

## Soutien à la santé mentale et au bien-être émotionnel en temps de pandémie

Le présent document vous est fourni comme point de départ pour aborder la question de la santé mentale et émotionnelle. Il n'est toutefois pas destiné à répondre à tous les besoins actuels ni aux circonstances particulières. Tenez compte de votre situation personnelle et de vos propres besoins. En outre, soyez au courant des restrictions relatives à la COVID-19 mises en place par le gouvernement, dans votre région.

### Comment manifester votre soutien?



- Proposez des façons d'offrir votre soutien tout en étant conscients que certaines personnes ne vont pas exprimer leurs besoins ou demander de l'aide.
- Demandez à la personne quels sont les soins pastoraux qu'elle aimerait recevoir tout en précisant les limites, si certains besoins ne peuvent être comblés.
- Dans la mesure du possible, proposez des ressources pour les besoins que vous n'êtes peut-être pas en mesure de combler.

### Besoins émotionnels et sociaux



- Soyez attentifs aux changements dans la réceptivité d'une personne, selon ce qu'elle ressent au moment de l'établissement de votre relation avec elle.
- Certaines personnes ne savent pas comment répondre à leurs besoins ou en sont incapables.
- Prenez un café « virtuel » avec la personne et parlez de tout et de rien : des animaux, de bons souvenirs, de choses pour lesquelles on est reconnaissant, qui réjouissent, de situations qui vont bien, plutôt que de celles qui vont moins bien.
- Soyez conscients que le bien-être se définit différemment d'une personne à une autre. Demandez-lui comment se traduit le bien-être chez elle lorsque les choses vont bien, comment elle réagit dans les situations difficiles. Établissez un plan de mieux-être.

### Besoins physiques et concrets



- L'état de santé et le niveau d'énergie peuvent avoir une incidence sur la capacité d'une personne à communiquer.
- Offrez votre soutien aux membres de votre congrégation en les aidant à faire leur épicerie, à promener leur chien, à aller chercher leurs médicaments à la pharmacie, etc.
- Demandez-leur s'ils sont au courant des informations les plus récentes concernant les restrictions sanitaires, la vaccination, les mesures permises (par exemple, une personne seule peut se joindre à un autre ménage), les activités à l'extérieur, les repas à emporter ou à commander, etc.
- Encouragez les membres de la congrégation à :
  - réguler leur consommation de l'information, que ce soit à la télé ou dans les médias sociaux;
  - participer à des activités qui favorisent le mieux-être;
  - maintenir leur routine et leurs habitudes de sommeil.



## Besoins spirituels



- Offrez-leur de prier et de lire les Écritures (par téléphone, zoom, etc.).
- Encouragez-les à assister virtuellement aux services du culte et à demeurer engagés.
- Discutez avec eux de leur santé spirituelle (p. ex., « Comment est votre relation avec Dieu actuellement? »).
- Procurez-leur des cartes de prière ou des ressources spirituelles tangibles qu'ils pourront utiliser dans leurs moments de réflexion.
- Encouragez-les à maintenir leurs habitudes spirituelles et familiales.



### Services du culte virtuels et réouverture des lieux de culte

- Encouragez les membres de la congrégation à participer à nouveau aux services du culte lorsqu'il est sécuritaire de le faire.
- Envisagez de continuer à offrir des services du culte en ligne aux personnes immunodéprimées, qui n'ont pas encore été vaccinées, qui sont angoissées, etc., afin qu'elles ne se sentent pas exclues.
- Soyez prêts à expliquer aux membres de la congrégation les mesures de sécurité à respecter lorsqu'ils recommenceront à assister au culte en présentiel, le nombre limité de places, les fermetures éventuelles des lieux de culte (en paroles, en images, à l'aide de vidéos, des actualités, du langage gestuel).
- Tenez compte de l'accessibilité aux lieux de culte ou à d'autres activités. Regardez des vidéos réalisées par le ministère de la musique et des arts chrétiens à des fins de référence (voir le lien ci-dessous).
- Tenez compte des besoins des membres de la congrégation (perte auditive ou visuelle, alphabétisation, etc.).
- Permettez aux gens de s'exprimer sur leur niveau de confort.
- En prenant la parole à la tribune, faites état de la crise sanitaire et reconnaissez les sentiments et les émotions des participants au culte.  
De plus/En prime, cela vous donnera l'occasion de parler plus ouvertement de la question de la santé mentale en général : ceux qui sont aux prises avec des troubles de santé mentale chroniques et ceux qui en éprouvent en raison de la pandémie.
- Offrez aux membres de la congrégation la possibilité d'aller visiter l'église en personne, à l'avance. Cela pourrait aider certains d'entre eux à apprivoiser leur retour à l'église.
- Assignez des personnes « sûres » à qui parler. Envisagez de recruter un bénévole au sein de l'équipe pastorale, dont la tâche consisterait à offrir une perspective sur les questions auxquelles les gens ont fait face pendant la pandémie, à partir d'un vécu commun.

### Questions concernant le leadership local sur la réouverture des lieux de culte



- Les membres de la congrégation sont-ils réticents à se réunir et à interagir?
- Quelles sont les craintes des membres de la congrégation au sujet de la participation au culte en présentiel?
- Peut-on désigner des aires, une pièce ou un coin tranquille du sanctuaire, en retrait du reste de la congrégation?
- Comment peut-on créer une vidéo ou une présentation diaporama sur le retour au rassemblement, et que devaient-elles comprendre afin de faciliter le retour à la participation au culte en présentiel?



- Quelles seront les personnes considérées comme « sûres » pour les membres de nos congrégations, et comment allons-nous les recruter et expliquer leur présence aux fidèles?
- Sommes-nous au courant de stratégies d'adaptation qui pourraient être utiles à certains membres de la congrégation?
- Quelles ressources de soutien en matière de santé mentale et de handicap offre-t-on dans votre collectivité, et comment pouvons-nous en informer les membres de nos congrégations?

#### Ressources



- *Our Doors Are Open*  
<https://opendoors.idrc.ocadu.ca/guide-for-accessible-congregation/>
- *Joni and Friends*  
<https://www.joniandfriends.org/>
- *Building Church from Home: Ensuring Accessibility in Online Services*  
<https://salvationist.ca/music-gospel-arts/home/>
- *Disability Concerns*  
<https://www.crcna.org/disability>
- *Kay Warren: Mental Health and the Church*  
<http://kaywarren.com/mentalhealthandthechurch/>
- *Creative Strategies for Inclusive Digital Worship*  
<https://www.stonebelt.org/index.php/programs/spiritual-support>

