

HIVER 2020/21:

PAGE 2

Conseils pour dormir du D^r Lee

PAGE 4

Une tablette pour les soins virtuels

PAGE 5

Conseils de santé mentale pour faire face au COVID-19

Stephanie Richardson se dit « éternellement reconnaissante » à l'inspecteur Pat Flanagan du Service de police d'Ottawa pour le médaillon qu'il lui a offert, ainsi que pour sa compassion et ses conseils.



VOS DONNS à l'œuvre

Un symbole d'espoir

*Stephanie Richardson.
Photo par Robert de Wit.*

Le jour le plus tragique de la vie de Stephanie Richardson, un symbole d'espoir lui a donné la force qu'elle ne pouvait pas trouver en elle-même.

En novembre 2010, Stephanie et Luke Richardson ont connu la perte tragique de leur fille Daron, qui s'est suicidée à 14 ans. En hommage à Daron, Stephanie, Luke, leur fille Morgan et les amis de Daron ont lancé DIFD (Do it for Daron), une initiative de promotion de la santé mentale des jeunes, en inspirant des conversations, en offrant des programmes d'éducation et en créant des applications de santé mentale pour aider d'autres jeunes.

Depuis sa création, l'initiative DIFD au Royal a recueilli des millions de dollars pour divers programmes, projets de recherche et initiatives, notamment Est-ce que c'est juste moi?, un programme d'éducation en santé mentale destiné aux jeunes. Elle a aussi permis d'établir la Chaire de recherche DIFD et Mach-Gaensslen sur la prévention du suicide.

Les projets, activités et événements de sensibilisation de l'initiative DIFD se sont développés au-delà de la région d'Ottawa et se déroulent désormais dans des salles de classe, des cafés, lors de matchs de baseball et dans les patinoires de hockey de

toute l'Amérique du Nord.

En ce jour tragique de novembre, quelqu'un a manifesté de la bonté à Mme Richardson, et elle ne l'oubliera jamais. À l'hôpital, tandis qu'elle attendait l'arrivée de son mari et de son autre fille, un premier intervenant a attendu avec elle. Il s'agit de l'inspecteur Pat Flanagan, un agent de police exceptionnel d'Ottawa.

« Pat a placé quelque chose dans ma main et l'a ensuite refermée. Il m'a regardée, et m'a dit que j'irai bien », se rappelle Mme Richardson. « Quand j'ai ouvert la main, j'ai vu un beau médaillon. Je me suis rendu compte qu'il l'avait arraché de sa chaîne et

CONTINUÉ SUR PAGE 3



D^r ELLIOTT LEE, Spécialiste du sommeil, Le Royal

Nuits blanches à Ottawa



Vous ressentez peut-être une plus grande anxiété pendant cette période exceptionnelle, et il est compréhensible que certaines personnes aient du mal à bien dormir la nuit.

Le sommeil joue un rôle essentiel pour garder la forme, rester en bonne santé et maintenir notre système immunitaire. Pour bien dormir, il faut veiller à réunir trois facteurs : la quantité, la qualité et la durée. Ces trois aspects doivent être pris en compte afin de bénéficier au maximum des bienfaits du sommeil.

Certaines personnes pensent qu'un bon sommeil se définit par la durée pendant laquelle nous dormons, mais la quantité n'a pas d'importance si notre sommeil est de mauvaise qualité. Il est aussi essentiel de dormir au bon moment, en respectant notre « fenêtre de sommeil » (par rapport à notre propre horloge interne).

Il est très important de se lever et de se coucher à des heures régulières pour limiter les troubles du sommeil et contribuer largement à en améliorer la qualité! En fait, une bonne nuit de sommeil commence par ce que nous faisons pendant la journée.

PENDANT LA JOURNÉE :

1. Évitez les siestes, l'alcool et la caféine.
2. Faites de l'exercice! Idéalement, nous devrions faire de l'exercice à la même heure chaque jour, mais si ce n'est pas possible, n'importe quel exercice est mieux que de ne rien faire. L'exercice le matin peut être particulièrement efficace pour mieux dormir la nuit.
3. Respectez les consignes de distanciation physique, mais n'oubliez pas de garder le contact avec vos proches, par téléphone, en ligne ou dans la communauté. Ce contact nous aide à nous distraire de l'anxiété de la situation actuelle et à

mieux dormir la nuit.

4. Essayez une technique cognitive appelée la « période d'inquiétude » pour déplacer les soucis plus tôt dans la journée. Chaque soir, prenez 20 à 30 minutes pour noter vos inquiétudes et votre liste de choses à faire. Ensuite, dites-vous que vous n'avez plus le droit d'y penser avant le prochain période réservée aux soucis de la journée. Si vous employez cette technique régulièrement, vous entraînerez votre cerveau à penser à ces soucis plus tôt dans la journée pour qu'ils ne sabotent pas votre sommeil la nuit.

LA NUIT :

1. Réservez votre lit au sommeil et aux relations intimes.
2. Maintenez un environnement confortable dans votre chambre à coucher. Assurez-vous de tenir compte des facteurs qui pourraient nuire à votre sommeil, comme l'obscurité, le bruit et la température.
3. N'utilisez pas votre téléphone ou votre ordinateur le soir. Il y a une « infodémie » de nouvelles sur la COVID-19 qui empêche la plupart des gens de bien dormir. Gardez la revue de presse pour le matin.
4. L'utilisation des téléphones portables pose un double problème : la stimulation psychologique et la stimulation physiologique de la lumière. En fait, la lumière de l'écran peut tromper notre cerveau en lui faisant croire que c'est le jour et ainsi nuire à notre production de mélatonine la nuit (une hormone qui facilite et maintient le sommeil). Essayez donc d'éviter les écrans rétro-éclairés au moins deux heures avant de vous coucher.
5. Évitez de regarder l'horloge. Le sommeil est une chose curieuse : plus on y pense, plus il est difficile de s'endormir et de rester endormi! Il est donc important de vous débarrasser des horloges (sauf en cas de rendez-vous important) et, de façon générale, d'écouter votre corps vous dire quand il est prêt à s'endormir et à se réveiller.
6. Instaurez une routine de détente avant le coucher, par exemple : méditation, yoga, exercices de respiration profonde, relaxation musculaire progressive.
7. Au moment de vous coucher, envisagez votre situation avec gratitude plutôt que de vous inquiéter. Réfléchissez aux choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant en ce moment.
8. Si vous êtes réveillé pendant plus de 20 minutes, sortez du lit, faites quelque chose qui vous détend, puis retournez vous coucher quand vous avez sommeil.

Nous traversons une période difficile et nous éprouvons tous une certaine anxiété. Il n'y a pas de meilleur moment pour réévaluer nos habitudes de sommeil pour essayer de les améliorer.

A NOS DONATEURS: Notre priorité absolue reste de vous soutenir

J'espère que vous et vos proches êtes en bonne santé et en sécurité malgré cette inquiétante pandémie de COVID-19.

Je transmets mes plus sincères remerciements et mon immense admiration aux travailleurs de la santé dévoués qui sont en première ligne de la pandémie : le personnel infirmier, les médecins, le personnel de soutien et les employés chargés de l'entretien. Ils travaillent tous sans relâche depuis le début de cette situation exceptionnelle qui se vit partout dans le monde. L'équipe du Royal fait un travail remarquable pour continuer de prendre soin de ses clients.

Pendant cette période, je vous invite à rester en contact les uns avec les autres du mieux que vous le pouvez et à prendre soin de votre santé mentale. Si l'accent est mis à juste titre sur la santé et la sécurité physiques pendant la pandémie de COVID-19, il n'en reste pas moins que la santé mentale est tout aussi importante. Compte tenu de la rapidité avec laquelle la situation a évolué, il n'est pas surprenant que de nombreuses personnes éprouvent des difficultés. Je vous encourage à lire et à partager les questions-réponses de ce bulletin de nouvelles, ainsi qu'à consulter le site dédié du Royal : www.leroyal.ca/COVID19.

Notre priorité absolue reste de soutenir les membres de notre communauté qui vivent avec des problèmes de santé mentale. Le personnel de la Fondation continue de communiquer au quotidien avec les donateurs, par téléphone et d'autres moyens virtuels. Surtout, nous continuons d'être inspirés par l'incroyable résilience de notre communauté.

Enfin, je tiens également à ce que vous sachiez que ma porte, bien que virtuelle, reste toujours ouverte. Donc n'hésitez pas à me contacter si vous avez des commentaires ou des préoccupations.

Portez-vous bien,

Mitchell Bellman
Président et chef de la direction
Fondation de santé mentale Royal Ottawa
mitchell.bellman@theroyal.ca

ARTICLE VEDETTE: continué

l'avait placé dans ma main. »

L'inspecteur Flanagan, un commandant en second du chef de la police d'Ottawa, a dit que sa mère lui avait donné ce médaillon de Saint Jude en 1998 pour le protéger pendant qu'il était en mission en Bosnie.

« Un agent de police doit porter plusieurs chapeaux. Mais ce jour-là, avec Stephanie, je voulais surtout la soutenir », explique-t-il. Il a donc sorti son médaillon de la poche de poitrine de sa veste – où il le portait toujours – parce qu'il voulait donner à Stéphanie quelque chose qui avait une valeur symbolique; quelque chose qui l'aiderait et la protégerait comme il avait lui-même été aidé et protégé.

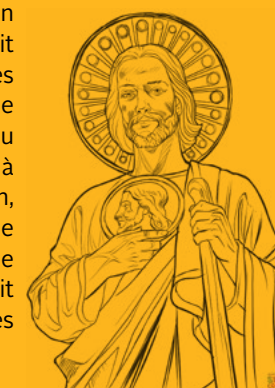
« Saint Jude est le saint patron de l'espoir, des causes perdues et des cas désespérés », ajoute-t-il. « Sans espoir, à l'exception de la santé, nous avons très peu. Stéphanie avait besoin de ce médaillon bien plus que moi. »

Mme Richardson est tellement reconnaissante à Pat et à tous ces premiers intervenants si courageux qui sont là pour les gens quand ils traversent les moments les plus sombres de leur vie.

« Je défends avec passion nos premiers intervenants et nos militaires, ils font preuve d'une telle bienveillance chaque jour à l'égard de tant de personnes comme moi, dont la vie a été dévastée », confie Mme Richardson. « Sans Pat, je ne peux même pas imaginer comment j'aurais pu passer au travers de cette journée. Je sais que nous aurions vécu cette tragédie tout à fait autrement sans sa compassion et ses conseils. Nous lui en sommes à jamais reconnaissants. »

À la suite de cette tragédie, la famille Richardson et l'inspecteur Flanagan ont formé un lien étroit au fil des ans. Des années plus tard, Mme Richardson a voulu rendre son médaillon à l'inspecteur Flanagan, mais il lui a dit de le garder, en ajoutant que le médaillon « avait trouvé sa place auprès d'elle ».

St. Jude, le saint patron de l'espoir





LES DONATEURS apportent leur soutien pour offrir des soins virtuels à la communauté

Quand Angie est entrée dans la clinique pour son rendez-vous avec le psychiatre, le Dr Benjamin Fortin-Langelier l'attendait. Pourtant, il se trouvait à 120 km de là, au Royal Ottawa. Ils se sont rencontrés par vidéoconférence sur un ordinateur portable.

« C'est merveilleux de se parler en face à face », déclare Angie, une enseignante à la maternelle de 32 ans. « Il pouvait lire les réactions sur mon visage pendant que je parlais, et voir mes émotions et comment je réagissais à ses questions. Il a vraiment compris et vu ce que je ressentais. »

Angie (pseudonyme) a pu parler avec le Dr Fortin-Langelier depuis l'un des bureaux de la Glengarry Nurse Practitioner-Led Clinic à Lancaster, à seulement 10 minutes de chez elle. La télémedecine permet aux patients d'économiser le temps de transport (1h20) pour se rendre à Ottawa pour un rendez-vous. Les déplacements jusqu'au Royal peuvent constituer un obstacle pour les personnes qui n'ont pas accès aux transports, sans compter les frais d'essence et de stationnement. Dans le cas d'Angie, elle aurait aussi été obligée de trouver une gardienne pendant le temps nécessaires pour faire le trajet jusqu'en ville.

« C'était une expérience formidable », ajoute Angie. « J'ai parlé au thérapeute, à mon infirmière praticienne en soins primaires et au psychiatre, et j'ai pu m'assurer que j'étais sur la bonne voie. »

Les « soins virtuels » consistent à offrir des soins de santé à distance, c'est-à-dire que le fournisseur de soins et le patient ne sont pas physiquement ensemble mais interagissent par téléphone ou par liaison vidéo. On parle aussi de soins numériques, de télésanté ou de télémedecine. « La pandémie nous a obligés à innover rapidement et à envisager toutes nos options de soins virtuels pour les personnes atteintes de maladie mentale », déclare Susan Farrell, vice-présidente des Services de soins aux patients et du Programme de santé mentale communautaire.

« Imaginez être hospitalisé sans pouvoir parler à vos amis ou à votre famille », déclare la Dre Nicola Wright, psychologue au Royal. Ses patients âgés présentent des troubles du spectre de la schizophrénie et des psychoses. « Au moment où les patients se sentaient le plus en détresse à cause de la COVID-19, ils



L'intégration des services psychiatriques dans les soins primaires grâce à la technologie est une innovation qui aide le Royal et ses partenaires communautaires à répondre aux besoins de soins de santé de ses patients.

étaient également coupés de leurs contacts les plus proches et les plus précieux », ajoute-t-elle. « C'était déchirant ».

En réponse à la pandémie de COVID-19, la région de Champlain a créé le « Groupe de travail sur les impacts et les réponses à la COVID-19 » du Réseau de toxicomanie et de santé mentale de Champlain. Cette équipe de plus de 40 fournisseurs de services se réunit chaque semaine pour discuter de préoccupations, de problèmes à résoudre et de meilleures pratiques, en trouvant des moyens de se soutenir mutuellement. Plusieurs groupes de travail ont été formés à partir de cette équipe principale, notamment le groupe des services virtuels, le groupe de remise en service, le groupe de counseling et le groupe de travail sur les foyers collectifs.

L'un des problèmes soulevés au cours des réunions de cet été était le défi d'offrir un accès équitable aux services pour les personnes vivant dans des habitations ou foyers collectifs, afin de leur permettre d'assister à leurs consultations virtuelles en santé mentale et traitement de la toxicomanie.

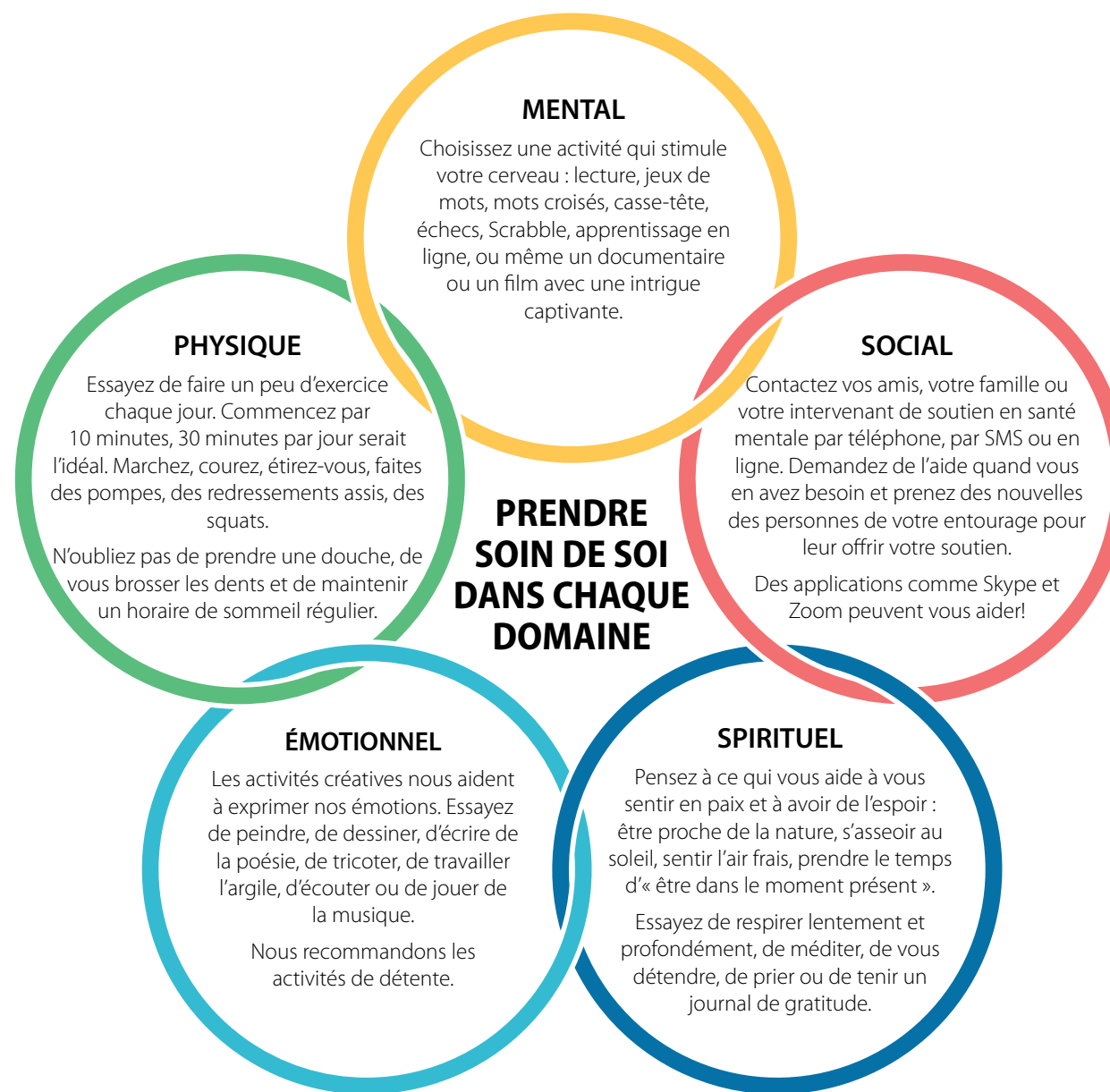
Grâce à ses donateurs, la Fondation de santé mentale Royal Ottawa était fière d'apporter un soutien aux patients hospitalisés du Royal ainsi qu'à ses organisations partenaires, comme les Bergers de l'espoir et Serenity House, en leur fournissant 36 tablettes. Ces appareils leur permettent de continuer de recevoir des soins de santé mentale essentiels ainsi que le soutien de leur famille.

« Nous sommes reconnaissants que les clients puissent contacter leur famille et leurs amis par voie électronique et assister à des réunions ou rendez-vous pendant la pandémie de COVID-19 », déclare Monique Brisson, directrice générale de Serenity House.

Faire face à la pandémie de COVID-19

PRENDRE SOIN DE SOI TOUT EN PRATIQUANT LA DISTANCIATION PHYSIQUE

La pandémie de COVID-19 est une période difficile à traverser puisque tant de commerces sont fermés et d'activités annulées. Voici quelques idées pour prendre soin de vous à la maison. Essayez de faire une chose dans deux domaines chaque jour.

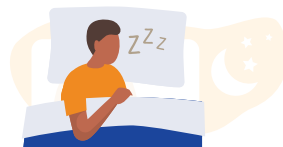




Conseils pour gérer les situations stressantes

1 Tout d'abord, et c'est le plus important, reposez-vous.

Selon des données probantes, si vous vous sentez particulièrement anxieux ou que vous êtes atteint d'un trouble anxieux, vous devriez passer 40 % de votre journée à vous reposer. Qu'est-ce que cela signifie concrètement? Qu'est-ce que le repos? Cela comprend notamment le sommeil, et les adolescents ont besoin de dormir au moins huit heures chaque nuit, soit environ un tiers d'une journée de 24 heures. D'autres activités reposantes comprennent faire de l'exercice, lire, écouter de la musique, faire une sieste, tricoter, s'adonner à d'autres passe-temps et bavarder avec des proches en maintenant la distanciation physique. En fait, il s'agit de n'importe quelle activité qui vous fait sourire ou que vous trouvez amusante. Dans ma pratique, je rappelle aux adolescents que les jeux vidéo ne sont pas vraiment reposants et que les écrans en général sont souvent plus stimulants que calmants. Par exemple, j'aime regarder des documentaires et des films, mais je m'assure de ne pas regarder des émissions qui pourraient être dérangeantes ou contrariantes. *Le Silence des agneaux* n'est pas l'idée que je me fais d'un film reposant.



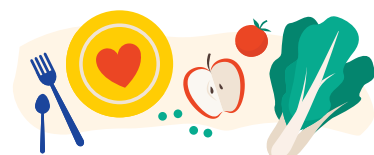
2 Faites de l'exercice – c'est aussi une activité reposante.

Les adolescents hospitalisés que je vois se plaignent parfois si je leur propose de faire une promenade, mais je leur rappelle que le but de cette activité est de lutter activement contre les hormones qui provoquent le stress. Les recherches montrent que c'est plus efficace si vous pouvez être à l'extérieur, alors sortez dehors! L'air frais aide à combattre l'anxiété!



3 Mangez des aliments nourrissants.

Puisque vous passez plus de temps chez vous à cause de la distanciation physique et des autres mesures liées à la pandémie, pourquoi ne pas faire du pain ou de la soupe à la maison? Vous avez aussi davantage de temps pour manger du gruau le matin, et vous avez probablement plus de temps que d'habitude pour penser au souper, alors préparez quelque chose de spécial.



D^{re} BECK: Mes patients me manquent

Une des jeunes patients du D^{re} Beck

Peu après le début de la pandémie de COVID-19, j'étais assise dans mon bureau un après-midi, en consultation avec un patient en ligne, quand celui-ci m'a demandé : « Dre Beck, est-ce que je vais pouvoir terminer le secondaire? ».

En tant que directrice clinique du Programme de psychiatrie pour les jeunes du Royal, c'est l'une des nombreuses questions que mes patients me posent depuis le début de la pandémie. Comme beaucoup d'entre nous, les adolescents ont peur du virus, mais ils s'inquiètent aussi pour leur avenir et toutes les incertitudes qui accompagnent cette crise.

Je travaille avec des jeunes en âge de transition (16-18 ans). Bien que certaines personnes puissent croire que les adolescents ne pensent pas beaucoup à leur éducation, ce n'est pas du tout le cas. La plupart des jeunes avec lesquels je travaille savent que l'éducation est la clé d'un meilleur emploi et d'une meilleure vie... Mais ils sont anxieux et incertains de ce qui se passera en septembre, tout comme leurs parents.

Lorsque j'ai commencé à parler à mes patients de la possibilité de retourner à l'école cet automne, beaucoup d'entre eux m'ont dit qu'ils avaient peur de ne pas pouvoir obtenir leur diplôme d'études secondaires. Ils craignaient de prendre du retard avec l'apprentissage en ligne, ou de ne pas réussir à entrer à l'université – un rêve pour beaucoup d'entre eux et leur famille.

Avec l'annonce d'une répartition entre la fréquentation de l'école en personne et l'apprentissage en ligne à la maison, de nombreux jeunes tentent de s'adapter à cette « nouvelle normalité ». Mais pour les jeunes qui vivent déjà avec une maladie mentale et qui n'ont pas vu leurs amis depuis des mois à cause des mesures de distanciation physique, cette adaptation pourrait être débilante.

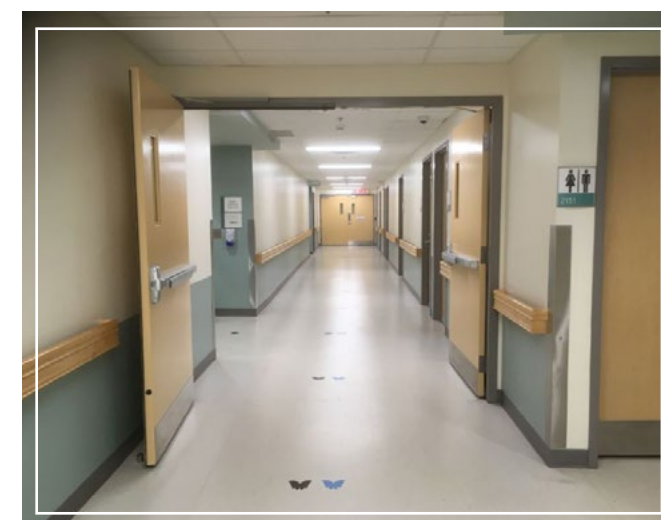


Je sais combien mes patients travaillent dur pour être et rester en bonne santé. Je suis la personne qui a ouvert la porte qu'ils ont dû franchir pour vivre le plus pleinement possible.

Ce qu'il y a de mieux dans le fait d'être psychiatre pour les jeunes, c'est que j'ai pu voir beaucoup de mes patients grandir, devenir heureux et réussir. Ces jeunes deviennent les personnes qu'ils rêvaient d'être dans leurs poèmes et leurs œuvres d'art.

C'est grâce à la gentillesse de gens comme vous que ces jeunes ont eu la possibilité de réussir dans la vie. Quand je pense à toutes les façons dont les donateurs ont transformé le Programme de psychiatrie pour les jeunes de manière positive, une nouvelle cuisine et une cour dédiée pour n'en citer que deux, je suis si reconnaissante d'avoir une communauté aussi généreuse à nos côtés!

Il leur reste encore tant d'années à vivre pleinement, à profiter de leur vie... Et avec votre soutien, nous pouvons faire en sorte que ces jeunes s'envolent vers de plus hauts sommets, qu'ils atteignent leurs objectifs de vie et qu'ils deviennent les personnes qu'ils sont censés devenir.





« J'ai du mal à m'en sortir.
C'est difficile. Je bois trop. »

Ce sont les mots que j'avais en tête pendant de longs mois avant de les prononcer enfin à voix haute à ma femme Danielle, puis finalement à mon entraîneur et à mes coéquipiers des Sénateurs d'Ottawa.

Having that first conversation, as hard as it was, gave me Cette première conversation, aussi difficile qu'elle était, m'a donné la direction dont j'avais besoin pour obtenir de l'aide l'année dernière pour surmonter ma dépendance à l'alcool.

Environ un an plus tôt, j'étais vraiment en difficulté. Au début, j'arrivais à contrôler la situation, mais ça n'a pas duré. Je n'arrivais plus à m'arrêter. Je n'étais pas honnête avec ma femme, ni avec moi-même. J'essayais de surmonter mes gueules de bois tout en jouant au hockey à un niveau professionnel, et c'était tout simplement impossible.

Après une autre nuit qui s'est terminée très tard en novembre dernier, je me suis retrouvée sur la glace pour m'entraîner, mais je n'ai réussi qu'à faire deux séries d'exercices. Je me suis dit : « Je dois quitter la glace tout de suite et trouver de l'aide ». Je savais qu'il n'y avait aucun moyen d'y arriver tout seul.

Il y a tant de gens, y compris des joueurs de la LNH et d'autres athlètes professionnels, qui vivent avec des problèmes de dépendance et de santé mentale... Des problèmes qui ne sont pas toujours mis en lumière, parce que les gens ne sont pas nécessairement prêts à parler ouvertement de leur

La toxicomanie : On ne peut pas s'en sortir seul.

lutte personnelle. C'est d'autant plus vrai pour les personnes qui se retrouvent dans les médias et qui sont souvent un modèle pour les jeunes enfants.

Pourtant, j'ai choisi de parler de ma dépendance à l'alcool, afin de pouvoir aider d'autres personnes qui traversent une situation similaire.

J'ai pris la décision d'arrêter de souffrir en silence.

À la fin de chaque journée, lorsque je rentre à la maison pour retrouver ma famille, je ne suis pas Bobby Ryan, le joueur de hockey professionnel... Je suis un mari et un père. Je dois sortir les poubelles tous les vendredis, comme tout le monde, et je traverse aussi des moments difficiles dans ma vie, comme tout le monde.

La seule différence, c'est que je peux me servir de ma notoriété pour parler de choses importantes, comme la santé mentale et le travail que fait le Royal. Je veux que les gens entendent mon histoire de rétablissement et disent : « Hé, si Bobby Ryan peut parler ouvertement de sa dépendance et obtenir de l'aide, alors moi aussi! ».

La dépendance ne connaît pas de frontières. Et pour de nombreuses familles de notre communauté, la pandémie de COVID-19 a aggravé des problèmes de santé mentale existants. Les gens se tournent donc vers la consommation de substances pour faire face à cette situation.

Ma femme Danielle et mes deux enfants, Riley et Chase, sont tout pour moi. Je ne sais pas où je serais aujourd'hui sans eux. Pendant que je me rétablissais, je n'arrêtais pas de penser : « Aide-toi, pour que tu puisses être là pour eux et les aider tous les jours ».

Aujourd'hui, j'ai hâte de passer du temps de qualité avec ma famille, et je suis reconnaissant d'avoir dans ma vie des personnes aussi attentionnées qui continuent de me soutenir jour après jour.

Bien cordialement,

Bobby Ryan

Un mari et père fier

Ailier droit n° 9, Sénateurs d'Ottawa