



Ressources pour le personnel infirmier



À propos d'Espace mieux-être Canada

Espace mieux-être Canada (EMC) offre gratuitement des ressources en matière de santé mentale et de consommation de substances à quiconque au Canada, dont des ressources spécialement créées pour le personnel infirmier ainsi que les travailleurs et travailleuses de la santé.

Les services sont disponibles pour vous en tout temps, et ce, sans rendez-vous.

Les services offerts comprennent :

- Des articles, des vidéos, des exercices et des cours en apprentissage autonome ;
- Des ressources pour favoriser la relaxation et la pleine conscience ;
- Une variété de moyens d'entrer en contact avec d'autres personnes, tels que les appels téléphoniques avec un conseiller professionnel, le soutien par les pairs, les groupes et les communautés de soutien en ligne ;
- Du soutien concernant des sujets et des enjeux fréquents (par exemple, comment gérer la baisse d'humeur, les inquiétudes, le stress, l'épuisement, le sommeil et les relations).

Accédez à ce dont vous avez besoin, quand vous en avez besoin.

Ressources pour le personnel infirmier

En tant que membre du personnel infirmier, comment Espace mieux-être Canada peut vous aider?

Prodiguer des soins et du soutien spécialisés à votre entourage peut être exigeant, tant physiquement que mentalement. Lorsque vous gérez plusieurs choses en même temps, il peut être difficile de maintenir et de surveiller votre propre santé mentale et votre bien-être, et ce, tout en prenant soin des autres.

Espace mieux-être Canada offre des programmes destinés au personnel infirmier ainsi qu'aux travailleurs et travailleuses de la santé.

Mindwell for Healthcare Workers

Le programme Mindwell est conçu pour favoriser votre bien-être et votre résilience. Vous découvrirez des outils qui vous aideront à rester calme et apte à relever les défis au travail ; et vous apporterez le même sentiment de calme dans votre vie privée.

Des leçons brèves et efficaces sont offertes en 4 modules hebdomadaires et des laboratoires pour vous donner un maximum de résultats en un minimum de temps.

Cliquez ici pour vous inscrire à la prochaine séance: www.wellnesstogether.ca/fr-CA/personnel-de-la-santé

À ce jour, plus de 5000 travailleurs et travailleuses de la santé y ont participé.

« Le lendemain de ma séance, j'étais au travail et je me sentais à bout de nerfs. J'ai effectué un exercice Prends 5 et c'était EXTRAORDINAIRE »

Soutien par les pairs de Togetherall

Togetherall est une communauté de soutien par les pairs virtuels pour le personnel de la santé. Il s'agit d'un espace sûr où les gens offrent du soutien émotionnel, de l'aide et des conseils par les pairs.

Disponible 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7, il suffit de se connecter et d'entrer en contact avec les autres.

Vous trouverez dans le forum de soutien par les pairs, une sélection de cours en apprentissage autonome, tels que la prise en charge du TSPT conçu à l'intention du personnel infirmier ainsi que des articles axés sur l'usure de la compassion et le stress lié aux incidents critiques.

Pour plus d'informations: www.wellnesstogether.ca/fr-CA/togetherall-pour-les-travailleurs-de-la-santé

Comment Espace mieux-être Canada peut aider votre entourage ?

Espace mieux-être Canada est disponible en tout temps et gratuitement pour vous et votre entourage, que ce soit des patients, des collègues, des membres de la famille ou des amis.

Pas besoin de référence ni de carte santé.

Des ressources de haute qualité aident à répondre aux préoccupations les plus fréquentes auxquelles de nombreuses personnes sont confrontées:



- Gérer l'inquiétude et la baisse d'humeur
- Faire face au stress
- Gérer la consommation de substances
- Deuil et perte



Entrez en contact avec d'autres personnes par le biais de:

- Soutien par les pairs
- Soutien privé et confidentiel d'un conseiller professionnel
- Soutien par texto en cas de crise

**Les conseillers sont accessibles en quelques minutes.
Aucun rendez-vous ni aucune planification ne sont nécessaires.**

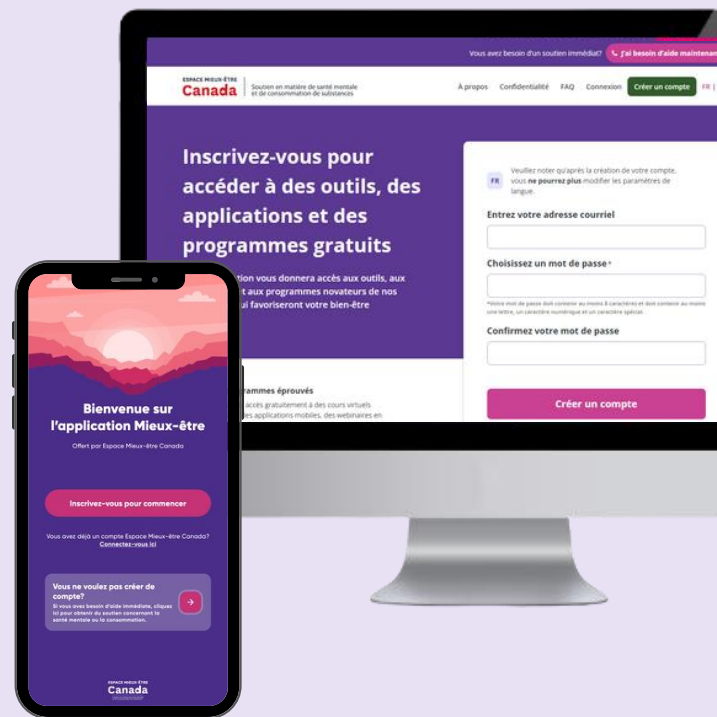
Il suffit d'appeler : 1-866-585-0445

Comment pouvez-vous accéder aux ressources?

Toute personne au Canada peut accéder aux ressources en ligne en visitant: espacemieux-etre.ca ou en téléchargeant l'application Mieux-Être (**Android/Apple**).

Pour accéder à des ressources spécifiques, suivez les étapes suivantes:

- Visitez [espacemieux-etre.ca/](https://espacemieux-etre.ca) et cliquez sur « **créer un compte** ».
- Complétez votre inscription, en saisissant votre adresse courriel, votre tranche d'âge et votre question de sécurité.
- Validez votre compte en utilisant le lien envoyé à votre courriel.
- Commencez en remplissant une auto-évaluation volontaire, ou en accédant aux outils et programmes. Sélectionnez **le volet du personnel de la santé** pour trouver des ressources spécifiques destinées au personnel infirmier.



Pour plus d'informations et de vidéos sur la création d'un compte et l'accès aux ressources, visitez la chaîne **YouTube d'Espace mieux-être Canada**.

À propos d'Espace mieux-être Canada

EMC a été créé en réponse à une augmentation considérable des problèmes de santé mentale et de consommation de substances liés à la pandémie de COVID-19, et ce projet a été financé par le gouvernement du Canada.

Espace mieux-être Canada est le fruit d'un partenariat entre **Stepped Care Solutions, Homewood Santé et Jeunesse, J'écoute.**

Nos services et notre politique de confidentialité ont été élaborés pour veiller à ce que vous puissiez toujours accéder au soutien sans avoir à divulguer plus d'informations que vous ne le souhaitez. Pour plus d'informations sur le respect de la vie privée et la confidentialité, veuillez consulter le site suivant www.wellnesstogether.ca/fr-CA/privacy

Funded by the Government of Canada.

Canada

Brought to you by Homewood Health, Kids Help Phone and Stepped Care Solutions