SUGGESTIONS POUR **PRENDRE SOIN DE VOUS,** EN TANT QU'**INTERVENANT**

La situation actuelle a aussi des effets sur vous. Elle peut vous faire vivre plusieurs émotions (anxiété, colère ou insécurité). Chaque personne réagit différemment au stress selon :

- Sa perception de la menace;
- Sa tolérance face au stress;
- Sa perception du soutien social.

Face à vos émotions, vous gagnez à :

- Être bienveillant envers vous-même;
- Trouver ce qui vous apaise;
- Être centré sur le moment présent.

Il est important de prendre soin de vous pour vous protéger et vous apaiser, en particulier lorsque vous êtes en soutien à d'autres personnes. Pour faire attention à vous dans le cadre de votre travail, vous gagnez à :

- Mettre une limite à vos attentes quant aux tâches pouvant être réalisées;
- Travailler en équipe;
- Clarifier votre rôle;
- Intervenir dans vos champs de compétences;
- Déléguer lorsque nécessaire;
- Répondre à vos propres besoins et ceux de vos proches;
- Bénéficier du soutien de vos gestionnaires ou superviseurs;

VOUS DIRIGER VERS DES RESSOURCES OFFERTES POUR VOUS :

- Programme d'aide aux employés de votre établissement;
- Ligne d'écoute pour les travailleurs et bénévoles dans le secteur de l'économie sociale et de l'action communautaire : **1-855-768-7536**

SITES OU **DOCUMENTATIONS** D'INTÉRÊT

Site du Gouvernement du Québec, section COVID-19, pour consulter, entre autres :

- Les mesures sanitaires par palier d'alerte;
- L'outil numérique d'autogestion de la santé émotionnelle Aller mieux à ma façon et d'autres ressources pour aller mieux en contexte de pandémie;
- L'outil d'auto-évaluation des symptômes de la COVID-19;
- Le Guide autosoins – COVID-19.

Site du ministère de la Santé et des Services sociaux, pour accéder, entre autres, aux :

- Directives au réseau de la santé et des services sociaux;
- Directives cliniques aux professionnels et au réseau pour la COVID-19;
- Outils d'information sur la COVID-19.

Site Santé Montréal, pour découvrir des capsules sur les premiers soins psychologiques en temps de pandémie.

Site de l'Institut national de santé publique du Québec, pour prendre connaissance, entre autres, de données scientifiques sur la COVID-19.

Site Men's Health Forum (UK), pour consulter des faits récents sur la COVID-19 et les hommes.

Site de l'Ordre des psychologues du Québec, section COVID-19, pour des conseils psychologiques et des informations destinés au grand public.

Site du Réseau Qualaxia, section Urgences sanitaires et santé mentale, pour des dossiers thématiques en santé mentale (ex. : santé mentale au travail, santé mentale en milieu scolaire).

Site du Centre d'études sur le stress humain, pour mieux comprendre votre stress et apprendre à le gérer.

Site du Pôle d'expertise et de recherche en santé et bien-être des hommes, pour consulter, entre autre, la publication Les hommes et la COVID-19 au Québec.

Site du Réseau Maisons Oxygène, pour en savoir plus sur cette ressource d'hébergement et de soutien pour les pères.



ÊTRE UN **INTERVENANT** AUPRÈS DES **HOMMES EN TEMPS DE PANDÉMIE**

L'année 2020 est marquée par la pandémie de la COVID-19 qui a engendré plusieurs changements dans votre profession d'intervenant. Chaque personne réagit différemment face au changement et au stress. Les émotions que vous ressentez sont toutes légitimes.

Ce feuillet s'adresse à vous, intervenant, et présente différentes pistes d'action visant à **optimiser l'effet de vos interventions auprès des hommes.** Il propose des :

- Pistes d'intervention pour agir auprès des hommes ;
- Suggestions pour prendre soin de vous, en tant qu'intervenant ;
- Ressources vers lesquelles diriger les hommes.

BONNE LECTURE !



Ce feuillet est une production de la Communauté de pratique Santé et Bien-être des hommes (financée par le ministère de la Santé et des Services sociaux), avec la contribution de l'Équipe des projets nationaux en transfert des connaissances de l'IUPLSSS du CIUSSS de l'Estrie – CHUS ; de Mr Frédérick Gagné, du ministère de la Santé et des Services sociaux ; de Mr Pierre L'Heureux, andragogue et formateur ; de Mme Diane Dubeau, professeure à l'Université du Québec en Outaouais ; et des répondants régionaux en santé et bien-être des hommes.

PISTES D'INTERVENTION POUR AGIR AUPRÈS DES **HOMMES**



Voici quelques pistes d'intervention pour les hommes, tirées du premier dossier thématique du Pôle d'expertise en santé et bien-être des hommes.

Encourager les comportements préventifs auprès des hommes :

- Rappeler que chaque petit geste compte, pour se protéger et protéger ses proches;
- Laver ses mains;
- Porter un masque;
- Réduire ses contacts sociaux.

Formuler vos messages de prévention en vous adressant directement aux hommes (ex. : mettre l'accent sur des symptômes souvent ressentis pas les hommes, comme l'irritabilité, mettre des images d'hommes, de différents âges).

Appuyer vos interventions en vous rattachant à des éléments qui sont valorisés dans le processus de socialisation masculine, pour mieux rejoindre les hommes.

Axer sur les valeurs telles que le sens du devoir, la responsabilité et la protection des autres et de soi.

Faire preuve d'ouverture et appuyer les hommes dans leurs nouveaux défis dus à la pandémie (ex. : perte d'emploi, difficultés conjugales) :

Reconnaître les défis que vivent les hommes dans leurs changements de rôle.

Proposer aux hommes différentes formes de socialisation et de moyen pour soutenir la gestion de leur stress.

- Utiliser les technologies pour socialiser, bouger pour diminuer le stress, etc.;
- Faire du bénévolat, contacter des proches pour prendre de leurs nouvelles, aider une personne vulnérable.

Offrir du soutien aux hommes en prévention de la violence conjugale.

- Accompagner les hommes vivant des difficultés financières :
- Diriger les hommes vers des ressources de soutien budgétaire.

Surveiller le développement de comportements à risque :

- Consommation d'alcool, drogue, jeux de hasard.

Surveiller le risque de suicide et d'homicide.

Encourager les hommes à consulter rapidement un professionnel de la santé et des services sociaux pour des problèmes de santé physique, de santé mentale ou psychosociale.

- Leur partager le feuillet destiné aux hommes intitulé ***Être un homme en temps de pandémie***.

Considérer que les effets de la pandémie peuvent être plus prononcés pour certains groupes d'hommes et les écouter.

RESSOURCES POUR **SOUTENIR** LES **HOMMES**

N'hésitez pas à référer et accompagner les hommes que vous soutenez auprès de ressources adaptées (régionales ou provinciales) pour répondre à leurs besoins spécifiques :

- **Site internet en Santé et bien-être des hommes de Laval** (à consulter pour connaître tous les organismes lavallois et ceux dédiés aux hommes, ainsi que leurs services) lavalensante.com/sbeh
- **Auberge du Cœur, L'envolée** (hébergement pour les 16-22 ans) 450-628-0907 / envolee.qc.ca
- **Carrefour d'hommes en changement** (programme d'aide aux hommes qui désirent modifier leurs comportements pour améliorer leur vie de couple et familiale) 450-975-2462 / organismechoc.com
- **Carrefour d'intercultures de Laval** (aide à l'établissement, l'orientation et l'accompagnement des nouveaux immigrants) 450 686-0554 / carrefourintercultures.com
- **Centre d'écoute de Laval** 450-664-2787 / centredecoute.com
- **Centre d'aide aux victimes d'actes criminels** (CAVAC) 1-866-532-2822 ou 450-688-4581 (région Laval) cavac.qc.ca
- **Déclic –Action** (centre d'hébergement en dépendance) 450-628-1011 / declicaction.com
- **Hommes Québec** (Laval – Laurentides – Lanaudière/groupe de solidarité et d'expression de soi) 1-877-908-4545 poste 5012 / hommesquebec.ca
- **L'aviron, hébergement communautaire** 450-933-6610 poste 1 / laviron.org

DIFFÉRENTES RESSOURCES SONT DISPONIBLES POUR LES HOMMES AYANT DES ***QUESTIONS OU DES INQUIÉTUDES CONCERNANT LA COVID-19*** *OU POUR CEUX QUI* ***SUSPECTENT L'AVOIR CONTRACTÉ :***

- Service info-santé : **811**
- Ligne info COVID-19 : **1-877-644-4545**
- Service d'urgence : **911**
- Leur professionnel de la santé : **médecin, pharmacien, etc.**

LAVAL