

Ministère de la Santé

Fiche d'information sur la COVID-19 : Ressources pour les Ontariennes et Ontariens aux prises avec des problèmes de santé mentale et de dépendance pendant la pandémie

Messages clés

Des Ontariennes et Ontariens éprouvent plus d'anxiété en raison de la COVID-19 et des incertitudes qui en découlent. Les personnes aux prises avec des problèmes de santé mentale et de dépendance sont particulièrement vulnérables et pourraient éprouver encore plus d'anxiété ou une accentuation des dépendances ou des problèmes existants.

Le Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH) a publié des [stratégies pour maintenir notre bien-être mental pendant la pandémie de COVID-19](#) afin de fournir de l'information et des suggestions pour mieux composer avec la période difficile que nous vivons. Voici quelques idées susceptibles d'être utiles (vous trouverez d'autres détails sur la page des stratégies du CAMH) :

- Gardez à l'esprit que ressentir de la peur et de l'anxiété est normal et acceptez-le;
- Cherchez de l'information crédible (c.-à-d. de l'information fournie par des experts et provenant de sources fiables);
- Évaluez votre risque personnel;
- Demandez du soutien;
- Reposez-vous et dormez bien;
- Restez actifs.

Il est à souligner que certains fournisseurs de soins de santé mentale, intervenants en toxicomanie et groupes de soutien par les pairs subventionnés par l'État modifient la façon dont ils fournissent des services afin de mieux protéger leurs clients et employés de la COVID-19; par conséquent, il pourrait être plus difficile de joindre votre fournisseur, intervenant ou groupe en ce moment. Le ministère travaille avec les fournisseurs pour trouver de nouvelles façons de soutenir les clients nouveaux et existants.

Ressources publiques

Si vous croyez avoir besoin de plus de soutien relativement à un problème de santé mentale ou de dépendance, les ressources suivantes vous sont offertes gratuitement en Ontario :

- Votre fournisseur de soins primaires qui pourrait vous fournir un traitement ou du soutien, ou vous diriger vers des sources de soutien en matière de santé mentale et de dépendance par téléphone.
- [ConnexOntario](#) (1 866 531-2600), la ligne d'accès aux services de santé mentale, de lutte contre les dépendances et de traitement du jeu problématique de l'Ontario qui peut fournir les coordonnées de services locaux de santé mentale et de lutte contre la dépendance et de sources de soutien, y compris des lignes d'écoute téléphonique.
- Visitez le site [Big White Wall](#) (en anglais seulement), une plateforme anonyme en ligne accessible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 pour soutenir la sensibilisation et la discussion en matière de santé mentale.
- Visitez le site [Retrouver son entrain](#) pour avoir accès au programme guidé d'autothérapie de l'organisme à l'aide de cahiers d'exercices et d'encadrement par téléphone, ou demandez un aiguillage à votre fournisseur de soins primaires.
- Les enfants et les jeunes de moins de 18 ans peuvent trouver des services de santé mentale en consultant les sites Web [Ontario.ca](#) et [Jeunesse, j'écoute](#), ou ils peuvent appeler [Jeunesse, j'écoute](#) (1 800 668-6868) ou [Allô j'écoute](#) pour du soutien 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 s'ils ont besoin de parler à quelqu'un.
- [mindyourmind.ca](#) (en anglais seulement) est un site Web sur la santé mentale doté de ressources et d'outils interactifs visant à renforcer la capacité et la résilience des jeunes et des jeunes adultes.

Visitez le site [Ontario.ca](https://ontario.ca) pour l'information la plus récente et des conseils au sujet de la COVID-19, y compris un [outil d'autoévaluation pour la COVID-19](#).

Les Ontariennes et Ontariens qui sont aux prises avec des pressions financières supplémentaires en raison de la COVID-19 pourraient vouloir faire une demande de la [Prestation canadienne d'urgence](#) fédérale.