AGIR ENSEMBLE
Boîte à outils intersectorielle pour réduire les impacts de la pandémie sur la santé mentale

Qu'est-ce que c'est?

Une boite à outils en ligne qui contient un total de 15 recommandations d'interventions communautaires et cliniques pour soutenir la santé mentale en contexte de pandémie.

Pour chaque intervention, une explication est donnée sur ce que c'est, comment la mettre en application et plusieurs ressources sont proposées.

C'est une adaptation de la Trousse d'outils pour réduire les impacts psychosociaux des populations touchées par des événements météorologiques extrêmes.

Validée par plusieurs experts de différents domaines et basée sur la littérature scientifique.

Se fonde sur un modèle de soins par étape qui favorise l'intégration des approches pour trois niveaux de services.

Approches spécialisés en santé mentale
- Thérapie cognitivocomportementale
- Thérapie cognitivocomportementale axée sur le traumatisme

Soins et services de proximité en santé mentale
- Préparer, former et soutenir les bénévoles, les intervenants
- Soins et services de première ligne en santé mentale
- Relance psychosociale

Approches individuelles, sociales et communautaires
- Cultiver et promouvoir une santé mentale positive
- Apprendre à vivre au moment présent
- Renforcer le soutien social
- Agir pour l'environnement et la santé mentale
- Accroître le niveau de préparation des individus, des familles et de la communauté
- Groupes de soutien et d'entraide
- Développer la résilience en milieu scolaire
- Premiers secours psychologiques en contexte de pandémie
- Autosoins en santé mentale en contexte de pandémie
- Écouter et aider les enfants et les jeunes à retrouver leur bien-être psychologique

Comment l'utiliser dans le réseau de la santé?

Elle s'adresse à un large public.

Elle contient des recommandations d'actions concrètes que les intervenants peuvent communiquer aux usagers et à leurs proches.

Certaines recommandations s'adressent aux intervenants et gestionnaires pour les aider à prendre soin de leur propre santé mentale.

Plusieurs interventions s'inscrivent dans un volet de promotion et de prévention en santé mentale.

Comment y accéder ou nous joindre?

Boite à outils disponible en ligne au https://www.santementalecovid.uqar.ca/

Pour toutes questions ou suggestions : santementalecovid@uqar.ca

Québec

UQAR
Université du Québec à Rimouski

CIRUSSS
Chaire de recherche interdisciplinaire sur la santé et les services sociaux pour les populations rurales

powered by PIKTOCHART