

PANDÉMIE : Repérage de la détresse psychologique

Ce que vous devez savoir

La pandémie a des impacts importants sur la santé et le niveau de bien-être des personnes qui nous entourent. Il est donc essentiel d'intégrer dans notre quotidien le repérage des personnes qui sont plus à risque de vivre une détresse psychologique et physiologique en contexte de pandémie.

Qui, quand, quoi?

Le repérage c'est l'affaire de tous

Parce que **nul n'est à l'abri des effets que pourrait engendrer le contexte actuel de pandémie**, soyons tous vigilants et à l'écoute des personnes qui nous entourent (proches, collègues, usagers).

Connaissez-vous les signes laissant présager une détresse psychologique?

Le fait qu'une personne vive de la détresse psychologique ne saute pas toujours aux yeux. Toutefois, portez une attention particulière à certains signes qui pourraient laisser sous-entendre que quelque chose ne va pas :

1. SUR LE PLAN PHYSIQUE

- Maux de tête/tensions dans la nuque.
- Problèmes gastro-intestinaux.
- Troubles du sommeil.
- Diminution de l'appétit.

2. SUR LES PLANS PSYCHOLOGIQUE ET ÉMOTIONNEL

- Inquiétudes et insécurité.
- Sentiment d'être dépassé par les événements.
- Vision négative des choses ou des événements quotidiens.
- Sentiments de découragement, de tristesse, de colère.

3. SUR LE PLAN COMPORTEMENTAL

- Difficultés de concentration.
- Irritabilité, agressivité.
- Isolement, repli sur soi-même.
- Augmentation de la consommation d'alcool, de drogues, de médicaments ou de jeux de hasard.

Souvenez-vous que malgré toutes les mesures en place, certaines personnes n'auront pas tendance à aller chercher l'aide par elles-mêmes. Restez vigilants!

Pour aller plus loin sur le repérage de la clientèle :

Consultez le guide [Identification des personnes à risque de vulnérabilité psychosociale](#) disponible sur intranet.

Les personnes à risque de vulnérabilité psychosociale

Certaines personnes sont plus à risque de présenter des difficultés psychosociales. C'est le cas notamment d'une personne qui :

- Travaille ou aide à répondre aux besoins de la population (ex. : travailleurs de la santé, organismes communautaires).
- A une **maladie chronique**.
- Présente un **trouble mental**, une **déficiences physique/intellectuelle** ou un **trouble du spectre de l'autisme**.
- A besoin de **supervision ou d'assistance** pour conserver son autonomie.
- Reçoit des services de **soutien à domicile**.
- Consomme des **substances psychoactives** ou qui présente un trouble lié à l'usage de substances.
- Est en **situation d'itinérance** ou à risque de le devenir.
- **Vit seule** ou avec un **réseau social faible**.
- **Réside** avec une ou des **personnes vulnérables**.
- A **perdu son emploi/a** de la **difficulté à répondre à ses besoins de base**.
- Ne maîtrise pas la langue officielle.
- A **perdu un être cher** durant la pandémie.
- A déjà vécu un traumatisme.

À celles-ci s'ajoutent les :

- Femmes enceintes ou ayant un nouveau-né.
- Enfants, adolescents, jeunes en difficulté.
- Proches aidants.

Au besoin, je réfère où?

Un doute sur l'état d'un usager ou de l'un de vos proches?

Services sociaux en CLSC

CLSC de Huntingdon	450 264-6108	CLSC Kateri	450 659-7661
CLSC de Saint-Chrysostome	450 829-2321	CLSC de Châteauguay	450 699-3333
CLSC de Salaberry-de-Valleyfield	450 371-0143	CLSC de Napierville	450 245-3336
CLSC de Beauharnois	450 429-6455	CLSC de Saint-Rémi	450 454-4671
CLSC de Rigaud	450 451-6609	CLSC et centre de services	
CLSC de Saint-Polycarpe	450 265-3771	ambulatoires de Vaudreuil-Dorion	450 455-6171

Autres ressources

Info-Social :	811
Centres de prévention du suicide :	1 866 277-3553
Tel-Aide :	1 855 377-0600
Tel-Jeunes :	1 800 263-2266

Outils du MSSS :

Aller mieux à ma façon
*Soutien à l'autogestion – dépression/
anxiété/trouble bipolaire*

Quebec.ca/coronavirus

allermieux.criusmm.net

Votre état ou celui de votre collègue vous inquiète?

Votre gestionnaire est là pour vous soutenir!

Vous pouvez aussi joindre le programme d'aide aux employés (PAE) : 24 h/24, 7 jours/7 au 1 866 863-1486.

Notre mission

Maintenir, améliorer et restaurer la santé et le bien-être de la population québécoise en rendant accessible un ensemble de services de santé et de services sociaux intégrés et de qualité, contribuant ainsi au développement social et économique du Québec.

Notre vision

Des soins de santé et des services accessibles et efficaces qui s'adaptent aux besoins des Québécois.

Nos ambitions


Le CISSS de la Montérégie-Ouest réalise ses ambitions en osant innover dans ses façons de faire et ainsi il se démarque et rayonne par:

- L'excellence de son offre de soins et services intégrés de proximité axée sur l'interdisciplinarité, l'accessibilité et l'adaptation aux besoins de sa population;
- Son courage à questionner et à améliorer ses pratiques professionnelles, cliniques et de gestion;
- La reconnaissance de la contribution de son personnel et la mise en place de pratiques de gestion humaines;
- La force de ses liens avec ses partenaires.

Nos valeurs

Nos actions sont guidées par cinq valeurs, interdépendantes et en équilibre: bienveillance, collaboration, engagement, audace et cohérence.

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de la Montérégie-Ouest

Québec 



santemonteregie.qc.ca/ouest