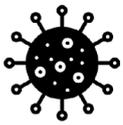


LA COVID-19: Nous sommes tous ensemble. Guide de ressources sur la santé mentale

Révisé le 31 mars 2020

Table des matières

Lettre de Jerry, Lana et Renaud	2
Introduction	3
Pilier 1: La santé mentale et le bien-être	4
Gérer les dépendances pendant la COVID-19	4
Gérer l'anxiété et la dépression pendant la COVID-19	5
Conseils pour réduire l'anxiété face au coronavirus	5
Pilier 2: La quarantaine et l'isolement	8
Impact sur les femmes	8
Impact sur les personnes vivant dans la pauvreté	8
Impact sur les personnes placées en famille d'accueil	9
Conseils sur la manière de soutenir une personne confrontée à la violence fondée sur le genre et/ou familiale	10
Pilier 3: Lutter contre la stigmatisation, le racisme et les préjugés	12
Racisme, stigmatisation et préjugés sur le lieu de travail pendant la pandémie	13
Racisme, stigmatisation et préjugés à l'égard des communautés autochtones pendant la pandémie	13
Être un allié : Ce que vous pouvez faire si vous êtes témoin de racisme	14
Pilier 4: Passer à l'action	20
Conseils sur la manière de soutenir les autres	20



Lettre de Jerry, Lana et Renaud

Chers dirigeant(e)s, militant(e)s et membres des sections locales,

Nous comprenons combien les dernières semaines ont été difficiles – les mises à pied massives, l’isolement et l’incertitude de l’avenir ont bouleversé notre mode de vie. En ces temps difficiles, peut-être les plus difficiles de notre vie sur le plan économique, il est important que nous nous rappelions de penser à notre santé mentale et à la manière dont nous pouvons nous soutenir mutuellement.

Un Canadien sur cinq souffrira de problèmes de santé mentale en temps normal. Il est à la fois correct et normal de se sentir mal à cause de la crise mondiale de la COVID-19. Pendant la pandémie, nous devons normaliser les réactions, écouter et sympathiser avec les personnes en détresse. En outre, nous rappelons à ceux qui souffrent de maladie mentale de chercher les soutiens, aussi limités soient-ils, qui leur conviennent afin de traverser cette crise. Aujourd’hui plus que jamais, nous devons trouver une communauté et nous soutenir les uns les autres.

Le syndicat a lancé un portail et une ressource en ligne qui fournit des informations et des soutiens liés aux impacts de la COVID-19 sur la santé mentale. Vous y trouverez des ressources sur les moyens de rester en bonne santé pendant la pandémie, des informations sur les répercussions de l’isolement et de la quarantaine, sur l’impact disproportionné de la crise sur les groupes en quête d’équité, sur les soutiens communautaires, et bien plus encore.

Nous vous encourageons à prendre connaissance de cette ressource et à l’utiliser pour trouver des aides utiles et appropriées. Nous vous invitons aussi à partager ce guide avec vos amis, votre famille et tous les membres du syndicat.

Prenez-soin de vous.

Jerry Dias

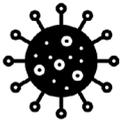
Président national
president@unifor.org

Lana Payne

Secrétaire-trésorière
lana.payne@unifor.org

Renaud Gagné

Directeur québécois
renaud.gagne@unifor.org



INTRODUCTION

La pandémie de la COVID-19 peut être stressante pour vous – il est normal d'éprouver de la peur, de l'anxiété et de fortes réactions émotionnelles liées aux conséquences de la maladie à coronavirus.

Chacun réagit différemment aux situations stressantes. La façon dont un individu réagit à la pandémie peut dépendre de divers facteurs : son milieu, la communauté dans laquelle il vit, sa classe socioéconomique, et bien plus encore.

Certaines communautés peuvent être plus fortement confrontées au stress lié à la COVID-19, notamment:

- Les groupes en quête d'équité, en particulier les personnes qui sont ou sont perçues comme étant chinoises ou asiatiques
- Les travailleuses et travailleurs de première ligne
- Les personnes ayant des problèmes de santé mentale et/ou de toxicomanie
- Les personnes contraintes d'interagir plus étroitement avec un agresseur en raison de l'isolement ou de la quarantaine
- Les personnes âgées et les personnes souffrant de maladies chroniques et/ou d'un système immunitaire affaibli
- Les enfants et les adolescents

Dans cette optique, le syndicat national a formé un groupe de travail sur la santé mentale liée à la COVID-19 afin de regrouper, créer et partager des ressources importantes que les membres pourront trouver utiles pendant la pandémie.

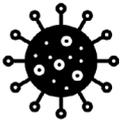
Ce guide repose sur une approche à quatre piliers pour aider à identifier les domaines clés où un soutien est nécessaire, y compris des informations et des ressources pertinentes:

Pilier 1 – La santé mentale et le bien-être: donne un aperçu des soutiens au pays disponibles pour les personnes souffrant de maladie mentale et/ou de dépendances.

Pilier 2 – La quarantaine et l'isolement: porte sur l'impact des mesures d'isolement sur les personnes victimes de violence familiale.

Pilier 3 – Lutter contre la stigmatisation, le racisme et les préjugés: décrit l'impact disproportionné que la pandémie a eu sur les groupes en quête d'équité et les moyens de combattre la stigmatisation, les préjugés et le racisme.

Pilier 4 – Passer à l'action: indique comment vous pouvez aider les autres en partageant des informations, et comment vous identifier comme un allié en matière de santé mentale que les gens peuvent contacter.



PILIER 1: LA SANTÉ MENTALE ET LE BIEN-ÊTRE

Aperçu

La pandémie de la COVID-19 a des répercussions importantes sur nous tous. Le maintien de la santé mentale est un défi en temps normal, et la crise exacerbe énormément ces difficultés. Si vous êtes aux prises avec des problèmes de santé mentale et de toxicomanie, sachez que vous n'êtes pas seul: nombre de vos amis et collègues connaissent les mêmes difficultés en ce moment.

En temps normal, un Canadien sur cinq est aux prises avec un problème de santé mentale. Ces maladies sont des maladies et vous méritez de recevoir l'aide et le soutien dont vous avez besoin pour gérer ces temps difficiles.

Le combat de chaque personne pour la santé mentale est différent. Prenez connaissance des ressources ci-dessous pour trouver le soutien qui vous convient.

Impact collectif

L'incertitude de l'avenir, l'isolement et la quarantaine, et la perte de salaire sont quelques-uns des facteurs qui affectent les collectivités à travers le monde. Pendant la pandémie, les maladies mentales et les dépendances peuvent être exacerbées – la gestion d'une dépendance ou d'une condition préexistante peut être plus difficile. Il est important de se rappeler que de nombreuses personnes vivent la même chose – nous sommes tous ensemble.

Gérer les dépendances pendant la COVID-19

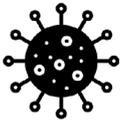
La COVID-19 a perturbé les soutiens et les stratégies que les gens utiliseraient normalement pour aider à gérer une dépendance. Par exemple, les soutiens sociaux jouent souvent un rôle important et vital dans le rétablissement – certains de ces soutiens se sont adaptés à la formule téléphonique et en ligne afin de mieux servir les personnes en auto-isolement ou en quarantaine.

Vérifiez auprès de votre groupe de soutien habituel pour savoir s'il existe des coordonnées à contacter. Si vous avez du mal à gérer seul une dépendance, demandez à un ami de confiance de vous aider à traverser cette période difficile.

Gérer l'anxiété et la dépression pendant la COVID-19

L'anxiété est une réaction normale à des situations qui nous semblent hors de notre contrôle. Voici quelques préoccupations courantes, qui peuvent être des déclencheurs d'anxiété:

- L'incertitude quant à l'avenir
- Le bien-être personnel et le bien-être des autres
- Les changements à l'accessibilité à l'école et au mode de travail



- Les finances et la perte de revenus
- Les changements dans les interactions sociales, y compris les événements communautaires et sociaux
- L'accès aux programmes et activités de loisirs, aux passes-temps et aux activités de loisir

Les personnes qui souffrent déjà d'anxiété peuvent voir leur anxiété s'aggraver. Il est important de se rappeler qu'il existe une communauté de personnes qui vivent la même chose et qu'il existe des ressources utiles pour vous soutenir pendant cette période.

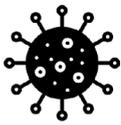
Se sentir stressé et craintif chaque jour peut avoir des conséquences dramatiques sur la santé et le bien-être.

CONSEILS POUR RÉDUIRE L'ANXIÉTÉ FACE AU CORONAVIRUS

Évitez une exposition excessive à la couverture médiatique et recherchez des informations sur le coronavirus auprès de sources fiables telles que votre autorité sanitaire locale, l'autorité sanitaire provinciale ou l'Agence de la santé publique du Canada.

Entrez en contact avec les gens en utilisant le téléphone, des textos et des conversations vidéo. N'oubliez pas de parler d'autres choses que de la COVID-19!

Ajoutez dans votre quotidien du temps supplémentaire pour la détente. L'exercice ou la méditation sont de bons moyens de gérer le stress.

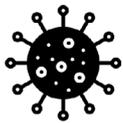


Soutiens et ressources

*Cette liste ne se veut pas exhaustive, il s'agit d'une sélection des ressources disponibles.

SI VOUS ÊTES EN DÉTRESSE ET AVEZ BESOIN D'UNE AIDE URGENTE DÈS MAINTENANT:		
Ligne téléphonique de crise	www.crisisservicescanada.ca/fr	1-866-277-3553
Jeunesse, J'écoute	www.jeunessejecoute.ca	1-800-668-6868
Wellness and Emotional Support (WES) for Youth Online (en anglais) <i>*Pour les résidents de l'Ontario seulement</i>	www.wesforyouthonline.ca	*En ligne seulement

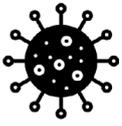
RESSOURCE	RÉSUMÉ	CONTACT
The Centre for Addictions and Mental Health (CAMH)	Le CAMH offre de nombreuses réponses aux questions fréquemment posées et fournit des ressources supplémentaires pour un certain nombre de problèmes qui peuvent survenir dans des moments comme celui-ci.	www.camh.ca/fr/info-sante/mental-health-and-covid-19
Association canadienne pour la santé mentale (ACSM)	L'ACSM offre des services de défense des droits, des programmes et des ressources qui contribuent à prévenir les problèmes et les maladies de santé mentale, à soutenir le rétablissement et la résilience, et à permettre à tous les Canadiens et Canadiennes de s'épanouir et de prospérer.	www.cmha.ca/fr?s=covid-19
211.ca	La principale source d'information du Canada sur les services sociaux et de santé gouvernementaux et communautaires.	Composez le 2-1-1 www.211.ca/fr
Services de crises du Canada <i>*Le service de texto est disponible en anglais seulement</i>	Si vous pensez au suicide, si vous vous inquiétez pour un ami ou un proche, le Service canadien de prévention du suicide est disponible 24h/24 et 7 jours sur 7 au téléphone et de 16h à 12h HE pour le texto.	1-833-456-4566 ou texto 45645



Beacon - Construire notre résilience	Construire notre résilience est un programme numérique tout à fait gratuit, créé par BEACON pour appuyer votre bien-être mental durant la crise de la COVID-19.	www.mindbeacon.com/fr/construire-notre-resilience
Lifeline Canada	La fondation fournit des ressources dans les provinces du pays qui peuvent vous aider à traiter rapidement vos pensées négatives et autres problèmes de santé mentale.	www.thelifelinecanada.ca/fr
Bridge the gApp <i>*En anglais seulement, pour les résidents de TNL</i>	Une ressource en ligne conçue pour favoriser le bien-être mental.	www.NBinfo.ca
Bridge the gApp <i>*English only, for NL residents</i>	An online resource designed to support mental wellness.	www.BridgethegApp.ca
Déléguées et délégués sociaux <i>*En français seulement, pour les résidents du Québec</i>	Les déléguées et délégués sociaux sont des alliés qui peuvent orienter les membres vers des ressources utiles.	Peer Delegate Website
Livret d'Unifor, La santé mentale, ça compte	Fournit des ressources et des conseils importants aux personnes qui aident d'autres personnes aux prises avec des problèmes de santé mentale et de toxicomanie.	Site Web d'Unifor

SOUTIEN FACE AUX DÉPENDANCES

My Recovery <i>*En anglais seulement</i>	MonRecovery.ca organise chaque jour de multiples réunions en ligne en anglais.	www.MyRecovery.ca
Fédération canadienne d'agrément des conseillers en toxicomanie	Cette association a décidé de fournir des conseils virtuels sur les dépendances.	www.CACCF.live.clinic
Déléguées et délégués sociaux <i>*En français seulement, pour les résidents du Québec</i>	Les déléguées et délégués sociaux sont des alliés qui peuvent orienter les membres vers des ressources utiles.	Peer Delegate Website



PILIER 2: LA QUARANTAINE ET L'ISOLEMENT

Aperçu

Unifor reconnaît que les mesures annoncées pour lutter contre la COVID-19, notamment l'auto-isolement, peuvent provoquer de l'anxiété et, dans certains cas, conduire à la violence pour les personnes qui subissent ou risquent de subir de la violence familiale. La violence familiale est inacceptable dans toutes les situations, quel que soit le stress que vous ou votre entourage subissez.

Avec la fermeture des lieux de travail, de nombreuses victimes de violence familiale perdront le soutien que leur offre le lieu de travail et le temps passé loin de leur agresseur.

En outre, l'isolement et la quarantaine touchent de manière disproportionnée les personnes en situation de pauvreté, les personnes placées en famille d'accueil, les personnes noires, les autochtones ou les personnes de couleur.

Si vous ou une personne que vous aimez êtes victime d'abus, il peut être très difficile de savoir quoi faire.

sécuritaires et appropriées pour elles. Il est important que vous les souteniez, quelle que soit leur décision, et que vous les aidiez à trouver un chemin vers la sécurité et la paix.

Impact collectif

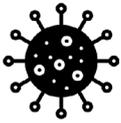
La distanciation physique et l'isolement peuvent aider à protéger les gens contre les virus, mais ils ne protègent pas contre la violence. Pour les personnes confrontées à la violence ou aux abus domestiques, le fait d'être confiné avec son agresseur peut accroître le risque et réduire les aides sécuritaires disponibles.

Impact sur les femmes

Pour les femmes qui sont déjà exposées à un risque accru de violence, la quarantaine et l'isolement, conjugués à des pressions financières et sociales croissantes, peuvent accroître fortement les cas de maltraitance. Il est connu que les agresseurs qui se sentent impuissants ou qui perdent le contrôle se livrent à des violences familiales et fondées sur le genre afin de retrouver un sentiment de pouvoir sur leur situation.

Impact sur les personnes vivant dans la pauvreté

L'isolement et le fait de rester à l'abri dans un logement peuvent également être dangereux lorsque l'on est confronté à des niveaux élevés de pauvreté, de mauvaise santé, de manque d'eau propre et de logements inadéquats – ces facteurs peuvent affecter le bien-être d'une personne pendant la pandémie.



Cela est particulièrement vrai dans les communautés autochtones après des siècles de colonisation et de génocide. Ces faits sont importants à reconnaître car des soutiens et des ressources sont consacrés aux personnes touchées par l'isolement et la quarantaine.

Impact sur les personnes placées en famille d'accueil

Les enfants et les jeunes placés en famille d'accueil peuvent être séparés de leur famille pendant l'isolement et la quarantaine. Les enfants racialisés, en particulier les enfants autochtones, qui ont été placés dans le système de placement familial sont touchés de manière disproportionnée par les mesures de distanciation sociale – car ils ne peuvent pas passer du temps avec leurs parents pendant la pandémie.

CONSEILS SUR LA MANIÈRE DE SOUTENIR UNE PERSONNE CONFRONTÉE À LA VIOLENCE FONDÉE SUR LE GENRE ET/OU FAMILIALE

Contactez votre intervenante auprès des femmes d'Unifor

Les intervenantes auprès des femmes ont une formation sur les facteurs de risque, la communication sans jugement et la connaissance des ressources communautaires. Si vous ne connaissez pas ses coordonnées, contactez votre section locale. Si votre section locale n'a pas d'intervenante, voici d'autres suggestions:

Appelez, n'envoyez pas de texto

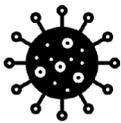
Si vous vous inquiétez pour un ami, un membre du syndicat ou un membre de votre famille, passez un appel téléphonique au lieu d'envoyer un texto. Il y a de fortes chances que les textos soient surveillés. Posez des questions qui exigent une réponse par oui ou par non. Ne posez pas trop de questions de sécurité, car l'agresseur peut se trouver à proximité. Maintenez la conversation sur des sujets quotidiens et glissez des questions qui vous donneront une idée de la situation de chacun.

Envisagez de faire un don monétaire en guise de soutien

Entre la mise à pied sans salaire ni avantages sociaux, l'inaccessibilité de l'assurance-emploi et le fait de devoir prendre des congés parce que les écoles et les garderies sont fermées, les répercussions économiques de la pandémie peuvent piéger les femmes dans des relations de violence. Vous pouvez apporter un soutien financier de manière à préserver la dignité de la bénéficiaire. Vous pouvez lui laisser un paquet à un endroit où elle peut le prendre, qui contient de l'argent liquide ou une carte cadeau. Vous pouvez transférer des fonds par voie électronique si elle peut accéder elle-même à l'argent. Soyez sensible à la manière dont votre amie peut accéder au mieux au soutien financier.

Ne portez pas de jugement

Le fait de porter un jugement peut isoler davantage une personne victime d'abus. Soyez positif et maintenez le contact – cela peut lui donner l'occasion de demander de l'aide. Si vous avez de sérieuses inquiétudes quant à la sécurité de votre amie, appelez la police pour un contrôle de son bien-être. Sachez que cela peut augmenter les risques de violence, n'utilisez donc pas cette approche à la légère. Sinon, il ne faut pas porter de jugement, et respectez les décisions de votre amie.



Contactez les centres d'hébergement pour obtenir de l'aide

N'oubliez pas que les centres d'hébergement sont toujours ouverts, bien que certains aient pu modifier leurs protocoles. Le soutien peut également comprendre des évaluations des risques, des plans de sécurité et l'orientation vers des ressources. Il peut être plus difficile pour les femmes pendant cette période de contacter un centre d'hébergement. Les refuges ont souvent plusieurs moyens d'être contactés, au-delà des appels téléphoniques, pour éviter d'être détectés. Pour les personnes qui peuvent y accéder, certains refuges ont également mis en ligne leurs services de conseil.

Faites un don aux refuges

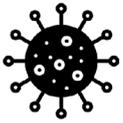
Les centres d'hébergement ont plus que jamais besoin de notre soutien, pensez à faire un don. De nombreux refuges ont dû annuler des collectes de fonds. En outre, le renforcement des mesures de sécurité et des plans d'urgence a fait grimper les coûts. Nombre d'entre eux ont besoin de produits de nettoyage, de nourriture et d'équipements de protection individuelle. Vérifiez ce dont ils ont besoin sur leurs réseaux de médias sociaux et leurs sites Web. N'utilisez pas les lignes d'urgence spécialisées pour vous renseigner sur les dons.

Adapté à partir de documents de Mira Liendo, conseillère en santé mentale et de Hébergement femmes Canada.

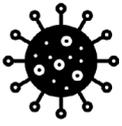
Soutiens et ressources

Si vous êtes en danger et que vous avez besoin d'une aide urgente, appelez le 911. Si vous êtes confrontée à la violence fondée sur le genre ou conjugale et que vous cherchez des services:

RESSOURCE	RÉSUMÉ	CONTACT
Hébergement femmes	Liste des refuges et autres services de lutte contre la violence familiale au Canada.	www.hebergementfemmes.ca
SOS Violence <i>*En français seulement, pour les résidents du Québec</i>	Liste des maisons d'hébergement au Québec et autres ressources en matière de violence conjugale.	www.sosviolenceconjugale.ca
Indigenous Women's Support Program Crisis Line <i>*En anglais seulement</i>	Elle met les femmes autochtones en contact avec des conseillères et des groupes de soutien.	604-687-1867 www.bwss.org/support/programs/indigenous-womens-programs/
Ligne d'assistance Espoir pour le mieux-être	La ligne d'assistance téléphonique Espoir pour le mieux-être fournit une aide immédiate à tous les peuples autochtones du Canada. La messagerie instantanée est disponible sur le site Web.	www.espoirpourlemieuxetre.ca 1-855-242-3310



Assaulted Women's Helpline <i>*Pour les services en français, consultez Fem'aide (voir ci-dessous).</i> <i>Plusieurs langues sont disponibles, contactez-les directement pour vous renseigner</i>	Elle sert de ligne téléphonique de crise gratuite, anonyme et confidentielle, accessible 24 heures sur 24 et par ATS, à toutes les femmes de la province de l'Ontario qui ont subi une forme quelconque de violence.	www.awhl.org 1-866-863-0511 ATS: 1-866-863-7868
Fem'aide <i>*En français seulement et pour l'Ontario seulement</i>	Ligne d'assistance téléphonique sur la violence familiale pour la population franco-ontarienne.	www.femaide.ca 1-877-336-2433
Native Youth Crisis Hotline <i>*En anglais seulement</i>	Disponible partout au Canada et le personnel y répond 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.	1-877-209-1266
211.ca	La principale source d'information du Canada sur les services sociaux et de santé gouvernementaux et communautaires.	Composez le 2-1-1 www.211.ca/fr



PILIER 3: LUTTER CONTRE LA STIGMATISATION, LE RACISME ET LES PRÉJUGÉS

Aperçu

Alors que le monde réagit aux répercussions généralisées de la COVID-19, nous devons tous nous rappeler d'une chose : nous sommes tous ensemble.

Certaines communautés, en particulier celles qui sont ou sont perçues comme étant chinoises ou asiatiques, sont confrontées à la stigmatisation, au racisme et aux préjugés en raison de la diffusion continue de la désinformation liée au coronavirus. Les cas de la COVID-19 sont de plus en plus souvent signalés, tout comme les cas de comportements racistes – les gens rejettent la faute sur des communautés qui n'ont rien à voir avec l'épidémie.

En tant que collectivité mondiale, nous devons nous laver les mains de toute stigmatisation, du racisme et des préjugés.

Collectivement, nous avons tous la responsabilité d'aider à mettre fin à la COVID-19, ce qui signifie que nous devons rendre des comptes et nous tenir mutuellement responsables. Lorsque vous voyez, entendez ou ressentez des attitudes racistes, sachez que vous n'êtes pas seul et qu'il existe une communauté prête à vous soutenir.

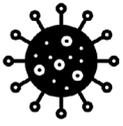
Impact collectif

Lors d'une crise économique, ce sont les Noirs, les Autochtones et les personnes de couleur qui sont le plus touchés. La pandémie actuelle de la COVID-19 n'est pas différente.

Lorsque des mises à pied massives se produisent, les travailleuses et travailleurs les plus vulnérables sont souvent les premiers à être mis à pied. Les groupes en quête d'équité connaissent des taux de pauvreté plus élevés, sont moins bien payés, vivent dans des logements plus précaires ou plus dangereux, ont moins accès à de bons emplois et à des soins de santé adéquats, et doivent compter sur des services publics inadéquats pour s'en sortir. Tout cela a de profondes répercussions sur la santé mentale, ce qui expose certaines communautés à un risque accru d'anxiété, de stress et de dépression, et, par conséquent, à des symptômes physiques tels que l'hypertension, les maladies cardiaques, l'insomnie et les troubles neurologiques.

L'apparition de ce virus a entraîné une augmentation du racisme et de la discrimination envers les membres des communautés chinoise et asiatique. Cette stigmatisation n'affecte pas seulement la santé mentale et le bien-être d'une personne, entraînant un isolement supplémentaire, mais elle conduit également à une mise en danger physique due à des attitudes et des actions racistes.

Les répercussions globales sur les groupes en quête d'équité sont une nette augmentation de la stigmatisation, du racisme et des préjugés à l'égard de ceux que l'on croit à tort liés à une épidémie, comme on l'a vu lors de la crise du SRAS à Toronto.



Racisme, stigmatisation et préjugés sur le lieu de travail pendant la pandémie

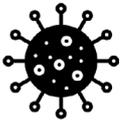
Le racisme et la discrimination à l'encontre des autochtones et des travailleuses et travailleurs de couleur sur le lieu de travail sont courants. Dans le contexte de cette pandémie actuelle, il est important d'identifier les différentes façons dont la discrimination raciale peut se manifester, notamment:

- Les remarques racistes et les abus verbaux et physiques, et le harcèlement par des collègues ou des membres du public;
- Les insultes ou « blagues » raciales faites aux dépens des personnes de couleur;
- Les travailleuses et travailleurs racialisés sont sollicités à effectuer des tâches et des fonctions qui présentent des risques accrus pour la santé et la sécurité;
- La rémunération est moins élevée pour faire le même travail ou l'accès est plus difficile aux emplois à temps plein;
- Le personnel asiatique étant particulièrement visé en termes de traitement, d'affectation, de discipline, de harcèlement, etc.

Racisme, stigmatisation et préjugés à l'égard des communautés autochtones pendant la pandémie

La discrimination dans le traitement et la prestation de services aux populations autochtones existait bien avant que le Canada ne devienne un pays. Les gouvernements fédéral et provinciaux ont constamment perpétué le racisme par un accès inégal aux soins de santé et aux services sociaux sur lesquels le reste du pays compte pour rester en bonne santé. De la tuberculose à la grippe H1N1, les communautés autochtones sont touchées de manière disproportionnée par les pandémies. En ce moment, les connaissances et les enseignements culturels sont mis en danger, car les communautés ne sont pas protégées et les anciens autochtones sont à risque. Dans le contexte de cette pandémie, les inégalités historiques exacerbent l'incertitude, la peur et la capacité à se protéger contre l'infection. Il peut s'agir:

- Un accès limité ou inexistant à de l'eau potable propre pour se laver les mains ou à des surfaces très fréquentées qui sont régulièrement touchées, y compris les poignées de porte et les interrupteurs d'éclairage;
- Des logements surpeuplés dans les communautés à travers le pays et une incapacité à rester physiquement éloigné ou isolé des autres;
- Le gouvernement a fourni des tentes comme infrastructure pour la mise en quarantaine des personnes dans les communautés autochtones pendant l'hiver canadien;
- Un accès insuffisant, voire inexistant, aux tests ou aux soins de santé nécessaires pour comprendre comment la maladie se propage dans les communautés autochtones ou d'où elle vient.



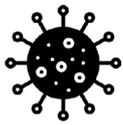
Être un allié : Ce que vous pouvez faire si vous êtes témoin de racisme

Les idées, messages et comportements racistes se répandent et se développent lorsqu'ils ne sont pas confrontés. Il est important, en tant que membres d'un syndicat qui croit en la justice et l'équité raciales, de s'élever contre le racisme sous toutes ses formes. Nous ne pouvons pas laisser à ceux qui sont directement touchés et ciblés le soin de faire tout le travail. Nous avons l'obligation de veiller à ce que nos lieux de travail et nos communautés soient exempts de harcèlement et de discrimination raciale, et il nous appartient à tous d'agir en solidarité en ces temps de crise aiguë.

- Si vous entendez des collègues de travail faire des blagues sur l'origine culturelle ou raciale d'une personne, signalez-les au syndicat et à l'employeur;
- Si vous voyez du matériel raciste distribué sur le lieu de travail, prenez-le et signalez-le au syndicat et à l'employeur;
- Si un membre du public harcèle quelqu'un, intervenez de manière non conflictuelle s'il est sécuritaire de le faire pour éviter une escalade, et restez avec la personne pour vous assurer qu'elle va bien. Si la personne est membre d'Unifor, signalez-le au syndicat et à l'employeur afin que des mécanismes et des protocoles puissent être élaborés et mis en place pour traiter de manière appropriée ces situations si elles devaient se produire à l'avenir.

Voici d'autres choses que vous pouvez faire:

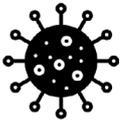
- Contactez la présidente ou le président de votre section locale d'Unifor pour obtenir des documents et des ressources sur l'élimination du racisme sur le lieu de travail;
- Faites attention au langage que vous utilisez pour vous assurer qu'il ne reproduit pas des idées et des stéréotypes raciaux nuisibles;
- Écoutez les personnes touchées par le racisme afin de mieux comprendre leurs expériences et d'accroître votre propre sensibilisation;
- Découvrez d'autres exemples et stratégies pour agir et vous exprimer contre la discrimination raciale dans divers contextes quotidiens, ici: www.splcenter.org/20150125/speak-responding-everyday-bigotry (en anglais seulement)



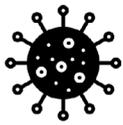
Soutiens et ressources

Pour vous aider, nous avons dressé une liste de ressources canadiennes et provinciales qui offrent des services dans une optique de sensibilité culturelle, de lutte contre le racisme et d'équité. Nous ferons de notre mieux pour mettre à jour cette liste et ajouter d'autres ressources chaque fois que possible.

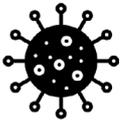
RESSOURCE	RÉGION	RÉSUMÉ	CONTACT
211.ca	National	La principale source d'information du Canada sur les services sociaux et de santé gouvernementaux et communautaires.	Composez le 2-1-1 www.211.ca/fr
Unifor	National	Si vous êtes un membre victime de racisme et de discrimination sur votre lieu de travail, veuillez informer votre section locale, la représentante ou le représentant national et/ou la directrice du Service des droits de la personne d'Unifor dès que possible. Nous agirons rapidement pour assurer votre protection et veillerons à ce que votre employeur prenne immédiatement les mesures appropriées.	humanrights@unifor.org
Le Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH)	National	Le CAMH offre de nombreuses réponses aux questions les plus fréquemment posées et fournit des ressources supplémentaires pour un certain nombre de problèmes qui peuvent survenir dans des moments comme celui-ci.	www.camh.ca/fr/info-sante/mental-health-and-covid-19
Association canadienne pour la santé mentale (ACSM)	National	L'ACSM offre des services de défense des droits, des programmes et des ressources qui contribuent à prévenir les problèmes et les maladies de santé mentale, à soutenir le rétablissement et la résilience, et à permettre à tous les Canadiens et Canadiennes de s'épanouir et de prospérer.	www.cmha.ca/fr?s=covid-19
Ligne d'assistance NISA <i>*En anglais seulement</i>	National	La ligne Nisa est là quand personne d'autre ne veut écouter. Ils aident à soutenir, aider et élaborer un plan d'action pour la meilleure solution possible.	www.nisahelpline.com



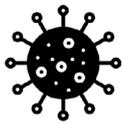
<p>Centre de ressources multiculturelles en santé mentale</p>	<p>National</p>	<p>Le CRMSM fournit des ressources pour soutenir des soins de santé mentale adaptés à la culture et compétents pour la population diversifiée du Canada.</p>	<p>www.multiculturalmentalhealth.ca/fr/</p>
<p>Programmes de santé mentale pour les peuples autochtones au Canada</p>	<p>National</p>	<p>Cette base de données décrit les programmes et modèles existants de promotion, de prévention et d'intervention en matière de santé mentale pour les peuples autochtones du Canada.</p>	<p>www.namhr.ca/mental-health-programs/</p>
<p>Stop the Spread</p> <p><i>*En anglais seulement</i></p>	<p>National</p>	<p>Le racisme et la discrimination à l'encontre de la communauté chinoise et asiatique se propagent à l'échelle mondiale avec la COVID-19. Stop the Spread est un projet du Conseil national sino-canadien pour la justice sociale qui s'efforce de mettre fin à la stigmatisation et au racisme qui se répandent en raison de la COVID-19.</p>	<p>www.stopthespread.ca</p>
<p>Chinese Canadian National Council for Social Justice</p> <p><i>*En anglais seulement</i></p>	<p>National</p>	<p>Une organisation nationale qui éduque, mobilise et défend l'équité et la justice pour tous au Canada.</p>	<p>www.ccncsj.ca/wp</p>
<p>Clinique interculturelle - Hôpital général de Vancouver</p> <p><i>*En anglais seulement</i></p>	<p>Colombie-Britannique</p>	<p>La clinique interculturelle fournit des services de santé mentale multilingues et culturellement adaptés aux adultes souffrant d'un trouble mental majeur.</p>	<p>www.vch.ca/locations-services/result?res_id=105</p>



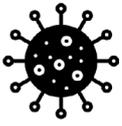
<p>Groupe chinois de soutien à la santé mentale de Richmond</p> <p><i>*Plusieurs langues sont disponibles, contactez-les directement pour vous renseigner</i></p>	<p>Colombie-Britannique</p>	<p>Il s'agit d'un groupe de soutien qui offre des conseils entre pairs, un soutien téléphonique, des cassettes audio, de l'éducation et des visites à l'hôpital ou à domicile. Le service est disponible en cantonais ou en mandarin.</p>	<p>www.vcn.bc.ca/multicultural/233.html</p>
<p>Services de santé de l'Alberta - Santé mentale des Autochtones</p> <p><i>*En anglais seulement</i></p>	<p>Alberta</p>	<p>Santé mentale des Autochtones fournit des services accessibles et culturellement adaptés aux Premières nations, aux Métis et aux Inuits de l'Alberta.</p>	<p>www.albertahealthservices.ca/info/Page2762.aspx</p>
<p>Multicultural Health Brokers Cooperative</p> <p><i>*En anglais seulement</i></p>	<p>Alberta</p>	<p>La MCHB est une coopérative de professionnels de la santé multiculturelle qui apporte son soutien pour améliorer la santé et le bien-être des individus et des familles au sein de la collectivité multiculturelle.</p>	<p>www.mchb.org</p>
<p>Across Boundaries</p> <p><i>*En anglais seulement</i></p>	<p>Ontario</p>	<p>Across Boundaries fournit des services de santé mentale et de toxicomanie équitables et holistiques aux communautés racialisées*.</p>	<p>www.acrossboundaries.ca</p>
<p>Access Alliance Multicultural Health and Community Service</p> <p><i>*En anglais seulement</i></p>	<p>Ontario— Région du Grand Toronto</p>	<p>Access Alliance donne accès à des services et des aides multiculturels dans la région du Grand Toronto.</p>	<p>www.accessalliance.ca/c4cc/</p>



<p>Association Hong Fook pour la santé mentale</p> <p><i>*Plusieurs langues sont disponibles, contactez-les directement pour vous renseigner</i></p>	<p>Ontario— Scarborough</p>	<p>L'Association Hong Fook pour la santé mentale fournit des soins de santé mentale aux communautés asiatiques de l'Ontario.</p>	<p>www.hongfook.ca</p>
<p>Centre de services communautaires chinois d'Ottawa</p> <p><i>*Plusieurs langues sont disponibles, contactez-les directement pour vous renseigner</i></p>	<p>Ontario - Ottawa</p>	<p>Le Centre de services communautaires chinois d'Ottawa est un organisme de bienfaisance sans but lucratif et non partisan qui s'engage à favoriser la pleine intégration et la participation sociale et économique des nouveaux arrivants, des immigrants, des réfugiés et des personnes d'origine chinoise dans la ville d'Ottawa.</p>	<p>www.ocsc.org</p>
<p>Services de santé de la communauté sud-asiatique</p> <p><i>*Plusieurs langues sont disponibles, contactez-les directement pour vous renseigner</i></p>	<p>Ontario - Région de Peel</p>	<p>Les Services de santé de la communauté sud-asiatique encouragent et aident toutes les communautés à atteindre et à maintenir une bonne santé et un bon bien-être physique, mental et social.</p>	<p>www.sachservices.net</p>
<p>Centre des femmes sud-asiatiques</p> <p><i>*Plusieurs langues sont disponibles, contactez-les directement pour vous renseigner</i></p>	<p>Ontario - Région du Grand Toronto</p>	<p>Le Centre des femmes sud-asiatiques est géré par et pour les femmes sud-asiatiques afin de prendre en charge et d'autonomiser les femmes sud-asiatiques.</p>	<p>www.sawc.org</p>



<p>Maison Multiethnique Myosotis (MMM)</p> <p><i>*En français seulement</i></p>	<p>Quebec - Montreal</p>	<p>La MMM propose des services de psychothérapie pour les individus et les couples à un prix abordable.</p>	<p>www.maisonmyosotis.org</p>
<p>Service de consultation culturelle McGill</p> <p><i>*En anglais seulement</i></p>	<p>Québec - Montréal</p>	<p>Le Service de consultation culturelle fournit une évaluation complète des patients issus de divers milieux culturels, y compris les immigrants, les réfugiés et les membres des communautés ethnoculturelles, ainsi que les Autochtones.</p>	<p>www.mcgill.ca/culturalconsultation</p>
<p>Centre des familles latino américaines</p> <p><i>*En français seulement</i></p>	<p>Québec</p>	<p>La CAFLA offre une écoute et un soutien psychologique à la communauté latino-américaine, en particulier aux jeunes.</p>	<p>www.cafla.ca</p>
<p>Accésss</p> <p><i>*En français seulement</i></p>	<p>Québec</p>	<p>L'Accésss fournit une variété de matériel en ligne sur la santé mentale pour soutenir et informer les communautés culturelles au Québec.</p>	<p>www.accesss.net/dossiers/sante-mentale</p>
<p>Association de la santé des Afro-Canadiens (HAAC)</p>	<p>Nouvelle-Écosse</p>	<p>L'Association de la santé des Afro-Canadiens (HAAC) a été créée en 2000 pour s'attaquer aux problèmes de santé des Afro-Canadiens et aux inégalités du système qui affectent la santé.</p>	<p>haac.ca/about-us/</p>



Pilier 4: Passer à l'action

Il y a de fortes chances que vous ou quelqu'un que vous connaissez soyez aux prises avec une anxiété accrue, des symptômes élevés de dépression ou une dépendance. Il est difficile de savoir comment apporter un soutien même en temps normal, et l'isolement et la quarantaine créent un niveau de difficulté supplémentaire pour soutenir les personnes qui vous sont chères.

Il est plus important que jamais de tendre la main à ceux qui souffrent d'une maladie mentale pendant cette période.

Prenez contact avec vos amis, votre famille et vos collègues et parlez de la santé mentale. Parlez des plans que vous pourriez mettre en place pour gérer la solitude et de la manière dont vous allez faire face à ce changement soudain de mode de vie en raison de la COVID-19. Prévoyez de prendre des nouvelles régulièrement et de vous soutenir mutuellement pendant cette crise.

Prendre des mesures pour soutenir les autres est également bon pour notre propre santé mentale. Bien que nous ne soyons pas des experts en matière de santé mentale ou de toxicomanie, il existe des moyens utiles pour vous aider.

CONSEILS SUR LA MANIÈRE DE SOUTENIR LES AUTRES

Prenez contact avec les autres

Passez un appel téléphonique.

Envoyez un courriel.

Envoyez un message via les médias sociaux.

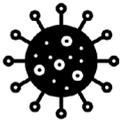
Prenez contact et faites savoir aux personnes qui vous entourent qu'elles ne sont pas seules.

Organisez une conversation vidéo en groupe

Vos amis qui ressentent une détresse supplémentaire pourraient apprécier la possibilité d'être inclus sans la pression supplémentaire de devoir contribuer à la conversation.

Créez des occasions de rire même au milieu du chaos

Racontez une blague ou envoyez un mème. Envoyez une vidéo d'un enfant qui rit ou une photo d'un chat qui fait quelque chose de bizarre. Cela peut sembler frivole, mais le rire est un ingrédient important du bien-être mental. Se tourner les uns vers les autres pour trouver des sources de rire et de légèreté est tout aussi important que les actions plus concrètes.



Faites savoir aux gens autour qu’il n’est pas nécessaire de répondre immédiatement

C’est particulièrement important lorsqu’il s’agit de soutenir les personnes qui connaissent des niveaux accrus d’anxiété et de détresse. La pression de répondre pourrait causer plus de tort à votre ami(e). Proposez-lui de maintenir la communication, que la personne ait ou non l’énergie de répondre.

Intervenez si vous êtes témoin de racisme, de violence ou d’intimidation

Intervenez s’il est sûr de le faire ou soutenez la personne qui a été victime de racisme, de violence ou d’intimidation.

N’oubliez pas de parler aussi d’autres choses dans la vie

Nos flux d’informations, nos bulletins d’actualité et nos conversations sont remplis de la COVID-19. D’autres événements importants continuent à se produire dans la vie. N’oubliez pas de vous renseigner et de vous tenir au courant des autres nouvelles de la vie lorsque vous prenez des nouvelles des personnes qui vous sont chères.

RENSEIGNEZ-VOUS SUR LA MANIÈRE D’ÊTRE UN ALLIÉ DE SOUTIEN POUR LES PERSONNES SOUFFRANT DE MALADIE MENTALE OU DE DÉTRESSE

Être là

Etrela.org s’attache à construire un monde où nous sommes tous mieux équipés pour nous soutenir les uns les autres. Ils offrent des conseils et des informations sur ce qu’il faut dire à un ami qui ne semble pas bien aller.

etrela.org/Page-d-accueil

Here to Help

**Certains documents sont disponibles en plusieurs langues, contactez-les directement pour vous renseigner. Le site Web est uniquement en anglais.*

HeretoHelp offre d’excellents conseils sur la manière d’aider et de soutenir un proche souffrant d’une maladie mentale. En cette période d’isolement et de distanciation physique, n’oubliez pas de consulter la section sur le soutien émotionnel.

[HereToHelp website](https://www.heretohelp.ca/)