



MIEUX-ÊTRE MENTAL ET COVID-19 CONSEILS ET CONSIDÉRATIONS

L'Assemblée des Premières Nations (APN) propose aux Premières Nations cet aperçu concernant la santé mentale et le mieux-être pendant la pandémie de COVID-19. Certains peuvent se sentir dépassés par la distanciation physique et sociale ou leur isolement. Pendant ces périodes, il est important d'être conscient de ses schémas de pensée et de les aborder de manière saine. Comme la situation évolue rapidement, nous vous encourageons à visiter la page Web COVID-19 de l'APN à l'adresse www.afn.ca/coronavirus pour accéder aux informations et aux ressources les plus récentes.

Prenez soin de vous et des autres

- Alors que vous vous concentrez sur votre protection physique, n'oubliez pas votre santé mentale. Prenez soin de vous.
- La COVID-19 affecte des personnes dans de nombreux pays. Soyez vigilant et responsable de vos actes, mais surtout respectez l'espace personnel des autres.
- Adressez-vous aux autres de façon respectueuse et n'isolez pas davantage les personnes qui ont été ou sont traitées pour la COVID-19.

Faites une pause en ce qui concerne l'actualité

- Il est bon de rester informé, mais assurez-vous de limiter votre écoute de bulletins d'information et de vous concentrer sur votre santé et votre mieux-être.
- Regarder, lire et écouter trop de reportages sur la COVID-19 peut provoquer de l'anxiété et, dans certains cas, exacerber les symptômes de la dépression.
- Concentrez-vous sur les reportages qui favorisent le mieux-être et créent un sentiment d'espoir, de sens, d'appartenance et d'objectif. Vous trouverez des ressources utiles ici (en anglais) : <https://thunderbirdpf.org/crisis-butto-wellness/>
- Privilégiez des informations crédibles provenant des autorités sanitaires locales.

Apportez votre soutien

- Aider d'autres personnes qui ont besoin d'assistance peut être mutuellement bénéfique. Créez un sentiment de solidarité en restant en contact avec les autres par le biais des médias sociaux, des appels vidéo FaceTime ou des messages textes.



Ressources

Demander de l'aide, c'est prendre soin de soi

Services de santé mentale des SSNA : Si vous avez besoin d'un soutien en matière de santé mentale, vous pouvez bénéficier de 22 heures de conseils personnalisés couvertes par les services de santé non assurés (SSNA) concernant les Premières Nations et les Inuits. Votre première séance (jusqu'à 2 heures) sera couverte sans qu'il soit nécessaire d'obtenir une autorisation préalable. Les fournisseurs admissibles de services de conseils personnalisés en santé mentale sont les psychologues, les travailleurs sociaux, les infirmières psychiatriques ou d'autres fournisseurs de services réglementés en matière de santé mentale. Pour plus d'informations sur les critères d'admissibilité des SSNA, veuillez consulter le site : <https://www.sac-isc.gc.ca/fra/1574187596083/1576511384063>.

Télesanté : Le programme des SSNA couvre les conseils personnalisés en santé mentale par le biais de la télesanté, notamment par téléphone ou par vidéoconférence. Lorsque vous vous renseignez sur les conseils personnalisés, veuillez confirmer auprès de votre fournisseur quels sont les services de télesanté disponibles. Pour trouver un conseiller en santé mentale inscrit dans votre région, veuillez communiquer avec votre bureau régional des SSNA à l'adresse suivante : <https://www.sac-isc.gc.ca/fra/1579274812116/1579708265237>.

Pour un soutien immédiat :

Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être des Premières Nations et des Inuits au 1-855-242-3310 ou choisissez l'option clavardage à l'adresse <https://www.espoirpouremieuxetre.ca>

Ligne d'aide pour les enfants au 1-800-668-6868 ou en textant CONNECT au 686868, clavardage en direct à www.kidshelpphone.ca

Ressources additionnelles en ligne :

Thunderbird Partnership Foundation : <https://thunderbirdpf.org>

Organisation mondiale de la santé (en anglais) : <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>

Association canadienne pour la santé mentale : <https://cmha.ca/fr/news/covid-19-et-la-sante-mentale>

Agence de la santé publique du Canada : <https://www.canada.ca/fr/sante-publique.html>

Services aux Autochtones Canada : <https://www.canada.ca/fr/services-autochtones-canada.html>