

À propos de Réseau canadien de soutien psychosocial en cas d'urgence (UrgenceCAN)

Conseils et ressources en matière de santé mentale en temps de crise et de catastrophe, produits par l'Unité de recherche sur les traumatismes et la récupération de l'Université McMaster

La détresse psychologique pendant et après un facteur de stress extrême, comme une urgence ou une catastrophe, est souvent de courte durée. Cependant, elle peut également évoluer vers des difficultés de santé mentale comme la dépression, l'anxiété, le stress post-traumatique, la consommation accrue de substances et le préjudice moral. De nombreuses personnes souffrent également d'anxiété anticipée quand elles craignent d'être exposées à des événements traumatisants, comme les incendies de forêt qui sévissent actuellement au Canada.

Tout au long de ce site Web, nous présentons des ressources en matière de santé mentale et de bien-être qui visent à prévenir le développement de difficultés de santé mentale à plus long terme à la suite d'une urgence ou d'une catastrophe.

Tu trouveras ici des ressources qui t'aideront à reconnaître les réactions courantes aux traumatismes et au stress, à déterminer si tu as besoin d'un soutien au bien-être et à savoir où aller pour obtenir un soutien gratuit et fondé sur des données probantes en matière de santé mentale et de bien-être, qui est disponible partout au Canada.

Nous fournissons également des outils et ressources en matière de santé mentale et de bien-être qui visent à t'aider, toi et ta famille, à faire face avant, pendant et après des événements potentiellement traumatisants psychologiquement (EPTP) comme les pandémies, les catastrophes naturelles et d'autres situations d'urgence.

Ces outils et ressources sont basés sur les principes des premiers secours psychologiques (PSP) afin d'apporter un soutien émotionnel de base et d'aider à développer des capacités d'adaptation qui améliorent le bien-être et la santé mentale. Il a été démontré que les premiers secours psychologiques réduisent les symptômes d'anxiété, de dépression, de stress post-traumatique et de détresse, et qu'ils améliorent l'humeur, la connectivité et le sentiment de contrôle chez les jeunes et les adultes.

Ces outils permettront à tous les Canadiens, y compris les membres de la communauté, le personnel de sécurité publique, les fournisseurs de soins de santé, les militaires et les anciens combattants, ainsi que d'autres travailleurs essentiels, de reconnaître les réactions psychologiques courantes aux situations d'urgence et aux catastrophes – ainsi que de savoir comment et quand trouver du soutien.

Nous reconnaissons également que les situations d'urgence et les catastrophes peuvent représenter un fardeau supplémentaire et avoir des conséquences disproportionnées pour les membres des groupes qui méritent l'équité, notamment les populations Autochtones, les communautés BIPOC et les personnes LGBTQ2SIA+. Nous nous attaquons à ce fardeau en fournissant des informations sur les ressources en matière de santé mentale et de bien-être adaptées à la culture et disponibles pour les membres des groupes visés par l'équité. Au fil du temps, nous fournirons également des informations en langage clair sur ces impacts disproportionnés, y compris des outils d'apprentissage axés sur le stress des minorités, une théorie qui décrit comment le stress lié à l'identité d'une personne affecte sa santé mentale.

Au fil du temps, nous fournirons également des conseils et un soutien aux organisations et aux fournisseurs communautaires, municipaux, provinciaux et fédéraux sur la meilleure façon de répondre aux besoins psychologiques des membres de la communauté pendant les catastrophes et les situations d'urgence.

Soutenu par

Agence de la santé publique du Canada

Présenté par

Unité de recherche sur les traumatismes et le rétablissement

Université McMaster Faculté des sciences de la santé

Collaborateurs

Institut de recherche Homewood
St. Joseph's Healthcare Hamilton
Homewood Santé

À propos de l'Unité de recherche sur les traumatismes et la récupération de l'Université McMaster

L'Unité de recherche sur les traumatismes et la récupération est bien connue pour son travail de caractérisation des maladies liées aux traumatismes et du BSPT chez les militaires, les anciens combattants, les premiers intervenants et les survivants d'abus et de traumatismes subis pendant l'enfance.

Nous avons également participé à l'élaboration et la mise à l'essai de nouvelles interventions thérapeutiques visant des aspects souvent inexplorés du BSPT et des traumatismes, notamment la culpabilité et la honte, le préjudice moral, la dissociation et le dysfonctionnement cognitif. Nous travaillons en étroite collaboration avec les secteurs gouvernementaux, notamment Anciens Combattants Canada et les Forces armées canadiennes.

Sous la supervision de notre chercheuse principale, le Dr Margaret McKinnon (Chaire de santé mentale et de traumatisme, professeure et présidente associée à la recherche, département de psychiatrie et de neurosciences comportementales, Université McMaster), nous avons publié près de 150 articles et chapitres évalués par des pairs.

Notre unité est financée par des fonds fédéraux et provinciaux provenant de l'Agence de santé publique du Canada, des Instituts de recherche en santé du Canada, de l'Institut canadien de recherche sur la santé des militaires et des vétérans, d'Anciens Combattants Canada, de Défense Canada, du Centre d'excellence sur le SSPT, de MITACS et de la Commission de la sécurité professionnelle et de l'assurance contre les accidents du travail de l'Ontario ; par un don généreux de Homewood Santé Inc. à l'Institut de recherche

Homewood ; et par des dons généreux de fondations privées, notamment True Patriot Love, la Fondation Cowan, la Military Casualty Support Foundation, la FDC Foundation et la AllOne Foundation.

Nous sommes situés à Hamilton, en Ontario, où nous sommes fiers d'avoir créé une équipe de recherche créative, collaborative et ouverte d'esprit.