



# **La santé mentale et la COVID-19 pour les fonctionnaires : Renseignez-vous à partir de sources fiables**

Publié : le 2020-05-04

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada,  
représentée par le président du Conseil du Trésor, 2020

Publié par le Secrétariat du Conseil du Trésor du Canada  
90 rue Elgin, Ottawa, Ontario, K1A 0R5, Canada

N<sup>o</sup> de catalogue BT22-262/1-2020F-PDF  
ISBN or ISSN: 978-0-660-34827-8

Ce document est disponible sur [Canada.ca](https://Canada.ca), le site Web du gouvernement du Canada.

Ce document est disponible en médias substitués sur demande.

Nota : Pour ne pas alourdir le texte français, le masculin est utilisé  
pour désigner tant les hommes que les femmes.

Also available in English under the title: Mental health and COVID-19 for public servants: Learn from  
trusted sources



# La santé mentale et la COVID-19 pour les fonctionnaires : Renseignez-vous à partir de sources fiables

---

[Protégez votre santé mentale](#)

[Obtenez de l'aide](#)

[Apprenez à partir de sources fiables](#)

[Équilibrez la vie familiale](#)

[Appuyer les employés et les équipes](#)

[Prodiguer des soins tout en travaillant](#)

[Information pour les employés : COVID-19](#)

**!** Si vous êtes en détresse, veuillez communiquer avec votre Programme d'aide aux employés ou avec le centre d'aide le plus proche. S'il s'agit d'une urgence, composez le 9-1-1 ou rendez-vous à votre service d'urgence local.

## Sur cette page :

- Sources fiables sur la santé mentale et la COVID-19
- Formation en ligne gratuite sur la santé mentale et la santé et la sécurité psychologiques
- Autres ressources

## Sources fiables sur la santé mentale et la COVID-19

Vu le volume élevé de nouveau contenu publié chaque jour sur les effets de l'écllosion de la maladie à coronavirus (COVID-19), il peut être difficile de trouver des sources d'information fiables.

Pour en savoir plus sur la façon dont la COVID-19 peut toucher votre santé mentale et sur des façons de vous aider à protéger votre santé mentale, commencez par les sources fiables suivantes :

- Agence de la santé publique du Canada : Comment prendre soin de votre santé mentale (COVID 19)
- Centre d'expertise sur la santé mentale en milieu de travail : Protégez votre santé mentale
- Commission de la santé mentale du Canada : Carrefour de ressources : Santé mentale et bien-être durant la pandémie de COVID-19

- Association canadienne pour la santé mentale : [COVID-19 et la santé mentale](#)
- Centre de toxicomanie et de santé mentale : [La santé mentale et la pandémie de COVID-19](#)
- Association canadienne de psychologie : Fiches d'information « [La psychologie peut vous aider](#) » sur le coronavirus

## Formation en ligne gratuite sur la santé mentale et la santé et la sécurité psychologiques

Comme votre organisation se concentre sur la prestation de services essentiels à l'appui de la réponse du gouvernement du Canada à la COVID-19, il se peut que vous ayez des moments d'inaction pendant votre journée de travail. Restez productif en profitant des cours gratuits en ligne pour en apprendre davantage sur la santé mentale et le bien-être, ainsi que sur la santé et la sécurité psychologiques au travail.

### Santé mentale au travail

Saviez-vous que les fonctionnaires peuvent avoir accès aux cours en ligne de l'[École de la fonction publique du Canada](#) sur GCcampus en dehors d'un réseau du gouvernement du Canada? Il n'est pas nécessaire de se connecter au réseau privé virtuel (VPN) de votre ministère ou organisme. Ayez votre nom d'utilisateur et votre mot de passe avant d'[ouvrir une session](#) sur GCcampus.

Commencez votre plan d'apprentissage en santé mentale en milieu de travail en suivant ces cours en ligne sur GCcampus, créés par le [Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail](#) (CCHST) :

- [La santé mentale : Sensibilisation \(Z041\)](#)
- [La santé mentale : Stratégies de communications \(Z087\)](#)
- [La santé mentale : Stratégies en matière de santé et de mieux-être \(Z042\)](#)
- [La santé mentale : Milieux de travail sains sur le plan psychologique \(Z043\)](#)
- [La santé mentale : Signes, symptômes et solutions \(Z067\)](#)

Pendant que vous êtes sur GCcampus, n'oubliez pas de consulter l'offre complète de cours en ligne sur les [milieux de travail respectueux et inclusifs](#).

## Santé mentale 101

Le [Centre de toxicomanie et de santé mentale \(CAMH\)](#) offre une série de didacticiels en ligne gratuits et autodirigés qui couvrent divers sujets liés à la santé mentale et à la toxicomanie, comme :

- Santé mentale 101, Dépendances 101
- Troubles anxieux
- Troubles de stress post-traumatiques
- Jeunesse et technologie
- Diversité et équité en matière de santé

Découvrez toute la gamme de didacticiels sur le [site du cours Santé mentale 101](#) de CAMH.

## Autres ressources

Si des vidéos courtes et informatives conviennent mieux à votre style d'apprentissage, Santé publique Ottawa a de quoi vous satisfaire sur son canal YouTube [temps D'EN parler](#). Qu'il s'agisse d'« Améliorer sa

résilience » ou de Proche aidant, prenez soin de VOUS! », un large éventail de sujets liés à la santé mentale sont abordés dans trois principales listes de lecture :

- Pour tout le monde;
- Pour les milieux de travail;
- Pour les parents.

La liste de lecture sur les milieux de travail se veut une excellente introduction à la Norme nationale du Canada sur la santé et la sécurité psychologiques en milieu de travail.

**Date de modification :**

2020-04-28