qui éprouvent des problèmes de santé mentale, de toxicomanie et de jeu.

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

Commission de la santé mentale du Canada

Il s'agit d'une ressource de premier plan pour guider les politiques et les pratiques partout au Canada. Elle offre des ressources et de la formation, notamment :

- *L'esprit au travail*, un programme conçu pour promouvoir la santé et réduire la stigmatisation entourant la maladie mentale en milieu de travail. Utilisez le continuum de santé mentale pour faire une auto-observation.

<https://theworkingmind.ca/continuum-self-check>

- Carrefour de ressources : Santé mentale et bien-être pendant la pandémie de COVID-19

www.mentalhealthcommission.ca/Francais

Téléphone : 204 775-6442

Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) – 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)

Téléphone : 204 775-6442

Numéros de téléphone dans toute la province : www.mooddisordersmanitoba.ca/contact/ (en anglais seulement)

Ligne de soutien par les pairs : 204 786-0987

Ressources pour CRISIS

Services régionaux d'urgence et d'aide en santé mentale à l'échelle du Manitoba

Ce site Web fournit une liste de lignes d'urgence à l'échelle de la province et une carte interactive pour vous aider à trouver votre office régional de la santé.

www.gov.mb.ca/health/mh/crisis.fr.html

Ligne d'écoute de Klinic

Klinic offre gratuitement et de façon confidentielle des conseils, du soutien et des aiguillages aux personnes suicidaires, en situation de crise ou qui ont de la difficulté à faire face à une situation.

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

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

Sans frais : 1 888 322-3019

Service téléphonique de prévention et de soutien en matière de suicide au Manitoba

Cette ressource est accessible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, 365 jours par année.

Téléphone : 1 877 435-7170