

COVID-19 : RESSOURCES ET SERVICES DE SOUTIEN POUR LE BIEN-ÊTRE DES MÉDECINS

PROGRAMME DE PROMOTION DE LA SANTÉ À LA FACULTÉ

Services de soutien en santé mentale (soutien individualisé pour les médecins)

- **Programme de promotion de la santé à la Faculté, Université d'Ottawa** – Soutien et ressources, rendez-vous avec la doyenne adjointe du Programme de promotion de la santé à la Faculté (Dre Elizabeth Muggah) ou une conseillère clinicienne (Mme Cynthia Abraham)
Coordonnées : wellness@uottawa.ca | 613-562-5800 poste 8507
- **Bureau des services aux étudiants, Université d'Ottawa** – Pour les étudiants en médecine de premier cycle, accès à des services de counseling et d'aiguillage (Dre Kay-Anne Haykal, doyenne adjointe, Services aux étudiants)
Coordonnées : medaca@uottawa.ca | 613-562-5800 poste 8551
- **Ontario Medical Association (OMA) Physician Health Program** – Soutien, services et aiguillages confidentiels
Coordonnées : 1-800-851-6606 | <http://php.oma.org/>
- **Service d'assistance téléphonique PARO (seulement pour les résidents)** – Soutien confidentiel 24/7
Coordonnées : [1-866-HELP-DOC – PARO](tel:1-866-HELP-DOC-PARO)
- **Programme d'aide aux employés et à leur famille** – Counseling et soutien
Morneau Shepell : 1-844-880-9142 | <https://www.morneaushepell.com/ca-fr/votre-paef>
Homewood Santé : 1-800-663-1142 | <https://homewoodhealth.com/sante/contact>
- **Soutien par les pairs** – Établissez un système de jumelage (*buddy system*) au travail; cela peut être une stratégie judicieuse pour surveiller votre niveau de stress, obtenir du soutien et renforcer votre résilience. [Guide du CDC](#) (en anglais)

Soutien virtuel (gratuit)

- **Programme « libre » quotidien pour la santé des médecins de l'OMA** – Clavardage tous les jours de semaine, de midi à 13 h. Les séances seront dirigées par le Dr Kasra Khorasani, psychiatre et expert de la thérapie de groupe, du Mount Sinai Health System et du St. Joseph's Health Centre, à Toronto. [Pour en savoir davantage.](#)
- **Séances de soutien par les pairs animées par la Dre Mamta Gautam** – Appels Zoom quotidiens à 16 h (HNE) avec la Dre Gautam, psychiatre d'Ottawa spécialisée en santé des médecins. Aucun engagement; vous pouvez vous y joindre à tout moment, pour aussi longtemps que vous le souhaitez. Il s'agit d'un service de soutien par les pairs et non de soins psychiatriques. Pour plus d'informations, envoyez un courriel à mgautam@peakmd.ca.
- **Séances de pleine conscience libres de 30 minutes pour les médecins** – Suivies d'une discussion facultative. Tous les lundi, mardi, mercredi et jeudi, à 20 h.
 - **Lundi** – de 20 h à 20 h 30 avec la Dre Diane Meschino, à compter du 30 mars. Pour en savoir plus, envoyez un courriel à Diane.Meschino@wchospital.ca ou joignez-vous simplement à la séance Zoom : <https://zoom.us/j/6132246869>, n° de réunion : 613 224 6869.
 - **Mardi** – de 20 h à 20 h 30 avec la Dre Jennifer Hirsch, à compter du 24 mars. Pour en savoir plus, envoyez un courriel à Jennifer.hirsch@sinahealth.ca ou joignez-vous simplement à la séance Zoom : <https://zoom.us/j/148527614>, n° de réunion : 148 527 614.
 - **Mercredi** – de 20 h à 20 h 30 avec la Dre Mary Elliott, à compter du 25 mars. Pour en savoir plus, envoyez un courriel à Mary.Elliott@uhn.ca ou joignez-vous simplement à la séance Zoom : <https://zoom.us/j/9482159624>, n° de réunion : 948 215 9624.
 - **Jeudi** – de 20 h à 20 h 30 avec la Dre Orit Zamir, à compter du 26 mars. Pour en savoir plus, envoyez un courriel à Orit.Zamir@sinahealth.ca ou joignez-vous simplement à la séance Zoom : <https://zoom.us/j/302330041>, n° de réunion : 302 330 041.

Séances virtuelles libres pour les étudiants en médecine – Le Bureau des services aux étudiants (BSE) offrira une séance de soutien de groupe virtuelle hebdomadaire pour tous les étudiants en médecine avec la Dre Kay-Anne Haykal et les conseillères du BSE. Il s'agit d'une séance libre facultative pour discuter de toute préoccupation générale concernant la pandémie. Aucun service de counseling ni de psychothérapie ne sera offert pendant ces séances, mais les étudiants peuvent toujours prendre rendez-vous avec les conseillères pour des séances de counseling individuelles. Le lien pour les séances virtuelles sera affiché bientôt sur la page Facebook du BSE. Les conseillers-étudiants du BSE ainsi que la Société d'Esculape pourront aussi fournir ce lien.

- **Séances libres pour les résidents** – Réunions Zoom pour tous les médecins résidents du Canada, organisées par l'Université Western en collaboration avec la section psychiatrie de l'Ontario Medical Association et l'Association des psychiatres de l'Ontario, pour obtenir du soutien des pairs et discuter de stratégies d'adaptation face à la crise de COVID-19. Ces réunions de groupe, coanimées par des psychiatres, soit les Drs Javeed Sukhera et Maryna Mammoliti, ne visent pas à offrir des services de counseling. Trois séances sont prévues [de 21 h à 22 h](#), les [25 mars](#), [1^{er} avril](#) et [8 avril](#).
Coordonnées : jsukhera@uwo.ca pour d'autres détails

Méditation et yoga (gratuit)

- [Headspace](#) – La section « **Weathering the storm** » comprend divers types d'exercices – méditation, sommeil et activité physique.
- [10% Happier](#) – Exercices de méditation, blogues et balados offerts gratuitement aux professionnels de la santé. Envoyez un courriel à care@tenpercent.com pour obtenir les instructions.
- [Core Power Yoga](#)
- [Yoga with Adrienne](#)

Articles et ressources sur le bien-être des médecins

- Emergency Medicine Ottawa – Blogue pour les fournisseurs de soins de santé axé sur la gestion du stress et de l'anxiété liés à la COVID-19 : [Managing stress and anxiety related to COVID-19](#)
- Le Dr Brent Wolfram, médecin de famille ayant une expérience militaire, maintenant directeur du programme d'études postdoctorales en médecine familiale à l'Université Queen's, offre des conseils pour composer avec la situation de crise de COVID-19 actuelle – [Crisis reflections from the front line](#)
- Physician Health Program de l'OMA – [Keeping yourself healthy: Resilience and stress inoculation during COVID-19](#)
- Association médicale canadienne – Ressources pour [assurer votre bien-être et celui de votre famille en temps de pandémie](#) et [parler à vos enfants de la COVID-19](#) (article en anglais).
- Société canadienne des leaders médicaux – Plusieurs [articles et balados](#) (en anglais) sur la gestion et le leadership en cette période.
- Support The Workers, experts internationaux en mesure d'intervention en cas de catastrophe et en psychologie de crise, ont créé un ensemble de [notes d'information fondées sur des données probantes](#) dans le cadre d'un curriculum pour les travailleurs de première ligne.
- Organisation mondiale de la Santé – [Guide for mental health and psychosocial issues during the COVID-19 outbreak](#), comprend des conseils pour appuyer les travailleurs de la santé.
- US Centers for Disease Control – Guide (en anglais) sur l'établissement d'un système de jumelage local ([buddy system](#)) pour offrir du soutien entre pairs.
- École de médecine de l'Université de Washington – [Site Web](#) (en anglais) sur la COVID-19 contenant de nombreuses ressources et mesures de soutien liées à la santé et au bien-être des médecins.
- American Psychiatric Association – [Ressources et webinaires sur la COVID-19](#) (en anglais) portant sur la santé mentale et les façons de prendre soin de nous-mêmes.