

## Ressources en ligne pour les communautés autochtones – Mieux-être mental et COVID 19

La pandémie de la COVID 19 a de nombreuses répercussions sur les communautés autochtones. Qu'il y ait ou non des cas dans leur communauté ou à proximité de celle-ci, les gens peuvent se retrouver dans une situation de détresse, d'anxiété et d'incertitude. Les personnes à risque élevé peuvent avoir des répercussions plus graves sur leur santé mentale. Ce sont là des réactions compréhensibles, et il y a des ressources de soutien au mieux-être mental disponibles pour aider.

Le soutien au mieux-être mental pendant et après la pandémie de la COVID 19 est un service essentiel. Il existe un éventail important de ressources virtuelles pour aider les communautés autochtones à améliorer leur mieux-être mental. Un soutien est disponible pour aider les gens à composer avec l'anxiété liée à la pandémie même ainsi qu'avec le stress lié à la tentative d'équilibrer les valeurs culturelles avec les mesures de santé publique, la perte d'un emploi, l'isolement, l'éloignement physique, les conflits familiaux, la consommation problématique de substances, et bien d'autres problèmes. Le counseling, le soutien culturel et d'autres formes de traitement sont offerts par le biais de la télésanté et de plateformes en ligne.

Il est important que les communautés autochtones aient facilement et rapidement accès à des ressources fiables, factuelles et efficaces pour soutenir leur mieux-être mental en cette période difficile. De nouvelles ressources en ligne en matière de mieux-être mental liées à la COVID 19 sont lancées quotidiennement, ce qui a donné lieu à une énorme quantité d'enseignements. Vous trouverez ci-dessous un aperçu des exemples actuels de ressources mises au point pour les populations des Premières Nations, des Métis et des Inuits. Ces listes seront mises à jour à mesure que d'autres ressources seront identifiées et offertes.

### **Lignes d'urgence**

La [Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être offre des interventions téléphoniques en cas de crises immédiates, adaptées sur le plan culturel et sécuritaires pour les Premières Nations et les Inuits, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 en français et en anglais, de même qu'en cri, en ojibwé et en inuktitut.](#)

- **Téléphone** : 1-855-242-3310
- **Clavardage**

[Jeunesse, J'écoute](#) soutient les jeunes et les jeunes Autochtones, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, par l'entremise d'un partenariat avec We Matter, au moyen de messages texte, d'appels téléphoniques et de liens avec des programmes pour les jeunes. L'organisme a également mis au point une variété de ressources liées à la [COVID-19, entre autres sujets.](#)

- **Téléphone** : 1-800-668-6868
- **Message texte** : 686868

### **Services aux Autochtones Canada**

[Le Guide communautaire pour les Premières Nations sur l'accès à du soutien supplémentaire de Services aux Autochtones Canada](#) donne un aperçu des mesures de soutien supplémentaires pour les communautés liées à la pandémie de la COVID-19.

Le **counseling en santé mentale des SSNA** continue d'être offert et d'être assuré par l'entremise de plateformes de télésanté. Consultez le [site Web pour plus de détails.](#)

Des **équipes de mieux-être mental** continuent de soutenir les communautés de diverses façons, y compris en ligne et par téléphone. Dans certaines régions, des réunions en personne sont toujours possibles, mais limitées aux situations d'urgence.

- [Le First Peoples Wellness Circle \(FPWC\) \(en anglais seulement\) appuie les équipes de mieux-être mental en fournissant des documents d'orientation sur la façon de soutenir les personnes, les familles, les aînés et les communautés.](#)
- Le FPWC lancera également une plateforme en ligne sécurisée pour aider les équipes de mieux-être mental à mieux atteindre les communautés de façon sécuritaire et efficace. Pour de plus amples renseignements sur ce travail, veuillez consulter le [site Web du FPWC \(en anglais seulement\).](#)

**Le Programme de soutien en santé : résolution des questions des pensionnats indiens (PSS-RQPI) et le soutien aux personnes touchées par la question des femmes et des filles autochtones disparues et assassinées (FFADA)** continuent d'être offerts. Les travailleurs du PSS-RQPI et ceux touchés par la question des FFADA suivent les lignes directrices en matière de santé publique et fournissent principalement des services virtuellement et des services par téléphone. Des conseils professionnels pour les clients admissibles du PSS-RQPI et ceux touchés par la question des FFADA qui sont également disponibles à ce moment-ci et peuvent être fournis virtuellement ou par téléphone.

- Une ligne d'aide fournit des services aux anciens élèves des pensionnats indiens et à leurs familles. Ces services sont accessibles sans frais 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, au 1-866-925-4419.
- La ligne d'appui pour les FFADA fournit une assistance immédiate, nationale et indépendante, sans frais 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, au 1-844-413-6649. Le service est offert en anglais, en français, en cri, en ojibwé et en inuktitut.

La plupart des **centres de traitement financés par le gouvernement fédéral** ont fermé leurs portes, mais dans certains cas, le personnel de counseling communique avec les clients par téléphone et en direct. Certains centres explorent également des options en ligne de suivi et d'autres offrent des options de soins aux clients passés, aux aînés et aux membres de la communauté à faible revenu. Consultez les [centres de traitement pour en savoir plus](#). Les centres de traitement sont également soutenus par le [Thunderbird Partnership Foundation \(en anglais seulement\)](#).

Les **sites de traitement par agonistes opioïdes** collaborent avec les professionnels de la santé affiliés à leurs programmes pour s'assurer que les clients ont un accès continu.

**Principe de Jordan** – Les services se poursuivent pendant la pandémie de la COVID 19. Pour obtenir des détails, consultez le [site Web](#).

**Initiative Soutenir les enfants inuits** – Les services se poursuivent pendant la pandémie de la COVID 19. Pour obtenir des détails, consultez le [site Web](#).

## **Ressources propres aux Premières Nations**

[L'Assemblée des Premières Nations a une page Web consacrée à la COVID-19 qui contient une variété de renseignements, y compris des conseils et des considérations sur le mieux-être mental.](#)

Le [First Peoples Wellness Circle](#) a pour but d'améliorer la vie des Premières Nations du Canada en s'attaquant aux problèmes de guérison, de mieux-être et d'autres problèmes de santé mentale. Ils ont mis au point une série de [ressources à l'intention d'un large éventail d'auditoires liés à la COVID-19](#). La priorité principale de la [Thunderbird Partnership Foundation](#) est d'élaborer un continuum de soins qui serait accessible à tous les membres des Premières Nations au Canada, en utilisant le document

*Honoring Our Strengths* comme cadre de référence. La fondation a mis au point une variété de [ressources liées à la COVID-19, dont plusieurs sont propres à la consommation de substances.](#)

L'[Association des gestionnaires de la santé des Premières Nations](#) (en anglais seulement) travaille sur les possibilités de certification et de perfectionnement professionnel. Elle a décidé d'utiliser sa voix comme moyen pour communiquer les messages liés à la COVID-19. Elle a tenu des [séances de discussion ouverte liées à la COVID-19](#) qui ont présenté des sujets comme le mieux-être mental et la jeunesse et continuera à les tenir.

L'[Association nationale des centres d'amitié](#) se concentre sur l'appui aux centres d'amitié partout au Canada. Elle a développé une [page Web avec des ressources autochtones provenant de sources fiables et vérifiées.](#)

L'[Association des femmes autochtones du Canada](#) (en anglais seulement) a publié des messages sur la COVID-19 et aide les gens à entrer en contact avec leurs aînés.

## Ressources propres à la région

### Québec-Labrador

- L'[Assemblée des Premières Nations Québec-Labrador](#) a lancé une page Web contenant des [ressources sur la COVID-19, y compris des listes de personnes-ressources pour obtenir plus d'information, de soutien psychosocial et des liens vers les renseignements sur la COVID-19 fournis par les communautés.](#)

### Ontario

- Les [Chiefs of Ontario](#) (en anglais seulement) ont mis au point une [page Web propre à la COVID-19](#) qui comprend une base de données sur les ressources en santé. Des liens vers des organismes provinciaux territoriaux fournissent des renseignements plus précis.
- La [Nation nishnawbe-aski](#) (en anglais seulement) dispose d'un site Web complet dédié aux [19 ressources sur la COVID-19, avec une liste complète des lignes d'assistance téléphonique disponibles.](#)
- Le [Grand conseil du Traité no 3](#) (en anglais seulement) a un site Web complet sur les nouvelles, les ressources et les mises à jour liées à la COVID-19, y compris une [page Web spécifiquement sur les mesures de soutien au mieux-être mental.](#)
- La [Nation anishinabek](#) (en anglais seulement) fournit régulièrement des mises à jour sur la [COVID-19.](#)

### Manitoba

- L'[Assembly of Manitoba Chiefs](#) (en anglais seulement) fournit régulièrement des mises à jour sur la [COVID-19.](#)
- Le [Secrétariat à la santé et au développement social des Premières Nations du Manitoba](#) (en anglais seulement) a une page Web dédiée à la COVID-19 qui comprend une vaste gamme de [ressources et une liste de coordonnées pour les services d'assistance téléphonique, l'aide à la santé, la santé mentale et le counseling, et d'autres services de soutien.](#)

### Saskatchewan

- Le [Fédération des Nations autochtones souveraines](#) (en anglais seulement) dispose d'un site Web sur la [gestion des situations d'urgence liées au COVID 19.](#)

### Alberta

- Les [Premières Nations visées par le Traité no 8](#) (en anglais seulement) ont créé un site Web contenant des liens vers diverses ressources liées à la COVID-19.

- La [Confédération des Premières Nations signataires du Traité no 6 \(en anglais seulement\)](#) a développé un site Web complet sur le COVID 19, y compris une page Web consacrée à la santé mentale.

#### **Colombie-Britannique**

- La [Régie de la santé des Premières Nations \(en anglais seulement\)](#) a mis au point une variété de ressources à l'intention de divers publics, y compris des membres des Premières Nations, des professionnels de la santé et des dirigeants communautaires. Ces ressources comprennent des renseignements spécifiques au mieux-être mental, y compris des détails sur les [mesures de soutien disponibles](#).

#### **Territoires du Nord-Ouest**

- La [Nation dénée \(en anglais seulement\)](#) dispose de pages Web avec des [mises à jour et des ressources de soutien par rapport à la COVID-19](#).
- Les [Premières Nations du Dehcho \(en anglais seulement\)](#) disposent d'une page Web avec des formulaires et des ressources de soutien sur la COVID-19.

#### **Yukon**

- Le [Conseil des Premières Nations du Yukon \(en anglais seulement\)](#) dispose d'une page Web complète de mesures de soutien sur la COVID-19.

### **Ressources propres aux Métis**

Le [Ralliement national des Métis \(en anglais seulement\)](#) dispose d'une page Web dédiée à la COVID-19 avec une variété de ressources et de messages. Bien que les ressources ne soient pas spécifiques au mieux-être mental, elles couvrent les aspects de la préparation et de la réponse à la pandémie.

#### **Ressources propres à la région**

La [Nation métisse de l'Ontario \(en anglais seulement\)](#) dispose d'une page Web consacrée à la COVID-19 et elle a créé une ligne téléphonique, des fiches d'information et des séances de discussion ouverte spécifiques à la COVID-19.

La [Fédération des Métis du Manitoba \(en anglais seulement\)](#) a affiché des renseignements sur la COVID-19, bien que rien ne soit spécifique au mieux-être mental.

La [Nation métisse de la Colombie-Britannique \(en anglais seulement\)](#) dispose d'une page Web sur la COVID-19 qui comprend des renseignements précis sur l'accès aux services de soutien au mieux-être mental et à de l'information pour les enfants et les jeunes.

La [Nation métisse de la Saskatchewan \(en anglais seulement\)](#) a fourni des détails sur les mesures de soutien spécifiques à la COVID-19 par l'intermédiaire de son site Web.

La [Nation métisse de l'Alberta \(en anglais seulement\)](#) a élaboré un plan de soutien provisoire pour traiter la COVID-19.

### **Ressources propres aux Inuits**

L'[Inuit Tapiriit Kanatami \(en anglais seulement\)](#) dispose de diverses ressources affichées sur son site Web sur la COVID-19, y compris une liste des mesures de soutien liées à la COVID-19 pour les Inuits vivant en milieu urbain, ainsi qu'un outil pour les enfants. Leur travail en matière de mieux-être mental et de COVID-19 est guidé par la Stratégie nationale de prévention du suicide chez les Inuits et leur Conseil national des jeunes Inuits.

## Ressources propres à la région

La [Régie régionale de la santé et des services sociaux du Nunavik](#) dispose d'une variété de ressources sur la COVID-19, y compris pour le mieux-être mental.

L'[Association inuite du Qikiqtani](#) (en anglais et inuktitut seulement) dispose d'une page Web dédiée à la COVID-19 qui comprend une variété de ressources liées au mieux-être mental.

La [Société régionale inuvialuita](#) a élaboré un plan de soutien global qui comprend diverses ressources liées au mieux-être mental.

## Ressources propres aux jeunes

[We Matter](#) (en anglais seulement) se concentre sur la promotion de la vie et les messages d'espoir et de résilience.

- L'organisation a mis au point des troussees d'outils pour les [jeunes, les enseignants et les travailleurs de soutien afin d'aider les jeunes et ceux qui soutiennent les jeunes dans des moments difficiles](#). Elle propose aussi une [mini-trousse](#). Ce matériel est également disponible sur des clés USB qui peuvent être envoyées aux communautés, en particulier celles qui ont des [problèmes de connectivité](#). Ces troussees d'outils sont utilisées pour aider les jeunes autochtones pendant la pandémie de la COVID-19.
- We Matter utilise aussi sa plateforme en ligne pour rejoindre et soutenir les jeunes au sujet de la COVID-19. [Par exemple, l'organisation continue de développer des contenus sur les médias sociaux \(Facebook, Twitter, Instagram\) avec des messages de soutien liés à la pandémie](#). Elle a organisé une [séance en direct sur Instagram le 9 avril 2020 pour faciliter une discussion entre les jeunes sur la COVID-19](#).
- We Matter travaille avec ses représentants de jeunes de leur programme des [ambassadeurs de l'espoir pour établir des liens avec les communautés par rapport à la COVID-19](#).

[Échanges Racines canadiennes](#) a créé Fonds d'appui communautaire CREation pour soutenir le mieux-être mental des jeunes pendant la pandémie de la COVID-19 par des solutions locales.