

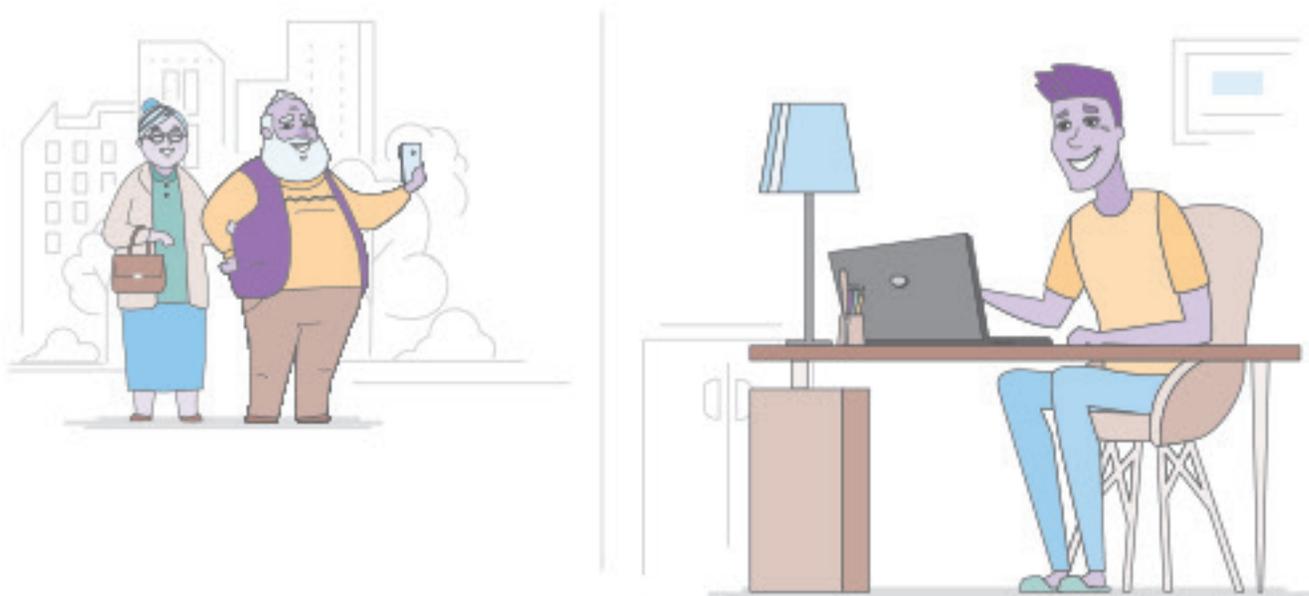
La santé mentale et la COVID-19 : Comment parler de la maladie à un être cher

Renseignements pour les familles des personnes ayant une déficience intellectuelle

La situation actuelle peut être très difficile pour les personnes ayant une déficience intellectuelle. Il se peut que certaines d'entre elles ne comprennent pas pourquoi leur école, leur programme de jour ou leur lieu de travail est fermé, ou pourquoi leurs rendez-vous médicaux, leurs activités récréatives ou les visites du personnel ont été annulés. De plus, les amis, les médias sociaux et les bulletins de nouvelles télévisés les bombardent d'informations effrayantes et angoissantes. Enfin, elles peuvent percevoir l'anxiété de leur famille ou des employés qui leur viennent en aide.

En outre, les personnes ayant une déficience intellectuelle peuvent avoir du mal à comprendre les règles de distanciation sociale ou à s'en souvenir. Par exemple, certaines personnes ne comprennent peut-être pas pourquoi elles ne peuvent plus rendre visite à leurs grands-parents ou les serrer dans leurs bras, pourquoi leurs déplacements sont limités ou pourquoi, si elles vivent avec une personne âgée, il ne peut plus y avoir de rassemblements à la maison.

Il faut rassurer les personnes ayant une déficience intellectuelle en tenant compte de leur niveau de développement. Pour vous aider dans cette tâche, consultez la fiche d'information « **Parler aux enfants de la COVID** » et les **ressources destinées aux personnes ayant une déficience intellectuelle** (voir les liens vers des infographies en français).



CV02a / 05-04-2020

La présente fiche info ne constitue pas une ressource à l'intention des personnes qui doivent subir un test de dépistage de la COVID-19 ou qui sont en situation de crise de santé mentale. Si vous vivez une situation de crise mentale, veuillez composer le 911 immédiatement ou vous présenter au service des urgences de l'hôpital le plus proche.

Pour obtenir des renseignements, visitez le www.camh.ca/fr/covid19.

Songez à discuter des points suivants quand vous êtes réunis en famille :

- Dites à la personne ayant une déficience intellectuelle que vous êtes conscient.e de ses craintes et de sa difficulté à changer de routine.
- Expliquez-lui ce qu'est la COVID-19 et ce qui arrive si une personne en tombe malade.
- Décrivez les mesures que les membres de la famille prennent et peuvent prendre pour se protéger.
- Demandez-lui de se protéger (par exemple, de se rappeler de se laver les mains).
- Répondez à ses questions au sujet de la maladie.
- Déclarez votre engagement à reparler de ce sujet.

À envisager également

Limitez le temps que la personne passe à regarder la télé et à consulter les médias sociaux.



Faites-la participer à des activités qui lui donnent la maîtrise de soi comme faire le ménage, planifier la journée, etc.



Aidez-la à trouver des ressources conçues pour les personnes ayant une incapacité qui lui permettront de comprendre la situation actuelle et répondront à ses questions. Le Programme de recherche sur l'accès aux soins de santé et les déficiences intellectuelles (H-CARDD) offre des

ressources utiles pour les personnes ayant une déficience intellectuelle et des liens menant à des sites Web fiables.



Aidez la personne à comprendre les règles de distanciation. Encouragez-la à éviter les contacts en personne, en précisant que ces règles ne s'appliquent pas aux personnes avec lesquelles elle

vit ou travaille et qu'elle peut sortir pour des consultations médicales, aller à l'épicerie et acheter des médicaments.



Si vous soutenez une personne qui ne fait pas partie de votre famille, vous pourriez organiser une rencontre avec les personnes qui vivent avec elle ou une réunion avec la personne ayant une déficience intellectuelle et un membre de sa famille qui y participera par téléphone ou vidéoconférence (par exemple, Skype)