

# Aide-mémoire

## pour l'intervention en dépendance en contexte de pandémie

Cet outil a été conçu avec la participation d'intervenants\* du réseau de la santé et des services sociaux ainsi que du milieu communautaire en dépendance. Vous trouverez ci-dessous différents éléments et outils pouvant être intégrés à votre intervention. Nous espérons que cela vous aidera à faire face aux enjeux liés au confinement et à l'intervention à distance.



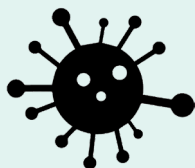
### Enjeu de confidentialité



#### L'utilisateur peut-il s'exprimer dans la confidentialité ou ses proches peuvent-ils entendre votre échange?

- ➔ Proposer à l'utilisateur de s'isoler (la voiture, prendre une marche ou texter)
- ➔ Au préalable, rappeler à l'utilisateur de recharger sa batterie de téléphone
- ➔ Si la rencontre se fait par d'autres moyens technologiques, rappeler à l'utilisateur de se déconnecter du logiciel de téléconférence après la séance

### Enjeu en contexte de pandémie



- ➔ Échanger sur les conséquences du confinement
- ➔ Avoir à disposition des informations à jour sur l'actualité, les enjeux sanitaires (ex. critères et lieux de dépistage). Pour consulter le site officiel du Gouvernement du Québec sur le Covid-19, [cliquer ici](#)
- ➔ Lutter contre les fausses informations
- ➔ Gérer l'incertitude sur le long terme, la nommer peut aider à y faire face

### Enjeu de comportements à risques liés à l'anxiété, à l'ennui ou la dépression



- ➔ Mettre en place des stratégies pour faire face au contexte de confinement
- ➔ Proposer un réaménagement du rythme de vie avec le confinement
- ➔ Explorer au besoin les comportements sur Internet, tel que les casinos en ligne, *pay2win* et jeu vidéo, achats compulsifs, pornographie etc...

#### Astuce 1

Possibilité d'utiliser le Covid-19 comme une source positive de motivation au changement :

- ➔ Un temps pour se concentrer sur soi
- ➔ L'isolement peut aussi isoler des influences négatives ou tentations

#### Astuce 2

Il est possible de proposer aux usagers en bonne santé de s'investir dans des activités bénévoles ou ludiques (voir « [Ressources pour les usagers](#) » sur le site web de l'IUD).

\*Nous tenons à remercier l'AQCID, l'AIDQ ainsi que les intervenants de la Direction santé mentale dépendance et itinérance du CCSMTL pour leur collaboration à l'élaboration de cet aide-mémoire.

# Outils en ligne

## pour l'intervention en dépendance en contexte de pandémie

Face aux nouveaux défis liés à l'intervention à distance, l'IUD met en ligne deux espaces regroupant des ressources pour soutenir vos interventions à distance :

### Banque de ressources pour les usagers

**Cet espace rassemble des ressources en quatre différentes catégories :**

- ➔ **Gestion de l'anxiété** (psychologie et bien-être, méditation, cohérence cardiaque, etc.)
- ➔ **Gestion de la consommation** (journal de suivi de la consommation, journal de suivi de l'humeur, groupes d'entraide)
- ➔ **Activités et divertissements** (regroupement de liens, de vidéos et de sites proposant une variété d'activités faisables à la maison pour lutter contre l'ennui)
- ➔ **Autres ressources** (aide alimentaire, violence familiale, ressources éducatives, etc.)

**Pour consulter la banque de ressources destinée aux usagers, [cliquer ici](#).**

### Boîte à outils en ligne pour les intervenants en dépendance

Il s'agit d'une boîte à outils cliniques en ligne, proposant différents documents que vous pouvez envoyer aux usagers pour soutenir votre intervention à distance (par exemple : journal de bord modifiable, questionnaire d'évaluation, gestion du craving, etc.).

**Pour consulter la boîte à outils destinée aux intervenants, [cliquer ici](#).**

L'objectif de cette boîte est de permettre la mise en commun d'outils cliniques que les intervenants en dépendance jugent utiles et pertinents. Nous vous invitons à nous contacter pour nous faire vos suggestions d'outils en [cliquant ici](#).