

Ministère de l'Éducation et du
Développement de la petite enfance
C.P. 6000
Fredericton (N.-B.) E3B 5H1

Date : Le 1^{er} mai 2020

Dest. : Tout le personnel des districts scolaires (Partie II)

Exp. : Directions générales
Directions des services administratifs et financiers
Directions des ressources humaines
Julie Mason, sous-ministre adjointe, Services éducatifs francophones, MEDPE
Robert Penney, sous-ministre adjoint, Services corporatifs, MEDPE

objet : **Note n° 14 - Soutien en matière de santé mentale - COVID-19**

La récente tragédie survenue chez nos voisins de la Nouvelle-Écosse pèse lourd sur nos pensées. De tels événements risquent d'ajouter aux sentiments de détresse et d'anxiété déjà intensifiés par la pandémie de COVID-19. À cause de telles circonstances, cela peut être difficile de rester calme, présent et empreint de compassion.

Des outils existent pour vous aider, ainsi que vos amis, vos voisins et vos familles, à naviguer dans cette période difficile.

En plus du programme enÉquilibre offert à tous les employés du GNB, le gouvernement du Canada vient de lancer deux programmes qui sont offerts gratuitement à tous les Canadiens :

- Une ligne d'écoute sans frais, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, au 1.844.751.2133. Les personnes recevront des services de counseling en cas de crise ou seront dirigées vers des ressources communautaires.
- Un programme global de soutien en matière de santé mentale appelé [Espace mieux-être Canada](#). Il offre gratuitement des ressources, des outils et des applications en ligne, ainsi que des liens avec des bénévoles formés et des professionnels en santé mentale qualifiés.

Comme vous le savez sans doute, le gouvernement du Nouveau-Brunswick travaille avec diligence pour commencer la planification de notre rétablissement. Cela comprendra le lancement de programmes qui ont été plus en dormance que d'habitude. Comme le précise le bulletin 12, le GNB prend des mesures sécuritaires pour s'assurer que votre lieu de travail est sécuritaire avant sa réouverture. Cela n'empêche pas que l'idée de retourner au travail suscite de l'anxiété chez vous. Nous encourageons tous les employés à accéder encore une fois aux ressources en ligne de [enÉquilibre](#) comme la [trousse pleine conscience: Mise en forme à la maison](#) – LIFT; et d'autres articles pendant que vous vous préparez pour votre retour au travail. Nom d'utilisateur : GN-B / Mot de passe : enequilibre

Comme c'est précisé dans le bulletin 8, nous devons aussi reconnaître que la maison n'est pas un endroit sécuritaire pour tous. Dans le cas d'une personne dans une relation violente, si elle ne peut pas sortir de la maison, cela peut accroître sa vulnérabilité puisqu'elle sera soumise à une surveillance et à un contrôle accru de la part de son partenaire violent (qui est aussi à la maison) et qu'elle ne peut plus sortir pour aller travailler ou faire des courses, ce qui aurait pu lui donner la chance de demander de l'aide.

Les effets sociaux de la pandémie créent aussi des conditions qui empirent la violence conjugale, comme le chômage, les difficultés financières et le confinement ou l'isolement.

Pour obtenir une aide et des lignes directrices sur la façon de reconnaître la violence conjugale ou entre partenaires intimes, la façon de demander de l'aide si vous êtes une victime, un enfant ou un spectateur, visitez [ce lien](#) au site Web du GNB sur le coronavirus. Vous pouvez aussi trouver un lien aux lignes d'aide et d'écoute, aux refuges et aux services d'approche en prévention de la violence conjugale au Nouveau-Brunswick [ici](#). Bon nombre de ces services peuvent aider une personne victime de violence à planifier également sa propre [sécurité](#).

[La semaine de santé mentale](#) de l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) se déroule du 4 au 10 mai 2020 et des webinaires et des vidéos vous sont aussi offerts à vous et à votre famille. L'ACSM vous donne accès aux ressources qui vous aideront à maintenir et à améliorer la santé mentale, l'intégration communautaire, le renforcement de la résilience et le soutien au rétablissement d'une maladie mentale :

- [Association canadienne pour la santé mentale \(ACSM\) – Nouveau-Brunswick](#) – calendrier des événements
- Abonnez-vous au [canal YouTube de l'ACSM - Nouveau-Brunswick](#) (pour les webinaires déjà diffusés) et recevez des notifications lorsque de nouvelles vidéos sont affichées.

Le mois de mai est une occasion de sensibilisation à la violence sexuelle. C'est aussi le mois pour reconnaître les survivant.es pour leur résilience et leur force. La violence sexuelle peut avoir des effets de longue durée sur les survivant.es. La violence sexuelle est liée à des problèmes de santé mentale, à des sentiments de honte, de culpabilité, de colère, de peur et à des souvenirs pénibles de l'expérience.

Il y a des lignes d'écoute ou de soutien indiquées pour recevoir plus d'informations par rapport aux services disponibles. Pour plus d'informations sur les services de violence sexuelle, visitez le site : <https://bit.ly/2Skym2V>.

Il est aussi important de ne pas oublier que les collègues et les gestionnaires peuvent être des spectateurs, et qu'il y a des mesures que l'on peut prendre pour vérifier auprès de collègues victimes de violence. Un partenaire violent à la maison sera moins méfiant si c'est un collègue ou un gestionnaire qui appelle ou envoie un message par courriel. Pour obtenir de l'information et des ressources sur les mesures que vous pouvez prendre, visitez [Une trousse d'outils sur la violence conjugale et entre partenaires intimes pour les milieux de travail](#).

Pour obtenir un soutien et des lignes directrices sur la façon de reconnaître et de gérer ses propres comportements violents, dominateurs ou abusifs, vous pouvez aussi cliquer [ici](#) ou visiter [SPEIJ-NB](#).

Prenez soin de vous, demeurez en sécurité et continuez de vous tenir au courant en consultant régulièrement le [site Web](#) du GNB sur le coronavirus pour obtenir des renseignements à jour.

Vous pouvez trouver tous les bulletins et d'autres renseignements [ici](#). Si vous n'avez pas accès à l'intranet du GNB, vous les trouverez [ici](#).

Le sous-ministre,



Marcel Lavoie