

## Un mot de votre comité santé des membres du CMDP de Laval

Chers collègues

J'espère que vous et ceux que vous aimez vous portez bien

La pandémie de COVID-19 nous a tous plongés dans un marathon qui risque de tester nos limites comme jamais. Afin de soutenir la santé psychologique de nos membres, notre comité a élaboré un plan d'action qui vise à la fois notre résilience personnelle et celle de nos équipes.

### **3 niveaux de soutien**

#### **Niveau 1: Soutien pour les membres et leurs équipes**

*S'adresse à tous les membres du CMDP et aux médecins de famille de la région et repose sur la mise sur pied de groupes de soutien par les pairs (virtuels) au sein des équipes.*

Cette approche s'appuie sur une structure et un contenu validés scientifiquement. Elle procure un cadre propice au maintien d'une perspective constructive, malgré l'ampleur des défis. Elle évite aussi les dérapages et permet de favoriser la résolution de problèmes, la cohésion des groupes. La résilience du groupe offre enfin aux participants d'y puiser du soutien et de meilleurs mécanismes d'adaptation.

Pour ceux qui sont prêts à démarrer un groupe, nous avons élaboré du matériel pour vous accompagner

Si vous aimeriez participer à une ou plusieurs séances facilitées pour vous faire la main, nous offrirons des rendez-vous virtuels à compter du 30 mars, soit les lundis et mercredis à 17 heures. Contactez Sandra Roman à [sroman\\_reg13@ssss.gouv.qc.ca](mailto:sroman_reg13@ssss.gouv.qc.ca) pour vous inscrire. Si vous constituez un groupe par vous-mêmes, vous pouvez aussi nous contacter pour recevoir d'autres matériel ou conseils. Nous vous conseillons de visionner d'abord les deux webinaires suivants.

- Webinaire 1 « Maintenir le cap en situation de crise: application concrète de 3 stratégies » avec Claire Gamache, Rachel Thibault, Sandra Roman + PowerPoint en soutien

[https://us04web.zoom.us/rec/share/wuV1MbGuyn5LctLWwWLTxa59Eqf\\_T6a8gS1b\\_vdYnh0z-IgT-GIIVQPmPFT4m3fE](https://us04web.zoom.us/rec/share/wuV1MbGuyn5LctLWwWLTxa59Eqf_T6a8gS1b_vdYnh0z-IgT-GIIVQPmPFT4m3fE)

- Webinaire 2 « Mise en place d'un groupe de soutien : pourquoi et comment » avec Claire Gamache, Rachel Thibault, Sandra Roman + guide d'accompagnement pour les groupes

[https://us04web.zoom.us/rec/share/wuV1MbGuyn5LctLWwWLTxa59Eqf\\_T6a8gS1b\\_vdYnh0z-IgT-GIIVQPmPFT4m3fE?startTime=1585267085000](https://us04web.zoom.us/rec/share/wuV1MbGuyn5LctLWwWLTxa59Eqf_T6a8gS1b_vdYnh0z-IgT-GIIVQPmPFT4m3fE?startTime=1585267085000)

Enfin, nous publierons également d'autres capsules et webinaires maison ou liens intéressants pour soutenir votre résilience personnelle.

## **Niveau 2 Soutien individuel pour les membres et les médecins de la communauté**

*Repose sur la mise sur pied d'un service de psychiatres répondants pour soutenir les collègues. Les psychiatres pourront offrir des services cliniques ponctuels dans le contexte exceptionnel de la crise actuelle.*

Service offert de 8 heures à 20 heures, 7/7.

Ligne téléphonique dédiée :

- 8 h à 16 h au 450-975-5589 #3. Une secrétaire pendra vos coordonnées (no d'assurance maladie, téléphone etc.) et vous rappellera dans les heures suivantes.
- 16 h à 20 h et les fins de semaine au 450-975-5050 ou #22555 et les téléphonistes vont directement transmettre vos appels à un des psychiatres suivants : Isabelle Lopez, Jean-François Rivest, Liliane Filiatrault et Fouad Saher.

## **Niveau 3 Soutien psychologique individuel pour les cliniciens qui vivent de la détresse morale face à des choix éthiques douloureux.**

*Repose sur la mise sur pied d'une équipe de soutien par des pairs composée de membres du comité de santé des médecins ainsi que d'autres collègues qui ont accepté de prêter main-forte.*

Ce service sera offert 24/7 via la téléphoniste qui aura en main la liste de garde des pairs volontaires.

Sandra Roman, Joseph Dahine, Martin Chénier, Claire Gamache, France De Carufel, Ariane Cantin, Jean Goulet, J-F Rivest, Éric Bugeaud, Fouad Saher et possiblement des membres du comité d'éthique et du GIS.

Le comité tient à remercier tous ceux et celles qui prêtent main-forte pour soutenir la santé de notre communauté.