



Services aux  
Autochtones Canada



COMMISSION DE LA SANTÉ  
ET DES SERVICES SOCIAUX  
DES PREMIÈRES NATIONS  
DU QUÉBEC ET DU LABRADOR

## RÉSOLUTION DE PROBLÈMES

Dans le contexte actuel, il est possible que certaines personnes se sentent submergées et aient de la difficulté à trouver des solutions pour résoudre les problèmes qu'elles peuvent rencontrer. L'outil [Adopter une approche structurée pour faire face aux problèmes](#) propose des stratégies adaptées pour composer avec le stress et l'anxiété pendant la pandémie de COVID-19.

## PREMIERS SOINS EN SANTÉ MENTALE

Les interventions qui seront réalisées dans le contexte actuel peuvent être très différentes de ce à quoi vous êtes habitués. Les guides suivants pourraient vous aider à trouver les interventions utiles pour vos clients.

### [Premiers secours psychologiques; Guide pratique](#)

Ce guide conçu par la Croix-Rouge comporte une section prendre soin de soi et une section prendre soin des autres. Il est utile pour vous donner des pistes d'interventions en situation de crise.

### [Premiers soins en santé mentale, COVID-19 : Guide de prise en charge de sa santé mentale pour bâtir sa résilience](#)

Cet outil vise l'autosoin en santé mentale en guidant la personne qui veut trouver des stratégies de prise en charge de sa situation.

## COMMUNIQUER AVEC UNE PERSONNE EN CRISE

Le document [Astuces pour s'adresser à une personne en crise à l'heure de la COVID-19](#) fournit des conseils pertinents pour pouvoir venir en aide aux personnes en état de crise.

## TRANSITION VERS LA PRESTATION DE SOINS EN LIGNE

Le guide bilingue [ACCESS Esprits ouverts](#) fournit de l'information simple pour assurer des suivis auprès de vos clients en ligne.

## AUTRES RESSOURCES UTILES

### BILINGUE

[La santé mentale et la pandémie de COVID-19](#)

### FRANÇAIS

[Prendre soin de sa santé mentale en temps de crise](#)

[Trousse portant sur l'identification des personnes à risque de vulnérabilité psychosociale](#)

### ANGLAIS

[Supporting your mental health through the covid-19 pandemic](#)