



Guide de ressources pour les travailleurs du soutien par les pairs, sociaux et communautaires

Soutien gratuit en matière de bien-être mental et de consommation de substances pour vous et votre communauté

ESPACE MIEUX-ÊTRE
Canada

Soutien en matière de santé mentale
et de consommation de substances

En tant que personne qui travaille fort pour soutenir et défendre les gens tout au long de la journée, comment Espace Mieux-Être Canada peut-il vous aider, vous et ceux qui vous entourent?

Les travailleurs du soutien par les pairs, sociaux et communautaires ont aidé les personnes les plus vulnérables de nos communautés à relever un certain nombre de défis permanents:

- la pandémie de COVID-19 et l'ère post-COVID-19
- l'accès à des logements abordables, et
- la crise actuelle de la toxicité des drogues illicites et des surdoses.

Fournir des soins et de l'aide aux personnes qui vous entourent avec des ressources limitées peut être à la fois physiquement et mentalement éprouvant. La gestion d'un si grand nombre de priorités concurrentes fait qu'il est difficile de soutenir et de surveiller sa propre santé mentale et son bien-être, tout en s'occupant des autres.

Espace Mieux-Être Canada est disponible en tout temps, sans frais, pour vous et votre entourage, y compris les personnes que vous soutenez, vos collègues, les membres de votre famille et vos amis.



« Une ressource extraordinaire pour les Canadiens! J'ai téléchargé cette application sur un coup de tête, sans savoir si elle avait vraiment quelque chose à m'apporter. Cependant, ce matin à 2h30, j'ai eu besoin d'un soutien en santé mentale en raison d'une crise de panique, et j'ai été rapidement mis en contact avec un thérapeute de garde. C'était gratuit. ...Nous avons parlé pendant une heure et c'était si merveilleux. Je ne m'attendais pas à ce que ce soit aussi bon... mais c'est une ressource extraordinaire. J'ai l'impression que je n'ai plus à m'inquiéter de l'accès au soutien dorénavant. »

- Évaluation de Mieux-Être sur l'App Store

Que contient la trousse à outils? De quelle manière cette trousse à outils pourrait-elle être utile pour moi?

Cette trousse à outils permet d'accéder facilement à une grande variété de ressources en matière de bien-être. Elle vous aidera à utiliser Espace Mieux-Être Canada et à choisir votre parcours de mieux-être personnalisé.

La boîte à outils a été créée en collaboration avec des personnes qui ont vécu des expériences similaires.

Dans la trousse à outils, vous trouverez les informations suivantes:

- Renseignements sur Espace Mieux-Être Canada
- Types de ressources et de services auxquels vous pouvez accéder
- Comment accéder aux ressources et aux services d'Espace Mieux-Être Canada
- Exemples de ressources pour les personnes qui offrent un soutien aux autres dans leur rôle



À propos d'Espace Mieux-Être Canada

Espace Mieux-Être Canada a été créé en réponse à une augmentation sans précédent des problèmes de santé mentale et de consommation de substances provoqués par la pandémie de COVID-19, avec le financement du gouvernement du Canada. Le programme est offert en partenariat avec Stepped Care Solutions, Santé Homewood et Jeunesse, J'écoute.

Le premier et le seul service virtuel de santé mentale et de consommation de substances financé au niveau national, conçu pour fournir le bon soutien au bon moment.

Espace Mieux-Être Canada (EMEC) fournit des ressources et services à toute personne au Canada et aux Canadiens à l'étranger, y compris des ressources pour ceux qui soutiennent d'autres personnes.

Valeurs clés d'Espace Mieux-Être Canada

- **Choix** - vous choisissez le service que vous voulez essayer
- **Accès libre** - gratuit et disponible 24/7, sans référence
- **Continuum de soins** - vous choisissez l'intensité des soins qui vous convient

Vie privée et confidentialité

Le respect de la vie privée et la confidentialité sont importants pour nous. Nos services et notre politique de confidentialité sont conçus pour vous permettre d'obtenir de l'aide sans avoir à divulguer plus de renseignements que vous ne le souhaitez. Pour plus d'informations, consultez

www.wellnesstogether.ca/fr-CA/privacy/.

**Le continuum de soins est décrit ci-dessous.
Accédez à plus de 500 ressources, jour et nuit!**



APPRENTISSAGE

Articles, vidéos et ressources autoguidées, accessibles sans compte



EXERCICES

Cours et modules d'apprentissage approfondis sur des sujets courants en lien avec la santé mentale, y compris l'autogestion de la santé et la pleine conscience



CRÉATION DE LIENS

Diverses façons d'établir des liens avec d'autres personnes par le biais de communautés de soutien pour la santé mentale et la consommation de substances, de groupes, d'une ligne téléphonique de réconfort par les pairs et de forums en ligne.



SUIVI

Évaluations facultatives auto-administrées pour suivre les progrès et le bien-être au fil du temps



NAVIGATION

Assistance en direct pour faciliter la navigation à travers les ressources du site afin de répondre aux besoins individuels



CONVERSATION

Accès à des conseillers professionnels pour des sujets et des préoccupations courants tels que:

- gérer l'inquiétude et la mauvaise humeur
- faire face à la vie, au stress au travail et à l'épuisement professionnel
- le chagrin et la perte, et
- la gestion de la consommation de substances



SOUTIEN EN CAS DE CRISE

La section '**J'ai besoin d'aide maintenant**' (www.wellnesstogether.ca/fr-CA/crisis) fournit des ressources aux personnes qui s'identifient comme étant en détresse ou qui cherchent des ressources pour soutenir quelqu'un d'autre en détresse.

PAS BESOIN DE RÉFÉRENCE OU DE CARTE SANTÉ

Pas de prise de rendez-vous ni d'horaire à respecter
Les conseillers sont accessibles en quelques minutes.

Il suffit d'appeler:

☎ 1-866-585-0445

Le bien-être est essentiel dans le travail de soutien communautaire.

Les compétences en matière de bien-être peuvent aider les gens à gérer des émotions intenses et le stress. Elles peuvent vous aider, ainsi que votre entourage, à faire face à des situations difficiles.

Espace Mieux-Être Canada peut vous aider à acquérir des compétences en matière de mieux-être. Vous trouverez ci-dessous des ressources auxquelles vous pouvez accéder lorsque vous en avez besoin.

- S'informer sur les **causes et les effets** de la détresse en matière de santé mentale.
- **Pratiquer** des techniques de relaxation comme la pleine conscience.
- Explorer votre relation avec la consommation de substances comme stratégie d'adaptation grâce à un cours en ligne.
- Vous pouvez établir des liens **avec d'autres personnes dans des situations similaires** au sein d'un groupe de soutien par les pairs en ligne.
- **Suivez l'évolution de votre santé mentale** au fil du temps pour savoir ce qui fonctionne et quand vous voulez changer quelque chose.
- Discutez avec un **conseiller professionnel**.

Prenez le temps de vous informer sur le stress, ce qu'il est, comment il vous affecte et comment vous pouvez y faire face. Les ressources d'EMEC peuvent être utilisées par vous-même et partagées avec les personnes que vous soutenez, vos collègues, vos amis et les membres de votre famille.

Accédez à ce que vous voulez, quand vous en avez besoin, 24 heures par jour.

L'accessibilité est au premier plan de tout ce que nous faisons à Espace Mieux-Être Canada. C'est pourquoi nos ressources sont toujours gratuites et faciles d'accès.

Des services téléphoniques de counseling sont disponibles dans 200 langues différentes. **Les appels à frais virés sont disponibles.**



Comment accéder aux ressources?

Espace Mieux-Être Canada permet à toute personne au Canada d'accéder facilement à ses ressources en ligne en visitant wellnesstogether.ca/fr-CA ou en téléchargeant l'**application Mieux-Être** (disponible sur Android et Apple).

Aucun compte n'est nécessaire pour accéder à la plupart des nombreuses ressources d'Espace Mieux-Être Canada. Pour accéder à des ressources spécifiques comme les cours en ligne, suivez les étapes suivantes :



Étape 1:

Visitez wellnesstogether.ca/fr-CA et cliquez sur « **Créer un compte** »



Étape 2:

Complétez votre inscription en fournissant seulement quatre informations personnelles: **votre courriel, votre mot de passe, votre tranche d'âge et votre question de sécurité**



Étape 3:

Validez votre compte à l'aide du lien fourni dans votre courriel



Étape 4:

Débutez votre parcours vers le bien-être en remplissant une auto-évaluation facultative ou en accédant à nos outils et programmes

« J'adore le format des réunions de soutien par les pairs et le sentiment de connexion que cela me procure. Je le recommande à tous ceux qui recherchent un environnement sûr, chaleureux et inclusif. »

*- Anonyme, sur la participation au groupe de soutien
« Toutes Personnes, Toutes Voies » de CAPSA*

Pour plus d'information sur le groupes « Toutes Personnes, Toutes Voies » de CAPSA, consultez la page 5 ou visitez www.wellnesstogether.ca/fr-CA/service/creation-de-liens



Pour plus d'informations et des astuces sur la création d'un compte et l'accès aux ressources, visitez la chaîne **Youtube d'Espace Mieux-Être Canada**.

Exemples d'options disponibles pour les travailleurs du soutien par les pairs, sociaux et communautaires:

Apprentissage, exercices, création de liens, navigation, suivi et conversation

Espace Mieux-Être Canada

Avec Espace Mieux-Être Canada, vous choisissez le type de ressource ou de service qui vous convient le mieux.

BIEN-ÊTRE MENTAL ET SANTÉ EN LIEN AVEC LA CONSOMMATION DE SUBSTANCES

Prendre le contrôle de son humeur: gérer ses émotions (Santé Homewood)



Apprentissage

Cet article vous aidera à mieux comprendre vos émotions et à apprendre des stratégies pour y faire face.

Cours (TAO)



Exercices

Une variété de sujets pour soutenir le bien-être, y compris:

- la dépression
- la gestion des traumatismes (y compris les traumatismes pandémiques)
- la pleine conscience
- l'enracinement

La durée des modules varie.

Soutien par les pairs en matière de consommation de substances (CAPSA)



Création de liens

Les groupes en ligne « Toutes Personnes, Toutes Voies » de CAPSA offrent une communauté de soutien sûre et inclusive aux personnes qui s'interrogent sur leur relation avec les substances. Les réunions ont lieu en ligne à différents moments de la semaine.

ICAN Vaincre l'anxiété et la nervosité (L'institut des familles solides)



Exercices

Ce programme aide à réduire les inquiétudes excessives et à faire face aux principaux facteurs de stress de la vie. Il peut être suivi de manière autonome ou avec le soutien d'un coach.

Groupes de rencontre et de motivation : Humanest



Exercices | Création de liens

Rejoignez d'autres personnes qui cherchent également à changer leur vie. Des idées et des conseils pratiques vous aideront à progresser vers vos objectifs et à les maintenir. Groupes pour adultes et adultes de 50 ans et plus.

Bien-être en liberté



Exercices

Stratégies et compétences d'adaptation pour les personnes qui remettent en question leur relation avec l'alcool ou les drogues.

Solitude (Togetherall)



Apprentissage | Création de liens

Cette ressource vous aidera à mieux comprendre la solitude et à rompre le cycle. Togetherall propose des communautés de soutien en ligne qui peuvent renforcer les liens.

PRENDRE SOIN DE SOI AU TRAVAIL ET À LA MAISON

Prends 5 (Mindwell)



Exercices

Pratique de la pleine conscience en action. Prends 5 peut être utilisé n'importe quand ou n'importe où pour réduire le stress, augmenter la concentration et vous ramener dans le moment présent.

Cours (TAO)



Exercices

Une variété de sujets pour soutenir l'autosoin, y compris :

- les relations de travail et la communication
- la performance
- vaincre le perfectionnisme
- l'épuisement professionnel
- le stress financier

La résilience au travail (WellTrack)



Exercices

Enrichissez vos journées de travail avec de l'énergie, des objectifs et de la motivation. Explorez les techniques qui vous permettront d'éprouver une plus grande satisfaction dans votre carrière.

- 4 modules; 30 minutes

Exemples d'options disponibles pour les travailleurs du soutien par les pairs, sociaux et communautaires:

Apprentissage, exercices, création de liens, navigation, suivi et conversation

BIEN-ÊTRE PHYSIQUE ET SPIRITUEL

Votre guide pour un sommeil plus sain (WellTrack)



Exercices

Un sommeil régulier et de qualité est un pilier fondamental du bien-être et de la résilience. Cette série vous montrera comment obtenir un sommeil réparateur la nuit.
6 modules; 40 minutes

Acceptation du corps (TAO)



Exercices

Acceptation du corps et modules de méditation. 30 minutes ou moins.

Mouvement de pleine conscience (Mindwell)



Exercices

Dans ce cours en direct de 20 minutes, vous apprendrez des étirements et des mouvements simples, tout en intégrant la respiration consciente pour une expérience de réduction du stress pour tout le corps.

Développer l'autocompassion (Well Central)



Exercices

Ce cours vous aidera à comprendre les avantages de la bienveillance envers vous-même et à développer une pratique régulière de l'autocompassion.

Scan corporel de feu (Jeunesse, J'écoute)



Exercices

Cette activité de pleine conscience peut vous aider à améliorer votre concentration, à choisir comment réagir à ce qui se passe et à donner la priorité à votre bien-être.

Acceptation de soi (Breathing Room)



Exercices

Cette activité propose des questions pour le journal et une vidéo, ainsi que des informations complémentaires sur d'autres ressources proposées par Breathing Room.

Mouvement vers le bien-être (CAPSA)



Exercices

Cinq séances de mouvement de 30 minutes par semaine qui offrent une variété d'exercices doux et guidés pour améliorer votre bien-être mental et la santé liée à la consommation de substances.



Espace Mieux-Être Canada Numéros de téléphone

Parler à un conseiller
professionnel

1-866-585-0445

Programme de soutien à
la navigation

1-866-585-0445

Deuil et perte

Parler à un
accompagnateur de deuil

1-866-585-0445

Ligne d'écoute d'espoir
pour le mieux-être adaptée
sur le plan culturel et
accessible à tous les
Autochtones du Canada.

1-855-242-3310

Aide à soutenir une
personne en difficulté :
Parler à un conseiller

1-866-585-0445

Ligne téléphonique de
réconfort par les pairs
Appels confidentiels avec
des pairs aidants formés.

1-888-768-2488



Espace Mieux-Être Canada Support par texto

Si vous êtes en détresse,
textez MIEUX au

741741 (Adultes)

686868 (Jeunes)

Plus de 500 ressources à votre
disposition, disponibles 24/7 sur
wellnesstogether.ca/fr-CA



ESPACE MIEUX-ÊTRE
Canada

Soutien en matière de santé mentale
et de consommation de substances

Financé par le Gouvernement du Canada.

Canada

Présenté par Santé Homewood, Jeunesse, J'écoute et
Stepped Care Solutions



Homewood Santé



STEPED CARE
SOLUTIONS