

# Aide-mémoire

## Soutien à l'intervention psychosociale



### Promouvoir le sentiment de sécurité

- Donner des consignes claires et simples sur l'hygiène (lavage des mains 20 sec.), la distanciation sociale et l'isolement. Ces consignes doivent être cohérentes avec les consignes locales et régionales
- Partager des sources fiables d'information

### Apaiser

- Valider l'expérience émotionnelle et sa normalité
- Décortiquer les difficultés/enjeux pour mieux les cibler et les prioriser
- Suggérer une limite du temps d'exposition aux médias
- Encourager le rétablissement d'une routine en révisant celle-ci avec l'utilisateur : lever, douche, repas, exercices, lecture, télévision, appels aux proches, ...
- Identifier des activités de détente et de loisir (lecture, musique, cours en ligne, casse-tête, ...) à domicile

### Encourager les liens sociaux

- Identifier des proches qui peuvent être contactés (parents, voisins, amis, famille éloignée, ...)
- Identifier les moyens pour socialiser : appels téléphoniques, textos, courriels, Skype, Facetime, discussion entre balcons, ...
- Encourager et soutenir le maintien des liens avec les proches



### Soutenir le sentiment d'efficacité

- Encourager l'expression des besoins et la demande d'aide
- Offrir une assistance pratique et donner des références en fonction des enjeux (financiers, isolement, ...)
- Situer l'effort individuel dans l'effort collectif (prendre soin de soi, c'est prendre soin des autres)

### Nourrir l'espoir...

- **Souligner les événements favorables malgré la grande adversité**
- **Rappeler que la pandémie prendra fin**

#### Pandémie COVID-19

Source : collaboration CIUSSS-CRMUSC et CHUM  
30 mars 2020

## Quelques références intéressantes ...

---

- Centre de recherche appliquée en intervention psychosociale (CRAIP). (2020). Repères d'intervention psychosociale en contexte de pandémie, Saguenay: Centre intégré universitaire en Santé et Service sociaux du Saguenay-Lac-saint-Jean.
- Gouvernement du Québec. (2020). Stress, anxiété et déprime associés à la maladie à coronavirus COVID-19 (fiche informative).
- Gouvernement du Québec (2020). Guide auto-soins. Ce que vous devez savoir. Ce que vous devez faire. Pour protéger votre santé et la santé des autres.