

# Ressources pour les médecins: Espace Mieux-Être Canada dans votre pratique

Soutien gratuit en matière de bien-être mental et de consommation de substances pour tous, y compris vos patients et vos collègues du secteur de la santé



Financé par le Gouvernement du Canada

Canada



*« 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. ...À l'avenir, je n'aurai plus à m'inquiéter de l'accès au soutien. »*

- Évaluation de Mieux-Être sur l'App Store

## **Plus de 500 ressources et services disponibles 24/7, sans liste d'attente**

**Aucun formulaire de référence à remplir.  
Pas de carte d'identité/carte de santé requise**

### **Que contient le guide de ressources? En quoi peut-il m'être utile dans ma pratique?**

Ce guide de ressources fournit des informations sur les services de soutien au bien-être mental et à la consommation de substances d'Espace Mieux-Être Canada.

Dans le guide de ressources, vous trouverez les informations suivantes:

- **Votre pratique et Espace Mieux-Être Canada (EMEC)**
- **Continuum de soins disponible**
- **Questions fréquemment posées**
- **Comment accéder et naviguer à travers les ressources**

# Options du continuum de soins

Offre des soins immédiats, comble des lacunes et est complémentaire aux autres services.



Apprentissage



Exercices



Création  
de liens



Suivi



Navigation



Conversation



Crises

L'ensemble du continuum est accessible en visitant le portail [wellnesstogether.ca/fr-CA](https://wellnesstogether.ca/fr-CA) ou en téléchargeant gratuitement l'**application Mieux-Être**.

## Outils fondés sur données probantes

Le contenu et les programmes proposés par Espace Mieux-Être Canada sont basés sur des pratiques et des approches fondées sur des données probantes. Les fournisseurs de services d'EMEC sont tenus de respecter plusieurs critères pour garantir l'utilisabilité, l'efficacité et la sécurité.

### Intervention de faible intensité

Ressources psychoéducatives et exercices sur une série de sujets liés au bien-être, y compris la santé mentale et la consommation de substances.

### Intervention d'intensité moyenne

Cours en ligne, intervention encadrée, soutien par les pairs, groupes, évaluations auto-administrées et navigateurs de programme.

### Intervention d'intensité élevée

Service de counseling professionnel (par téléphone et par vidéo) et soutien par texto en cas de crise.



## À propos d'Espace Mieux-Être Canada

Espace Mieux-Être Canada (EMEC) est le premier et le seul service virtuel de santé mentale et de consommation de substances financé au niveau national.

Créé en avril 2020 pour répondre aux problèmes de santé mentale engendrés ou exacerbés par la pandémie de COVID-19, EMEC offre des ressources gratuites et facilement accessibles en matière de santé mentale et de consommation de substances. Ces ressources peuvent être utilisées en tant que soins autonomes, entre deux rendez-vous ou pendant que les personnes attendent d'autres services.

Espace Mieux-Être Canada est offert en partenariat par Stepped Care Solutions, Santé Homewood et Jeunesse, J'écoute, avec le soutien financier du gouvernement du Canada.

# Plus de 3.5 millions

de visiteurs uniques sur le site d'Espace Mieux-Être Canada depuis avril 2020

Plus de la moitié des accès à EMEC ont lieu en dehors **des heures de bureau** d'un bout à l'autre du pays



Les gens se disent très satisfaits parce qu'EMEC est **gratuit, facile à utiliser et pratique.**



Les gens disent qu'ils sont **mieux habilités à gérer leur santé mentale** après avoir accédé à EMEC.



Les deux tiers des gens qui envoient un texto à la ligne de soutien en cas de crise disent avoir parlé d'un sujet qu'ils n'avaient **jamais abordé auparavant.**



## Ressources de bien-être

Les ressources disponibles peuvent également aider les gens à maintenir ou à renforcer leur bien-être de manière proactive.

Il s'agit notamment:

- D'apprendre **les causes et les effets du stress**
- De **pratiquer** des techniques de relaxation telles que la pleine conscience et la méditation
- Des cours de mouvement doux
- Réduire l'isolement en tissant des liens avec d'autres **personnes dans des situations similaires** dans un groupe de soutien par les pairs en ligne ou sur une ligne téléphonique de réconfort par les pairs

# Comment Espace Mieux-Être Canada peut-il vous aider dans votre pratique?

## Soins complémentaires

EMEC propose des services virtuels dans le cadre d'un continuum de soins, qui peuvent être accessibles en tant que services autonomes ou en complément d'autres services. En voici quelques exemples :

- un patient qui pourrait bénéficier d'informations supplémentaires sur des sujets courants tels que le stress ou l'anxiété après un rendez-vous avec vous
- un service de counseling 24/7 ou un service de texto en cas de crise peut offrir un soutien à votre patient en dehors des heures de travail, ou le soutenir pendant qu'il attend d'être référé vers des services

## Contenu psychoéducatif

Les patients peuvent accéder eux-mêmes à du contenu, y compris des articles, des exercices et des cours sur une variété de sujets courants qui peuvent être identifiés dans le cadre de vos soins. Les thèmes abordés sont les suivants:

- le stress
- le sommeil
- l'inquiétude et l'anxiété (y compris l'anxiété sociale)
- l'humeur et la dépression (y compris les programmes basés sur la TCC)
- les stratégies de consommation saine d'alcool et de drogues
- les traumatismes et le TSPT
- les relations saines
- stress financier
- **et bien d'autres encore**

## Suivi auto-administré

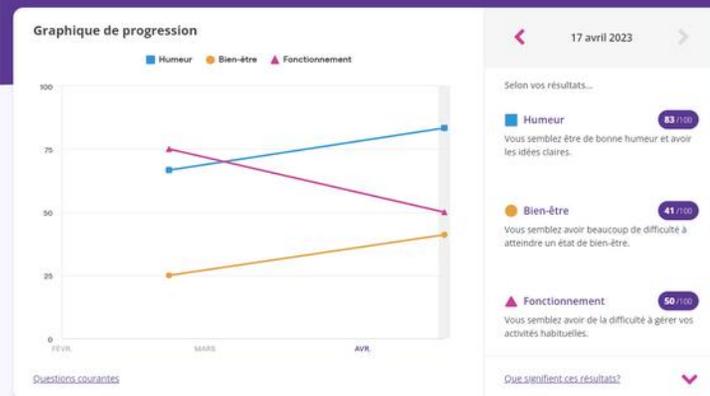
Des auto-évaluations sur l'humeur, le bien-être et le fonctionnement sont disponibles à une fréquence de 2, 4 ou 6 semaines. Il est possible de remplir des carnets d'humeur quotidiens. Ces fonctionnalités peuvent aider les patients

- à prendre conscience de leur santé mentale et à l'améliorer
- à contribuer à la planification du traitement

## PAS BESOIN DE RÉFÉRENCE OU DE CARTE DE SANTÉ

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

### Résultats de l'auto-évaluation



\*Exemple des Résultats de l'Auto-Évaluation

*« Parfois, nous pensons que tout va bien. Mais l'outil d'évaluation m'a aidé à reconsidérer ma situation actuelle et à me rendre compte que j'étais beaucoup plus stressé que je ne le pensais et que je devais mieux prendre soin de moi. J'ai hâte d'utiliser l'indicateur d'humeur [...] dans le cadre de mon plan de rétablissement! »*

- Évaluation de Mieux-Être sur la Google Play Store

# Exemples d'options disponibles dans le cadre du continuum de soins

## Espace Mieux-Être-Canada

Avec Espace Mieux-Être Canada, les patients peuvent accéder directement à la ressource, selon leur choix et leurs préférences. Ils n'ont pas besoin d'être référés ou de remplir des documents, et ils peuvent choisir d'accéder à une autre option en tout temps.



## NAVIGATION

Si un patient n'est pas certain de la ressource qui lui convient le mieux, il peut parler à un navigateur de programme en direct par téléphone, 24/7. Ce dernier l'aidera à faire un choix éclairé.

## DES RESSOURCES POUR TOUS, Y COMPRIS POUR VOUS, VOS PATIENTS ET VOS COLLÈGUES DU SECTEUR DE LA SANTÉ

### Prendre en charge le stress (Santé Homewood)



#### Exercices

Ce cours porte sur les façons dont le stress affecte le corps, les pensées, les sentiments et les comportements. Il traite également des moyens pour contrôler le stress.

### 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.

### 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.



### Solitude par Togetherall

#### Apprentissage | Création de liens

Cette ressource vous aidera à mieux comprendre la solitude et comment briser le cycle. Togetherall offre des communautés de soutien en ligne qui peuvent favoriser la création de liens.

### Acceptation du corps (TAO)



#### Exercices

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

### 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

# Exemples d'options disponibles dans le cadre du continuum de soins



## Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être

### Conversation

Assistance téléphonique adaptée à la culture de tous les Autochtones au **1-855-242-3310** ou clavardage en ligne sur [espoirpourlemieuxetre.ca](http://espoirpourlemieuxetre.ca)

## 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.

## Ligne téléphonique de réconfort par les pairs



### Conversation

Appels confidentiels avec des pairs aidants formés au **1-888-768-2488**

## 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.

## Coaching de deuil: Santé Homewood



### Conversation

Parler à un accompagnateur de deuil au **1-866-585-0445**

## Changement climatique : composer avec les émotions difficiles



### Apprentissage

En savoir plus sur l'anxiété liée au climat et sur les différents moyens d'y faire face.



## Counseling téléphonique

Parler avec un conseiller ou un navigateur en direct en quelques minutes. Aucun rendez-vous n'est nécessaire. La traduction est disponible dans plus de 200 langues. Possibilité d'appels à frais virés.

### Parler à un conseiller professionnel

**1-866-585-0445**

### Programme de soutien à la navigation

**1-866-585-0445**



## Soutien en cas de crise

La section '**J'ai besoin d'aide maintenant**' 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.

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](http://wellnesstogether.ca/fr-CA)**

# Foire aux questions

## Quels sont les fondements du continuum de soins ?

Espace Mieux-Être Canada est basé sur modèle Soins par paliers 2.0. Ce modèle est axé sur le rétablissement, centré sur la personne et efficace pour les systèmes de soins de santé mentale et de consommation de substances. De plus amples informations sur le modèle Soins par paliers 2.0 sont disponibles sur la page de [méthodologie de Stepped Care Solutions](#).

### Les services sont-ils accessibles?

Des ressources en anglais et en français sont disponibles pour les personnes de tous âges, dans chaque province et territoire, et ce gratuitement.

- Des services de counseling sont disponibles dans **200 langues différentes** par le biais du site Web Espace Mieux-Être Canada et de l'application Mieux-Être
  - pour les personnes qui n'ont pas accès à Internet, les services de counseling sont accessibles par téléphone: **composez le 1-866-585-0445** ou par appels à frais virés
- Parmi les éléments pour réduire les obstacles à l'accès:
  - Pas de rendez-vous ni d'horaire à respecter
  - Pas de référence ou d'examen requis
  - Pas besoin de carte de santé ou de pièce d'identité
  - Disponible 24/7

### Les services sont-ils privés et confidentiels?

Les services et la politique de confidentialité sont conçus de manière à ce que chacun puisse bénéficier d'un soutien sans avoir à divulguer plus que ce qu'il souhaite.

Consultez la page sur la [vie privée et confidentialité](#) sur le site d'EMEC.

### Comment puis-je partager de l'information au sujet d'Espace Mieux-Être Canada?

Vous pouvez commander des affiches et des cartes postales pour diffuser cette information dans votre bureau et dans votre communauté à l'adresse courriel suivante: [wttcomms@steppedcaresolutions.com](mailto:wttcomms@steppedcaresolutions.com)

Espace Mieux-Être Canada permet à toute personne au Canada d'accéder facilement à ses ressources en ligne en visitant [wellnesstogether.ca/fr-CA](https://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](https://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



## RESSOURCES SPÉCIFIQUES POUR LE PERSONNEL DE LA SANTÉ

Espace Mieux-Être Canada offre des programmes conçus par et pour les personnes travaillant dans le secteur de la santé.

### Mindwell pour le personnel de la santé



#### Exercices

Le programme Mindwell est conçu pour favoriser votre bien-être et votre résilience. Apprenez à utiliser des outils qui vous aideront à rester calme et compétent face aux défis quotidiens sur votre lieu de travail; apportez le même calme dans votre vie à la maison.

Des leçons courtes et efficaces sont dispensées dans 4 modules hebdomadaires avec des laboratoires en direct conçus pour vous donner un maximum de résultats en un minimum de temps.

À ce jour, plus de 5 000 professionnels de la santé y ont participé. Les résultats de l'évaluation ont indiqué qu'en seulement quatre semaines, les participants à la formation ont augmenté leur niveau de pleine conscience et de résilience, tandis que le TSPT, l'épuisement et l'anxiété ont diminué au fil du temps.

Pour en savoir plus, consultez la page d'EMEC [Mindwell pour le personnel de la santé](#).



### Soutien par les pairs et ressources Togetherall

#### Apprentissage | Connect

Togetherall offre une communauté de soutien par les pairs pour les travailleurs de la santé. Il s'agit d'un espace sûr où des pairs apportent un soutien émotionnel, de l'aide et des conseils.

Disponible 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7, il vous suffit de vous connecter et de tisser des liens avec d'autres personnes.

Dans le forum de soutien par les pairs, vous trouverez une variété de cours de développement personnel, y compris la gestion du TSPT pour les infirmières, et des articles sur la gestion de l'usure de la compassion et le stress lié aux incidents critiques.

Pour plus d'informations, visitez la page d'EMEC [Soutien par les pairs pour les travailleurs de la santé](#).

## 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 le bien-être, y compris:

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



### 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

*« Le lendemain après le lab, je me sentais un peu fatigué au travail. Lorsque je suis allé aux toilettes, j'ai fait l'exercice Prends 5 et c'était EXTRAORDINAIRE! »*

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



Homewood Santé



STEPPED CARE  
SOLUTIONS



ESPACE MIEUX-ÊTRE  
**Canada**

Soutien en matière de santé mentale  
et de consommation de substances

Financé par le Gouvernement du Canada

Canada