

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

Chers collègues,

Nous espérons qu'à cette étape du marathon, ce message vous retrouve tous en santé et relativement épargnés...Parmi nous, certains sont dans le feu de l'action et travaillent déjà à un rythme effréné, d'autres vivent dans l'anticipation de ce qui viendra tôt ou tard.

Les membres de notre comité tiennent à vous réitérer les mesures mises en place pour vous soutenir dans cette épreuve.

### 3 niveaux de soutien

#### Niveau 1 : Groupes de soutien par les pairs pour les membres et leurs équipes

*S'adresse à tous les membres du CMDP et les médecins de famille de la communauté. Cette approche a démontré les bénéfices suivants:*

*Pour soi :*

- Réduis l'excès de fébrilité et de stress
- Permets de prendre du recul
- Partage auprès de pairs qui vivent la même situation
- Amène à développer de meilleurs mécanismes adaptatifs

*Pour son équipe ou son groupe :*

- Permets de cultiver une perspective constructive malgré l'ampleur du défi
- Renforce la cohésion
- Procure une structure aux échanges et évite les dérapages
- Brise l'isolement

*Il ne s'agit en aucun cas de thérapie de groupe. Le soutien par les pairs est une approche validée scientifiquement et recommandée en situation de crise, d'ailleurs plusieurs initiatives semblables sont mises sur pied dans des équipes médicales présentement à travers le pays.*

Vous voulez démarrer un groupe avec des collègues ?

Contactez Dre Sandra Roman à [sroman\\_reg13@ssss.gouv.qc.ca](mailto:sroman_reg13@ssss.gouv.qc.ca)

Nous tiendrons des sessions d'introduction les lundis et mercredis par Zoom à 17 heures.

Nous avons déjà formé quelques groupes (spécialistes et médecins de famille)

Nous rajouterons des sessions supplémentaires au besoin et tenterons, au meilleur de nos capacités, à nous adapter à vos horaires et à répondre à la demande.

Pour en savoir plus, nous vous invitons à visionner ces 2 webinaires :

- Maintenir le cap en situation de crise: applications concrètes de 3 stratégies, avec Claire Gamache, Sandra Roman et Rachel Thibeault :
  - [https://us04web.zoom.us/rec/share/wuV1MbGuyn5LctLWwWLTxa59Eqf\\_T6a8qSlb\\_vdYnh0z-lqT-GIIVQPmPFT4m3fE?startTime=1585264872000](https://us04web.zoom.us/rec/share/wuV1MbGuyn5LctLWwWLTxa59Eqf_T6a8qSlb_vdYnh0z-lqT-GIIVQPmPFT4m3fE?startTime=1585264872000)
- Mise en place d'un groupe de soutien : pourquoi et comment, avec Claire Gamache, Sandra Roman et Rachel Thibeault :
  - [https://us04web.zoom.us/rec/share/wuV1MbGuyn5LctLWwWLTxa59Eqf\\_T6a8qSlb\\_vdYnh0z-lqT-GIIVQPmPFT4m3fE?startTime=1585267085000](https://us04web.zoom.us/rec/share/wuV1MbGuyn5LctLWwWLTxa59Eqf_T6a8qSlb_vdYnh0z-lqT-GIIVQPmPFT4m3fE?startTime=1585267085000)

**Niveau 2 : Mise sur pied d'un service de psychiatres répondants qui pourra vous offrir des consultations ponctuelles dans ce contexte exceptionnel et éprouvant.**

Ce service clinique de consultations vise à répondre à vos besoins si vous sentez que vous perdez pied, que vos mécanismes de défense habituels ne fonctionnent plus et veut éviter l'autotraitement.

*S'adresse à tous les membres du CMDP et aux médecins de famille de la communauté.*

Service de soutien téléphonique offert de 8 h à 20 h, 7 jours sur 7

- Demandez **soutien psychiatre niveau 2**
- 450 975-5050 ou # 22555 et la téléphoniste prendra vos coordonnées pour vous rejoindre et avisera le psychiatre répondant de garde qui vous contactera dans la journée (il faudra préparer votre numéro d'assurance maladie).

**Niveau 3 : Mise en place d'une équipe « Ouate Team » (par opposition à une SWAT team) pour les membres du CMDP et les médecins de famille de la communauté qui vivent de la détresse morale face des choix éthiques déchirants liés à la pandémie de COVID-19.**

Cette équipe de pairs aidants a été formée sur les enjeux éthiques et moraux et sera à même de vous soutenir sur le terrain afin de créer un espace psychologique sécuritaire pour vous déposer et ensuite, poursuivre votre mission.

*Une équipe de pairs aidants, composée de médecins, psychologues et éthiciens, ayant offert de s'impliquer pour soutenir leurs collègues dans ce contexte inédit que nous vivons.*

Ce service de soutien individuel téléphonique sera offert 24/7 via la téléphoniste de la Cité de la Santé qui aura en main la liste de garde des pairs aidants volontaires.

- Pour rejoindre la téléphoniste : 450 975-5050 ou #22555
- Demandez **soutien pair aidant niveau 3**

Le comité tient à nouveau à remercier très chaleureusement tous ceux et celles qui ont manifesté leur désir de prêter main-forte et contribuer au soutien de la santé de notre communauté.