

# GUIDE SUR LA SANTÉ MENTALE

POUR LES PARLEMENTAIRES  
ET LE PERSONNEL

Comprendre les notions en santé mentale  
et les intégrer dans l'élaboration des  
politiques et les usages quotidiens.

RÉVISÉ PAR LE SÉNATEUR STAN KUTCHER  
ET LA DÉPUTÉE YA'ARA SAKS.

# TABLE DES MATIÈRES

**01**

INTRODUCTION ET  
REMERCIEMENTS

**02**

TERMES CLÉS ET COMPRENDRE LA  
SANTÉ MENTALE

**07**

ATTEINDRE ET CONSERVER UNE  
BONNE SANTÉ MENTALE

**15**

GESTION DU STRESS

**18**

STRATÉGIES D'APAISEMENT

**20**

COMPRENDRE LES SIGNES ET LES  
SYMPTÔMES

**23**

RESSOURCES EN SANTÉ MENTALE



# Remerciements

Auteurs :

Andrew Baxter, M. Serv. soc., TSA, mentalhealthliteracy.org

Katherine Jarrell, M. Serv. soc., TSA, mentalhealthliteracy.org

Kyla Vieweger, M. Serv. soc., TSA, CPT, mentalhealthliteracy.org

Collaboratrice et responsable de l'examen du contenu :

Dre Yifeng Wei, M.A., Ph. D., Département de psychiatrie de l'Université de l'Alberta, mentalhealthliteracy.org (organisme canadien sans but lucratif)

Cette ressource a été créée à la demande du caucus parlementaire sur la santé mentale du Parlement du Canada et soumise à l'examen du sénateur Stanley Kutcher et de la députée Ya'ara Saks.

Le présent document est protégé par les droits d'auteur détenus par mentalhealthliteracy.org.

Il ne peut pas être changé, modifié, ni vendu. Les parlementaires et le public peuvent s'en servir à des fins pédagogiques générales. L'information contenue dans ce guide ne vise pas à remplacer la consultation d'un professionnel de la santé. Pour toute question relative à l'utilisation du document à des fins autres que celles mentionnées ci-dessus, s'adresser à [mhliterate@gmail.com](mailto:mhliterate@gmail.com).

## Introduction

Aux yeux des Canadiens, il ne fait aucun doute que la santé mentale devrait être considérée comme une priorité. Comme la santé mentale et les troubles mentaux retiennent de plus en plus l'attention, il est devenu évident que, pour bien servir la population, les parlementaires et leur personnel doivent bien comprendre ces deux notions. La présente ressource a donc été conçue pour les aider à acquérir les connaissances en santé mentale nécessaires. Que vous souhaitiez répondre aux préoccupations de concitoyens, élaborer des politiques et des lois dans le domaine de la santé ou mettre en œuvre des stratégies pour favoriser votre propre bien-être psychologique, la littératie en santé mentale sert de fondement à des discussions éclairées et à des décisions plus judicieuses en matière de santé mentale.

**La littératie en santé mentale, qui est une composante de la littératie en santé, se divise en quatre volets :**

- Savoir comment atteindre et conserver une bonne santé mentale
- Posséder une compréhension de base des troubles et des traitements existants
- Réduire la stigmatisation
- Savoir quand et comment aller chercher de l'aide [1].

# Termes clés

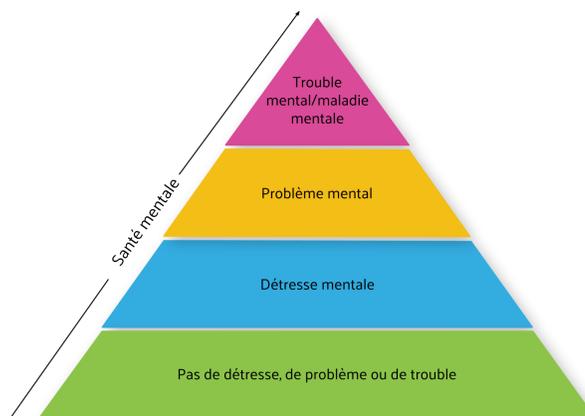
## ET COMPRENDRE LA SANTÉ MENTALE

### Qu'est-ce que la santé mentale?

La santé mentale peut se définir comme étant « la capacité de réussir à s'adapter aux défis de la vie ». [1] Notre cerveau apprend, retient et exécute les mécanismes associés à nos émotions, pensées et comportements, et nous permet ainsi de nous adapter aux tracas et cadeaux de la vie. Trop souvent, la santé mentale est associée à l'idée d'un « sentiment de bonheur » ou d'un « état de bien-être », alors qu'en réalité, elle englobe toute une gamme d'états caractérisés par des pensées et des émotions négatives, neutres et positives. Par exemple, se sentir contrarié après s'être disputé avec un ami n'est pas un signe de mauvaise santé mentale. C'est plutôt une réponse adaptée à la situation, et ce genre de réponse fait partie d'une bonne santé mentale.

Avoir une bonne « santé mentale », c'est essentiellement avoir un « cerveau en bonne santé »; le cerveau ne peut pas être dissocié du reste du corps. C'est pourquoi il est si important de comprendre ce lien et de favoriser sa santé mentale en soignant sa santé physique, et vice versa. Par ailleurs, la santé mentale n'est pas le contraire de la maladie mentale. Les personnes qui ont une maladie mentale peuvent aussi avoir une bonne santé mentale – parfois même meilleure que celle des gens de leur entourage. En effet, à cause de la maladie, elles ont dû développer des stratégies d'adaptation qui peuvent leur permettre de composer plus facilement avec les défis de la vie.

Il est important de tenir compte des quatre catégories interreliées représentées dans le diagramme ci-dessous.



# Détresse psychologique

La détresse psychologique (ou détresse mentale), qu'on désigne souvent sous le nom de « stress », est un message que notre cerveau et notre corps nous envoient pour nous signaler que nous sommes en présence d'une difficulté à laquelle il faudra se faire ou trouver une solution. C'est une réaction normale, prévisible et même nécessaire du processus d'adaptation. Prononcer un discours important, se disputer avec un collègue, conduire pendant une tempête de neige, être en conflit avec un de nos proches, avoir un délai à respecter ou faire face aux défis du quotidien en temps de pandémie sont tous des exemples de circonstances susceptibles de causer de la détresse psychologique. En plus de se manifester par des pensées et des émotions parfois intenses (comme de l'inquiétude, de l'énerverment, de la tristesse ou de l'excitation), la détresse psychologique peut s'accompagner de symptômes physiques, tels que des maux de tête, des maux de ventre ou de l'agitation.

La détresse psychologique est très présente dans notre vie de tous les jours. Quand nous cherchons à surmonter les défis du quotidien, nous sommes amenés à résoudre des problèmes, à acquérir de nouvelles aptitudes, à nous adapter avec succès à des circonstances changeantes et à accroître ainsi notre résilience. Au contraire, le fait d'éviter les facteurs de stress courants peut nous empêcher d'acquérir des compétences d'adaptation et d'apprendre à faire face aux défis. Cet apprentissage est parfois douloureux et difficile, mais cela ne signifie pas que nous devrions essayer de nous y soustraire ni que le sentiment de détresse qu'il crée devrait nécessairement nous inciter à consulter un professionnel. Nos proches, nos amis et nos collègues peuvent nous apporter le soutien dont nous avons besoin pour surmonter ces difficultés et apprendre à devenir plus résilients.

## Problème de santé mentale

Les problèmes de santé mentale surviennent lorsque nous nous retrouvons dans une situation qui dépasse notre capacité d'y faire face pendant une longue période. De telles situations correspondent généralement aux grands stress de la vie (comme un divorce, le décès d'un être cher, la perte d'un emploi), qui sont habituellement accompagnés d'intenses émotions négatives (p. ex. la colère, le chagrin ou le désespoir) et pensées négatives (p. ex. « je ne suis pas à la hauteur », « les choses ne s'amélioreront jamais » ou « c'est sans espoir ») appropriées dans les circonstances et persistant sur une période prolongée. Il arrive aussi souvent que des symptômes physiques comme l'insomnie, la fatigue, des douleurs musculaires et la perte d'appétit se manifestent. Tout le monde vit, un jour ou l'autre, un problème de santé mentale qui a des répercussions négatives sur ses activités courantes. Parmi les éléments qui peuvent contribuer à atténuer ces problèmes, mentionnons le soutien des proches, l'appui d'organisations auxquelles la personne touchée appartient (une communauté religieuse, par exemple), le fait de parler à un conseiller ou simplement le passage du temps. Comme les problèmes de santé mentale ne sont pas des maladies mentales, ils ne nécessitent généralement pas d'intervention psychiatrique, mais l'aide d'un professionnel de la santé est souvent utile.

# Maladie mentale

Une maladie mentale (qu'on appelle aussi un trouble mental) est un problème de santé diagnostiqué par un professionnel de la santé qualifié (comme un médecin de famille, un psychiatre ou un psychologue) au moyen de critères diagnostiques reconnus à l'échelle internationale. Les maladies mentales sont rarement attribuables à un seul facteur; elles découlent plutôt des interactions complexes entre des facteurs génétiques et environnementaux. Parmi les exemples de maladies mentales, mentionnons la schizophrénie, le trouble bipolaire, le trouble dépressif majeur, l'anorexie mentale et le trouble obsessionnel-compulsif. À l'échelle mondiale, de 15 à 20 % de la population est atteinte d'un trouble mental [3]. Les personnes ayant une maladie mentale ont besoin d'un accès rapide à des traitements ayant fait leurs preuves. La plupart de ceux qui bénéficient de bons soins voient leur état s'améliorer de façon marquée, peuvent apprendre à gérer leur condition et mener une vie productive et satisfaisante. Tout comme pour d'autres maladies chroniques, il arrive que certains troubles mentaux ne répondent pas aux traitements disponibles et finissent par plonger la personne atteinte dans un état grave, prolongé et impossible à traiter.

## L'importance d'utiliser les bons termes

Notre façon de parler de santé mentale peut créer de la confusion pour nous et pour les autres. Assurez-vous de ne pas utiliser le terme « santé mentale » quand, en fait, il est question de « maladie mentale ». Il n'y a pas de préjugés liés à la santé mentale, mais à la maladie mentale, oui. N'employez pas des mots associés à une pathologie pour décrire un état émotionnel normal. Par exemple, au lieu de dire que vous êtes déprimé, indiquez comment vous vous sentez : triste, déçu, découragé, démoralisé, etc. Au lieu de dire que vous faites de l'anxiété, précisez si vous vous sentez tendu, agité, perturbé, inquiet, nerveux, distrait, etc. Cherchez à utiliser les mots qui décrivent le plus clairement l'intensité de vos émotions.

À retenir : pour bien composer avec les émotions, il faut d'abord bien les nommer.

**Pour plus d'information fondée sur des données probantes concernant l'utilisation des bons termes, consultez les ressources gratuites suivantes:**

- Importance de la terminologie – Quand on parle de la santé mentale, il est important d'utiliser les bons termes (fichier PDF téléchargeable – version française) : <https://mentalhealthliteracy.org/schoolmhl/wp-content/uploads/2020/05/final-using-the-right-words-french.pdf>
- Language Matters: The Importance of Using the Right Words When We're Talking About Mental Health (fichier PDF téléchargeable – version anglaise) : <https://mentalhealthliteracy.org/schoolmhl/wp-content/uploads/2019/01/final-using-the-right-words.pdf>

# En quoi consistent les traitements et quand en a-t-on besoin?

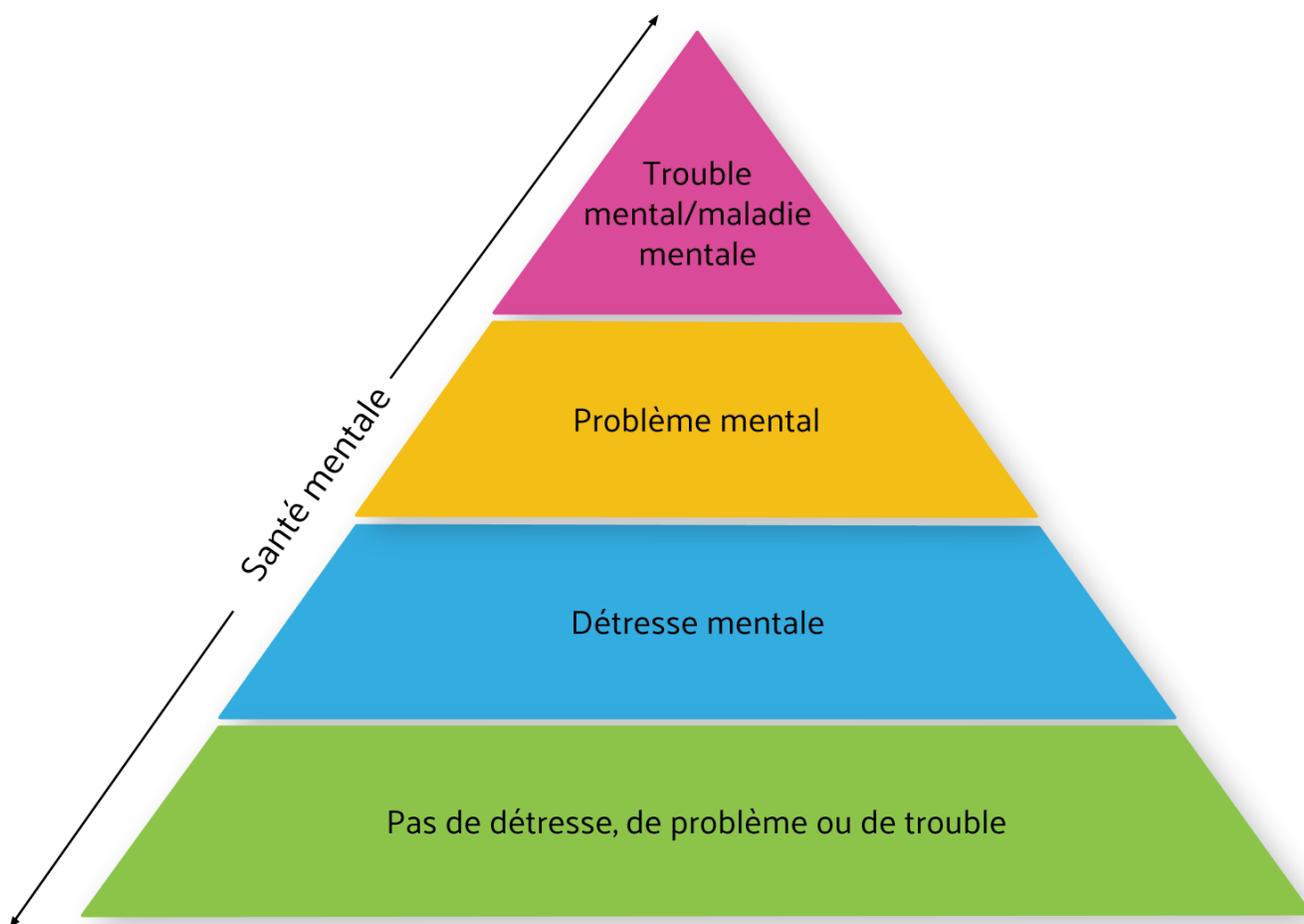
Comme c'est le cas pour toutes les maladies, les traitements pour les troubles mentaux devraient être fondés sur les meilleures données de recherche clinique disponibles et être administrés par des professionnels de la santé qualifiés. Les traitements comprennent des interventions psychologiques (comme une thérapie cognitivo-comportementale), physiques (comme des médicaments) et psychosociales (un logement subventionné, par exemple). Plus d'un genre de traitement peut être prescrit, et chacun devrait être adapté aux besoins de la personne et faire l'objet d'un suivi adéquat visant à mesurer les résultats ainsi que les effets indésirables possibles. Tous les traitements visent à réduire les symptômes, à améliorer le fonctionnement de la personne atteinte et à éviter les rechutes. Il est important qu'une relation respectueuse s'établisse entre le professionnel de la santé et le patient. Lorsque c'est approprié ou nécessaire, les membres de la famille peuvent être inclus dans le plan de traitement. Dans la plupart des cas, il faut un certain temps avant qu'un traitement commence à faire effet, et il est essentiel que le patient soit bien renseigné sur les différentes options thérapeutiques qui s'offrent à lui et sur ce que chacune d'elles englobe. Des stratégies courantes d'autogestion de la santé (faire de l'exercice ou adopter une bonne hygiène de sommeil, par exemple) peuvent être bénéfiques, mais elles ne peuvent pas remplacer des traitements éprouvés.

Savoir quelles questions poser à votre professionnel de la santé peut vous aider à mieux comprendre vos traitements et à prendre des décisions à leur sujet.

## **Pour plus d'information fondée sur des données probantes concernant la médecine factuelle, consultez les ressources gratuites suivantes :**

- Qu'est-ce que la médecine factuelle? (fichier PDF téléchargeable) : <https://mentalhealthliteracy.org/wp-content/uploads/2014/08/EBM-French-lowres.pdf>
- Evidence-Based Medicine Part 1: Talking with Your Healthcare Provider (La médecine factuelle – Partie 1) (courte vidéo d'animation) [En anglais, avec l'option d'afficher des sous-titres en français] : <https://www.youtube.com/watch?v=YMmgzhON14U>
- Evidence-Based Medicine Part 2: Becoming Health Information Savvy (La médecine factuelle – Partie 2) (courte vidéo d'animation) [En anglais, avec l'option d'afficher des sous-titres en français] : <https://www.youtube.com/watch?v=YMmgzhON14U>
- Communicating with Your Healthcare Provider: What Every Person Should Ask (fichier PDF téléchargeable [Disponible en anglais seulement] : <https://mentalhealthliteracy.org/product/communicating-health-care-provider-every-person-ask/>

# Pyramide de la littératie en santé mentale

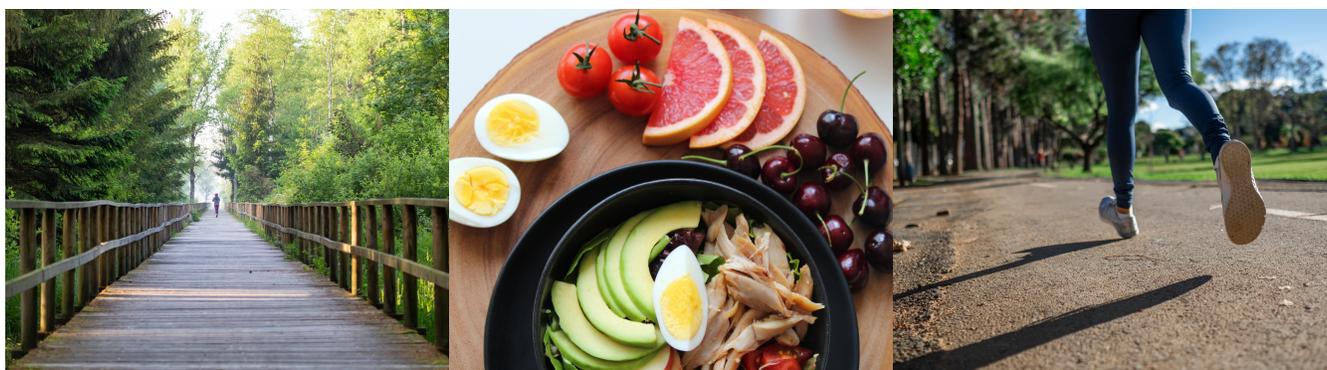


**Pour plus d'information fondée sur des données probantes concernant les états interreliés de la santé mentale, consultez la ressource gratuite suivante :**

- Mental Health Literacy Pyramid Explained (Explication de la pyramide de la littératie en santé mentale) (courte vidéo d'animation) [Version anglaise sous-titrée en français] : <https://www.youtube.com/watch?v=VgYmIsYmUIU>

# Atteindre et conserver une bonne santé mentale

En raison de la popularité de l'industrie du bien-être, vous avez sans doute déjà entendu parler de divers programmes, applications, suppléments ou produits « tout nouveaux » qui promettent d'améliorer votre bien-être mental. Malheureusement, pour la plupart, en plus d'être coûteux, ces produits n'offrent aucune ou à peu près aucune garantie de leur efficacité. Des études sérieuses confirment cependant qu'il existe un certain nombre de stratégies simples d'autogestion de la santé qui ont un véritable effet bénéfique sur la santé mentale.



## 1. Un sommeil réparateur

Un sommeil régulier et réparateur est essentiel à notre bien-être physique et mental. Les preuves ne sont plus à faire : dormir suffisamment a de nombreux bienfaits sur la santé mentale, notamment celui d'améliorer notre capacité de retenir de nouveaux renseignements et de mieux gérer nos émotions [4]. La phase de sommeil profond permet même à notre cerveau de se nettoyer.

Pour la plupart des gens, la durée idéale d'une nuit de sommeil est d'environ de huit à neuf heures, mais à vous de voir combien d'heures il vous faut. Lorsqu'on a un horaire très chargé et de nombreuses tâches et responsabilités, il peut être tentant de sacrifier des heures de sommeil pour pouvoir accomplir davantage de choses. Mais la clé d'une journée productive, c'est d'accorder la priorité à une bonne nuit de sommeil.

**REMARQUE :** Les problèmes de sommeil sont parfois un signe précoce d'un problème de santé ou d'une maladie mentale. Si vous avez essayé toutes les stratégies décrites ci-dessus et que rien ne semble fonctionner, prenez rendez-vous avec votre médecin pour discuter de votre situation et voir s'il y a un problème de santé qui est en cause.

## Hygiène de sommeil: Terme désignant les bonnes habitudes de sommeil. Voici quelques conseils pour bien dormir :

### FAVORISEZ LA CONSTANCE

L'une des meilleures façons d'habituer votre cerveau et votre corps à bien dormir est d'aller au lit et de vous lever à peu près aux mêmes heures chaque jour. Un horaire régulier vous aidera à adopter une routine de sommeil constante.

### PRIVILÉGIEZ UN ENDROIT CONFORTABLE

Il est important que votre lit et votre chambre soient silencieux et confortables. Le fait d'abaisser la température de la pièce et de prévoir suffisamment de couvertures pour se garder au chaud peut favoriser un sommeil plus profond. Des rideaux opaques, un masque pour les yeux et des bouchons pour les oreilles peuvent aussi aider.

### ADOPTÉZ UN RITUEL DU COUCHER

Un rituel du coucher observé soir après soir peut aider à vous préparer au sommeil. Vous pouvez par exemple vous plonger dans un bon livre, écouter de la musique, faire de légers étirements ou de la méditation ou boire une tasse de tisane (sans caféine). Évitez les activités stimulantes avant le coucher, comme une conversation importante ou forte en émotions ou encore une émission de télévision palpitante.

### SURVEILLEZ VOTRE CONSOMMATION D'ALCOOL

Même si, dans un premier temps, l'alcool peut entraîner une certaine somnolence, il réduit la qualité du sommeil profond, ce qui vous donne l'impression d'être moins bien reposé à votre réveil. Essayez d'éviter l'alcool dans les trois à quatre heures précédant le moment où vous prévoyez vous coucher.

### RÉDUISEZ VOTRE CONSOMMATION DE CAFÉINE

Même si certaines personnes sont plus sensibles que d'autres aux effets stimulants de la caféine, tout le monde les ressent. En règle générale, il est préférable d'éviter la caféine de six à huit heures avant d'aller au lit.

### ÉCRIVEZ-LE

Vous avez quelque chose en tête? Votre cerveau passe sans cesse en revue votre liste de choses à faire? Gardez un stylo et une feuille de papier près de votre lit, et inscrivez-y tout ce qui vous préoccupe. Une fois que ce sera sur papier, votre esprit pourra plus facilement l'oublier jusqu'au lendemain et se détendre.

### DÉBRANCHEZ-VOUS

Essayez d'éviter complètement les écrans pendant au moins une heure avant de vous coucher. Laissez votre téléphone, ordinateur, tablette, etc. à l'extérieur de votre chambre pour la nuit. Si vous devez les garder dans la chambre, déconnectez-les (en mettant votre téléphone en mode « ne pas déranger », par exemple) pour éviter qu'ils interrompent votre sommeil.

### RÉSERVEZ VOTRE LIT POUR LE SOMMEIL ET LES RELATIONS SEXUELLES

Le cerveau humain est prompt à faire des liens. Même s'il peut être tentant d'apporter votre portable ou votre cellulaire dans la chambre pour rattraper votre retard au travail, regarder les nouvelles ou voir ce qui se passe sur les médias sociaux confortablement installé dans votre lit, résistez à la tentation. Vous voulez que votre cerveau associe votre lit au repos et à la détente, pas au travail.

Pour plus d'information fondée sur des données probantes concernant de saines habitudes de sommeil, consultez la ressource gratuite suivante :

- Healthy Sleeping (fichier PDF téléchargeable) [Disponible en anglais seulement] : [https://mentalhealthliteracy.org/wp-content/uploads/2014/08/Healthy\\_Sleeping.pdf](https://mentalhealthliteracy.org/wp-content/uploads/2014/08/Healthy_Sleeping.pdf)

## 2. L'activité physique

Tout comme le sommeil, l'activité physique régulière a de nombreux bienfaits sur la santé mentale et physique. Une des meilleures façons de se détendre et de lutter contre le stress est de bouger. Par exemple, en étant actif pendant la journée, on aide son cerveau à être prêt à dormir la nuit. Même si des exercices d'intensité élevée sont préférables, toute activité physique est bénéfique. Essentiellement, ce qui est bon pour vos muscles l'est aussi pour votre cerveau.

Les recherches montrent que, pour obtenir les meilleurs résultats, il est recommandé de faire 30 minutes d'exercices d'intensité élevée par jour (p. ex. courir, jouer au soccer, suivre un cours de cardiovélo ou d'aérobique). Sachez cependant que n'importe quel type de mouvement, même à petite dose, vaut mieux que rien du tout. L'important, c'est de commencer là où vous en êtes, en apportant de petits changements comme ceux énumérés ci-dessous.

- Entamer votre journée en allant marcher dans la nature.
- Prendre le temps d'aller marcher pendant votre pause du midi lorsque c'est possible.
- Si vous utilisez le transport en commun, descendre un arrêt plus tôt, ou encore vous stationner un peu plus loin du travail ou de l'école, et faire le reste du trajet à pied.
- Emprunter l'escalier chaque fois que c'est possible.
- Penser à s'éloigner de l'ordinateur et prendre des pauses pour bouger tout au long de la journée de travail.
- Aller marcher avec un ami plutôt que de le rencontrer pour prendre un café ou un verre.
- Enfourcher votre vélo pour faire un tour du quartier.
- Aller promener le chien après le travail ou l'école.

À retenir : Le but de faire de l'exercice, ce n'est pas de perdre du poids ou de garder la ligne, c'est d'avoir un esprit sain dans un corps sain, pour maintenant et pour l'avenir.

## 3. Une alimentation saine

Une alimentation équilibrée vous aidera à vous sentir plus fort physiquement et mentalement. Voici quelques conseils pouvant favoriser de saines habitudes alimentaires :

- Cherchez à inclure chaque jour dans votre assiette une variété d'aliments provenant des différents grands groupes alimentaires.
- Mangez à des heures régulières. Oui, cela veut dire prendre le temps de vous arrêter pour manger le midi!
- Au bureau ou dans votre sac pour le travail, gardez une réserve de petites collations faibles en calories pour remplacer l'habituel café-beigne.
- Limitez votre consommation d'aliments riches en gras ou en sucre ou hautement transformés.
- Planifiez des repas santé et achetez ce qu'il vous faut à l'avance.
- Prenez vos repas en bonne compagnie lorsque c'est possible. Échanger avec des collègues, des amis ou des membres de votre famille autour d'un repas peut être une partie importante de votre journée.
- Soyez réaliste : il n'y a rien de mal à manger une gâterie à l'occasion, surtout quand vous savez que vous avez bien pris soin de votre corps et de votre cerveau.

Pour plus de renseignements et d'idées, consultez la plus récente version du Guide alimentaire canadien : <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>.

**À retenir :** Comme pour l'activité physique, le but d'avoir une alimentation saine, ce n'est pas de perdre du poids ou de garder la ligne, c'est d'avoir un esprit sain dans un corps sain, pour maintenant et pour l'avenir.

## 4. Des relations solides et positives

Quand on a un emploi du temps chargé et de nombreuses obligations, il peut être facile d'oublier l'importance de garder le contact avec son entourage. Or, prendre le temps de créer et d'entretenir des liens avec les autres est un élément essentiel afin de favoriser tous les aspects d'une bonne santé mentale. Et pour conserver une bonne santé mentale, il est important d'avoir autour de soi un réseau de soutien sur qui on peut compter. Votre réseau peut être composé de membres de votre famille, de votre conjoint ou conjointe, d'amis ou de collègues de travail, entre autres. Bien que l'idéal soit de passer du temps en personne avec vos proches, des rencontres virtuelles ou des échanges téléphoniques avec d'autres personnes peuvent être des options intéressantes.

La solitude vous pèse? Voici quelques façons d'entretenir des liens avec ceux qui vous entourent :

- Prévoyez des moments de rencontre réguliers avec vos proches, comme un rendez-vous mensuel pour aller prendre un café, un appel téléphonique hebdomadaire, une promenade en nature ou une visite à la maison.

- Planifiez une sortie avec un collègue pendant la pause du midi. Vous pourriez manger ensemble ou aller marcher, par exemple.
- Si vous avez perdu de vue une personne qui vous est chère, renouez le contact avec elle, en lui envoyant un courriel ou un texto ou encore en l'appelant pour lui faire savoir que vous pensez à elle.
- Invitez un ami ou un membre de votre famille qui vit seul à partager avec vous un souper virtuel ou en personne. Réservez-lui la place d'honneur à votre table et passez un agréable moment ensemble.
- Impliquez-vous. Se découvrir des intérêts en commun avec quelqu'un est un formidable moyen d'établir de nouveaux liens. Pourquoi ne pas vous joindre à une équipe sportive, à un club, à un groupe confessionnel ou à un organisme bénévole?
- Gardez l'esprit ouvert. Intéressez-vous aux autres et à ce qu'ils font. Vous pourriez en retirer des expériences de vie et des relations très enrichissantes.

## 5. L'altruisme

Aider les autres peut aussi être très bénéfique pour votre santé mentale. De plus, c'est bon pour vous et pour les autres; tout le monde y gagne! Et sachez que votre contribution n'a pas besoin d'être extraordinaire. Même de petits gestes peuvent avoir une grande incidence. Par exemple :

- Offrez de faire les courses ou de préparer un repas pour quelqu'un.
- Faites du bénévolat. Si votre employeur accorde aux employés des journées de congé à cette fin, profitez-en.
- Déneigez l'entrée d'un voisin ou le trottoir devant sa maison. Ou encore, proposez-lui de tondre sa pelouse.
- Prenez le temps d'écrire une lettre de remerciement, un commentaire en ligne élogieux ou une rétroaction positive pour un fournisseur de service ou un travailleur de première ligne.
- Envoyez à quelqu'un des photos mignonnes ou drôles pour égayer sa journée. Un peu d'humour peut faire beaucoup de bien.
- Dites à une personne qui vous est chère ce que vous aimez chez elle pourquoi vous vous réjouissez qu'elle fasse partie de votre vie.
- Écrivez une lettre ou une carte à la main; recevoir une note personnelle par la poste fait toujours chaud au cœur. Pensez à une personne de votre entourage qui aurait besoin d'un peu d'encouragement, et envoyez-lui une carte.

# Autogestion de la santé

Répondre au besoin naturel de se ressourcer n'est pas un luxe; au contraire, c'est essentiel pour la santé physique et mentale. Quand on est submergé de demandes, de responsabilités et d'engagements, il peut être difficile de trouver le temps de se déconnecter, de se détendre et de s'adonner à des activités qui nourrissent son esprit. Et pourtant, les moments de repos et de détente sont des éléments importants d'une bonne hygiène de santé mentale. Prendre le temps de se détendre de façon régulière peut aussi aider à reconnaître les stratégies que l'on peut utiliser lorsqu'on se sent stressé ou dépassé par les événements.

## L'AUTOGESTION DE LA SANTÉ, CE N'EST PAS...

Les pratiques d'autogestion de la santé ne sont pas un ensemble défini de produits de détente, de rituels ou de clichés destinés à engendrer la détente que les industries du bien-être et de la beauté cherchent parfois à nous vendre à prix fort. Prendre soin de soi, ce n'est pas seulement se prélasser dans un bain moussant ou s'offrir le luxe d'une journée au spa (mais si ces activités sont vos moyens de détente préférés, ne vous en privez pas!).



## L'AUTOGESTION DE LA SANTÉ, C'EST...

L'autogestion de la santé, c'est prendre le temps de faire des choses que l'on aime simplement parce que l'on en a envie. Il n'y a pas de but final, ni de « bonne » façon de prendre soin de soi. La façon dont une personne nourrit son esprit et son corps peut être très différente de ce que fait une autre pour se ressourcer. Il peut s'agir d'écouter ou de jouer de la musique, d'apprécier les arts, de lire un livre, de passer du temps dans la nature, de fréquenter un lieu de culte, de méditer – bref, tout ce qui permet de se détendre. Par ailleurs, comme nos goûts et nos intérêts peuvent changer avec le temps, il faut parfois chercher de nouvelles façons de se relaxer. N'ayez donc pas peur d'essayer d'autres activités.



**« L'autogestion de la santé est ce qui nous permet de donner au monde le meilleur de nous-même, plutôt que ce qu'il reste de nous [Traduction]. »**

**Katie Reed**

# Conciliation travail-vie personnelle et temps de déconnexion

Pour favoriser la conciliation travail-vie personnelle – surtout en cette période où nous sommes très nombreux à travailler de la maison –, nous devons préconiser et établir, pour nous et pour notre personnel, un équilibre sain qui nous permet de profiter de la vie à l'extérieur du travail.

Le travailleur moyen consacre 50,2 heures par semaine à des activités professionnelles.

Source : 2012 National Study on Balancing Work and Caregiving in Canada (Conciliation des rôles d'employé, de parent et d'aidant : une étude sur le terrain).

## **LE FAIT DE RECONNAÎTRE CLAIREMENT L'IMPORTANCE DE L'ÉQUILIBRE TRAVAIL-VIE PERSONNELLE EST UNE PRATIQUE AVANTAGEUSE TANT POUR LES EMPLOYEURS QUE POUR LES EMPLOYÉS, ET CELA CONTRIBUE :**

- à attirer du personnel et à le maintenir en poste;
- à réduire les congés de maladie et l'absentéisme;
- à améliorer le moral des employés;
- à accroître la productivité et la satisfaction au travail.

## **CONSEILS AUX EMPLOYEURS POUR AIDER LES EMPLOYÉS À CONCILIER TRAVAIL-VIE PERSONNELLE :**

- Invitez les employés à jouer un rôle actif dans leur milieu de travail.
- Définissez clairement les rôles et les responsabilités de chacun.
- Établissez des horaires qui tiennent compte des exigences de la vie personnelle.
- Évaluez les risques de stress lié au travail et prenez les mesures nécessaires selon les ressources disponibles.
- Permettez aux employés de tisser des liens à l'extérieur du contexte du travail.

## **PRATIQUES ENCOURAGÉES POUR LES EMPLOYÉS :**

- Prenez des pauses, même courtes (p. ex. pour aller marcher, faire des exercices de respiration, se faire du thé).
- Établissez des listes de choses à faire (assurez-vous qu'elles sont réalistes et qu'elles vous aident à suivre le fil).
- Déconnectez-vous de la technologie de temps à autre (ou une fois par jour, pendant une période déterminée).
- Prévoyez des pauses dans votre emploi du temps.
- Choisissez des activités qui ont une incidence positive sur votre vie professionnelle et votre vie personnelle (yoga, cours de conditionnement physique en ligne, activités extérieures comme la course, la marche, etc.).

Source : Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail – CCHST.ca (Adaptation)

# Communiquer ses limites

Il n'est peut-être pas facile d'apprendre à communiquer clairement ses limites, mais c'est nécessaire. Des limites claires et raisonnables vous aident, vous et votre entourage, à mieux vous comprendre et à mieux interagir.

## VOICI QUELQUES CONSEILS À CET ÉGARD :

- Il peut être difficile de fixer des limites claires et raisonnables, mais cela devient plus facile avec la pratique et au fil du temps.
- Prenez le temps de définir vos limites par écrit.
  - Par exemple : À partir de quelle heure vous ne voulez plus recevoir d'appels liés au travail ou avoir à répondre à des courriels en soirée?
  - Vous sentez-vous à l'aise de parler de sentiments ou d'événements personnels à un ami ou à un collègue?
  - Qui considérez-vous comme un allié sûr, à qui vous pouvez parler en toute confiance?
- Communiquez vos limites de façon claire et explicite.
- Il est possible d'expliquer ses limites avec compassion et gentillesse.
- Vous n'êtes pas responsable des émotions de la personne à qui vous communiquez vos limites et vous n'avez pas à gérer ses émotions.

# Gestion du stress

## CLÉS DE LA GESTION SAINE DU STRESS

### Comprendre la réponse de stress

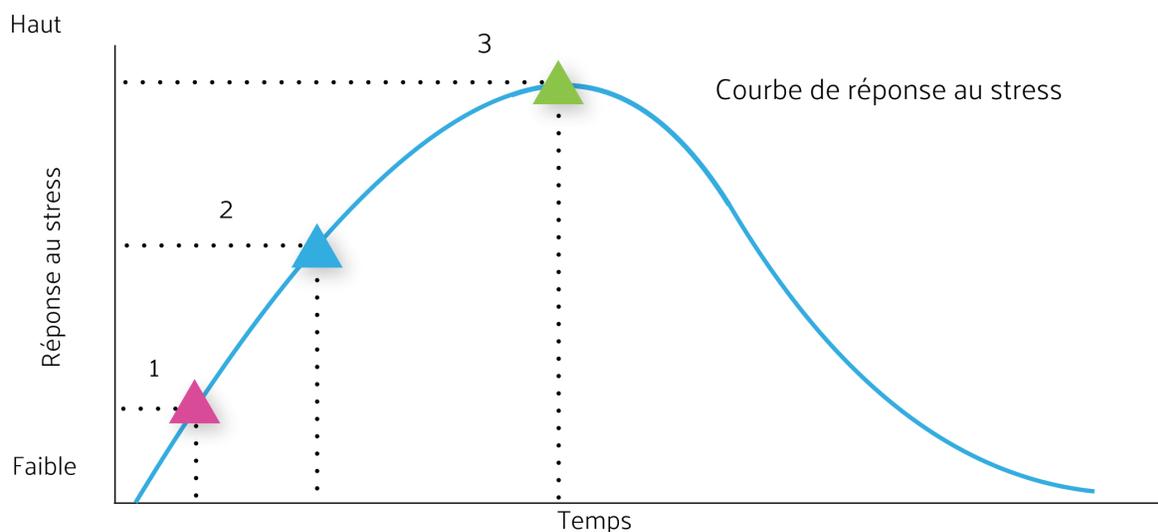
La réponse de stress est un message que notre cerveau et notre corps nous envoient pour nous signaler qu'il y a un problème à régler ou des changements à apporter à notre environnement. Elle nous permet de nous adapter aux circonstances. Cependant, le stress a malheureusement une connotation négative qui nous amène à adopter une attitude négative à son égard et à la façon dont nous pouvons gérer notre réponse de stress normale et nécessaire. Bien que trop ou trop peu de stress ne soit pas utile, la majorité du stress que nous vivons au quotidien nous apprend en fait à nous adapter à la vie. Vous pouvez trouver des façons de tirer parti de votre réponse de stress pour accroître votre capacité d'adaptation et renforcer votre résilience, tout en apprenant à faire la distinction entre le stress à l'origine de ce genre de réponse et le stress qui ne vous est pas utile [5].

Il est important d'utiliser un langage clair pour décrire une réponse de stress. Les gens emploient souvent le mot « anxiété » pour désigner leur réaction au stress; or, l'anxiété (qui est un état constant d'hyperexcitation) et la réponse de stress sont deux choses à ne pas confondre.

En réalité, dans la plupart des cas, le stress que nous vivons au quotidien est bon pour nous. La seule forme de stress véritablement dommageable est le stress toxique – qui est causé notamment par des situations de violence, de négligence et de pauvreté – surtout lorsqu'une personne y est exposée pendant de longues périodes. Mais le stress ordinaire de tous les jours? Celui-là est en fait un stress qui nous rend plus forts. Chaque fois que vous a) vivez une situation stressante et que b) vous réussissez à bien la gérer, votre force et votre résilience augmentent.



# Trois éléments clés d'une saine gestion du stress et moments où les utiliser



## 1. CONSCIENCE DE L'INCIDENCE DE NOTRE FAÇON DE VOIR LE STRESS SUR LA FAÇON DONT NOUS LE VIVONS :

Imaginez que vous vous trouvez dans une situation stressante (p. ex. vous devez faire une présentation pour le travail ou vous êtes coincé dans un embouteillage en route vers le bureau). Les recherches montrent que quand nous interprétons la situation de façon négative (p. ex. « Cela me stresse beaucoup » ou « Je n'y arriverai pas »), notre corps est susceptible d'y réagir de façon malsaine, ce qui peut nous inciter à essayer d'éviter la situation ou à nous attendre à ce que d'autres règlent le problème pour nous. Au contraire, quand nous adoptons une attitude plus positive à l'égard de la situation (p. ex. « Mon cerveau et mon corps se préparent pour m'aider à surmonter un défi important » ou « Je vais trouver un moyen d'y parvenir »), notre corps réagit de façon plus saine, et cela favorise l'adaptation et la résilience, comme devrait le faire une réponse de stress.

## 2. DÉFINITION DU PROBLÈME ET ÉLABORATION DE SOLUTIONS POUR LE RÉGLER :

Par exemple, la réponse de stress que vous ressentez en préparant une présentation pour le travail pourrait vous inciter à demander à des spécialistes du domaine de revoir les concepts clés, ou à vous exercer à présenter votre exposé avec l'aide d'un collègue. Quand vous réglez le problème à l'origine de la réponse de stress, celle-ci disparaît. Ce qu'il reste alors, ce sont de nouvelles aptitudes que vous pourrez mettre à profit la prochaine fois qu'un problème du genre surviendra. Vous avez réussi à vous adapter!

## 3. RÉDUCTION DE L'INTENSITÉ DE LA RÉPONSE DE STRESS :

Parfois, notre réponse de stress peut être particulièrement intense (surtout si nous avons toujours tendance à essayer d'éviter les situations de stress). Dans un tel cas, les techniques visant à atténuer notre réaction au stress peuvent s'avérer utiles. C'est le moment de recourir à des méthodes de relaxation ou à des stratégies d'apaisement.

**Pour plus d'information fondée sur des données probantes concernant la gestion de la réponse de stress, consultez les ressources gratuites suivantes :**

- Bonne gestion du stress : Pour bien comprendre le rôle du stress dans la réaction (document PDF téléchargeable) : <https://mhlcurriculum.org/wp-content/uploads/2020/05/managing-the-stress-response-french.pdf>
- The Stress Response Explained (Explication de la réponse de stress) (courte vidéo d'animation) [En anglais, avec l'option d'afficher des sous-titres en français] : <https://www.youtube.com/watch?v=jHjkEfwfECo>

---

---

# Stratégies d'apaisement

---

---

Vous trouverez peut-être utile de recourir à des exercices de prise de conscience, de respiration profonde ou de relaxation musculaire progressive pour aider à diminuer l'intensité de votre réponse de stress. Mais n'oubliez pas que les stratégies d'apaisement ne sont qu'un des trois éléments clés d'une saine gestion du stress. Voici quelques exemples de ces stratégies :

## **PLEINE CONSCIENCE : FAITES APPEL À VOS SENS AU MOYEN DE LA TECHNIQUE 5-4-3-2-1**

5. Nommez **CINQ** choses que vous pouvez VOIR
4. Nommez **QUATRE** choses que vous pouvez TOUCHER
3. Nommez **TROIS** choses que vous pouvez ENTENDRE
2. Nommez **DEUX** choses que vous pouvez SENTIR
1. Nommez **UNE** chose que vous pouvez GOÛTER

Répétez cet exercice au besoin jusqu'à ce que vous vous sentiez plus calme.

## **RESPIRATION PROFONDE : « SENTEZ » LE CALME VOUS ENVAHIR GRÂCE À LA RESPIRATION CARRÉE**

1. **Inspirez lentement** en comptant jusqu'à **3 ou 4**
2. **Retenez votre souffle** en comptant jusqu'à **3 ou 4**
3. **Expirez lentement** en comptant jusqu'à **3 ou 4**
4. **Retenez votre souffle** en comptant jusqu'à **3 ou 4**

Répétez cet exercice au besoin jusqu'à ce que vous vous sentiez plus calme.

## **RELAXATION DES MAINS : MISEZ SUR L'UNION DU CORPS ET DE LA RESPIRATION POUR VOUS APAISER**

**Serrez** fermement votre **poing gauche** et gardez vos muscles contractés pendant **5 secondes**.

**Relâchez graduellement** vos muscles (pendant environ **15 secondes**) tout **en respirant lentement** et en vous concentrant sur les sensations dans votre main.

**Refaites** la même chose avec votre **main droite**.

En moyenne, **trois cycles** (un cycle = relaxation de la main gauche + relaxation de la main droite) suffisent pour faire baisser la réponse de stress.

## Prendre des nouvelles de son entourage

On ne peut pas toujours deviner dans quel état mental se trouve une autre personne, ni ce qu'elle pense ou comment elle se sent. C'est pourquoi il est important de vérifier régulièrement comment vont vos proches, vos amis et vos collègues.

### LORSQUE VOUS VOULEZ PRENDRE DES NOUVELLES DE QUELQU'UN :

- Demandez-lui la permission de vous enquêter de son état;
- Trouvez un moment et un endroit appropriés (p. ex. lorsque vous avez suffisamment de temps pour établir un bon contact, quand il n'y a personne d'autre à proximité et que la discussion n'est pas axée sur le rendement au travail);
- Sachez quel est votre rôle : on ne s'attend pas à ce que vous serviez de thérapeute ni que vous donniez des conseils sur un sujet particulier. Votre rôle consiste à écouter et à proposer des ressources et des systèmes de soutien;
- Faites de ces rencontres une pratique régulière;
- Pensez à d'autres ressources disponibles au besoin (p. ex. <https://wellnesstogether.ca/fr-CA/covid>);
- Demandez à la personne la permission de faire un suivi et de revenir lui demander de ses nouvelles ultérieurement.

### **Vous vous demandez comment engager la conversation? Voici quelques idées pour vous aider :**

- Est-ce qu'on pourrait se parler?
- Comment vas-tu?
- Comment vont les choses pour toi de façon générale?
- Comment trouves-tu ta charge de travail?
- Arrives-tu à bien concilier ta vie professionnelle et ta vie personnelle?
- Est-ce que tu te réserves du temps pour toi?
- As-tu pris des journées de congé?
- Comment va ton appétit? Est-ce que tu dors bien?
- Y a-t-il quelque chose que je peux faire pour t'aider?
- Est-ce que ça t'irait si je te redemande de tes nouvelles dans quelques semaines pour voir comment vont les choses?

## Y a-t-il lieu de s'inquiéter?

Il nous arrive tous de traverser des périodes où nous avons le moral à plat, une baisse d'énergie et une humeur morose ou encore où nous nous sentons plus tendus. Pour de tels épisodes, qui sont prévisibles et tout à fait normaux, il se peut qu'une bonne nuit de sommeil ou une conversation avec un ami soit tout ce qu'il nous faut pour retomber sur nos pieds. Mais parfois, le repos et un changement d'air ne suffisent pas à faire disparaître les difficultés. Certains indices ou signaux d'alarme indiquent qu'il se peut qu'une personne soit aux prises avec un problème de santé mentale (elle pourrait alors avoir besoin d'un soutien attentionné et d'une aide concrète) ou une maladie mentale (dans ce cas, il lui faudrait une évaluation et un traitement de la part d'un professionnel ainsi que du soutien de la part de ses amis et de sa famille).

---

---

# Comprendre les signes et les symptômes

---

---

Les **signes** sont ce que les autres peuvent remarquer (comme le fait de parler très rapidement), tandis que les symptômes correspondent à ce qu'une personne peut observer chez elle-même, comme un monologue intérieur négatif, de la tristesse ou l'impression d'entendre des voix. Parfois, une personne peut ressentir un profond mal-être, avec des symptômes tels qu'un sentiment de désespoir, mais ne présenter aucun signe apparent de sa détresse.

## Signaux d'alarme

Savoir reconnaître certains signaux d'alarme peut nous indiquer s'il y a lieu de s'enquérir du bien-être d'une personne. Il faut toutefois se garder de formuler des hypothèses ou de suivre des listes de symptômes pour établir un diagnostic chez tous ceux qui nous entourent! Les médecins et les professionnels de la santé mentale ont suivi une formation spécialisée et ils évaluent de nombreux facteurs dans différents contextes avant même de poser un diagnostic et de recommander un traitement.

Nous pouvons cependant rester à l'affût de signes qui pourraient nous indiquer qu'une personne ne va pas bien. Quelqu'un pourrait aussi commencer à nous parler de ses symptômes.

### SIGNES ET SYMPTÔMES POSSIBLES :

- Détérioration marquée de l'humeur, de la pensée ou du comportement d'une personne par rapport à ce qui est normal pour elle (changement qui dure plus de quelques jours et qui est plus profond que ce à quoi on pourrait s'attendre dans les circonstances);
- Diminution de la capacité de bien fonctionner en société, au travail ou dans ses études;
- Manque d'hygiène personnelle;
- Tendance à s'isoler;
- Consommation accrue ou problématique de substances ou problèmes de jeu;
- Difficulté prolongée à s'adapter après la fin d'une relation ou le décès d'un être cher;
- Préoccupations exprimées par les proches;
- Tendance de la personne à se dénigrer, à tenir des propos négatifs et à exprimer son désespoir, notamment en disant la vie ne sert à rien et qu'elle ne vaut pas la peine d'être vécue;
- Insomnie et changements dans les habitudes alimentaires et le niveau d'activité;
- Antécédents personnels ou familiaux de maladie mentale;
- Traumatisme crânien récent.

**On parle ici d'un changement observé par rapport à ce qui est habituel pour cette personne. Ce serait le cas, par exemple, d'une personne reconnue pour son apparence soignée qui commencerait à venir travailler avec les cheveux en bataille et des vêtements froissés – alors que cette allure peut être tout à fait normale pour son collègue décontracté de l'autre côté du couloir!**

# Comment exprimer ses inquiétudes et aider les autres

N'oubliez pas que vous ne connaissez peut-être pas les facteurs de stress actuels de l'autre personne. Évitez de tirer des conclusions hâtives par rapport à ce que vous avez observé.

## LORSQUE VOUS AVEZ DES INQUIÉTUDES AU SUJET D'UN MEMBRE DE VOTRE FAMILLE OU D'UN AMI :

- Mettez sur la relation qui vous unit, et donnez des exemples de ce que vous constatez, avec délicatesse et bienveillance.
- Encouragez cette personne à obtenir du soutien et offrez-lui de l'aider à en trouver.
- Commencez par l'inviter à prendre rendez-vous avec son médecin pour un examen de santé exhaustif.
- Prenez régulièrement de ses nouvelles et encouragez-la à élargir son cercle de soutien.
- Si elle exprime son désespoir, demandez-lui si elle pense à se faire du mal.
- Si elle dit qu'elle a des pensées suicidaires, il est urgent que vous la mettiez en contact avec un professionnel qui pourra l'aider et que vous établissiez avec elle un plan visant à assurer sa sécurité avec lequel elle est d'accord.

**Pour plus d'information fondée sur des données probantes concernant le soutien que vous pouvez apporter à des membres de votre famille ou à vos amis, consultez la ressource gratuite suivante**

- (Fichier PDF téléchargeable) [Disponible en anglais seulement]  
<https://mentalhealthliteracy.org/product/family-pack/>

## LORSQUE VOUS AVEZ DES INQUIÉTUDES AU SUJET D'UN COLLÈGUE OU D'UN EMPLOYÉ QUI RELÈVE DE VOUS :

- Avant de rencontrer votre collègue ou employé, passez en revue les protocoles pertinents de votre milieu de travail, et réunissez l'information relative aux ressources, personnes et organismes de soutien pour les avoir à portée de main en cas de besoin.
- Interrogez discrètement les collègues de travail de la personne pour déterminer si eux aussi s'inquiètent à son sujet. Gardez à l'esprit l'importance de protéger les renseignements personnels et de respecter l'aspect confidentiel du dossier!
- Pendant la rencontre, évitez tout sujet lié aux évaluations du rendement.
- Avant de soulever la question, attendez d'avoir le temps nécessaire pour en parler adéquatement.
- Décrivez à la personne ce que vous avez observé, et dites-lui que vous avez de sincères inquiétudes au sujet de son bien-être (p. ex. « Sara, est-ce que nous pourrions discuter de quelque chose? Depuis que vous travaillez ici, j'ai constaté que vous êtes très enthousiaste et que vous aimez habituellement arriver tôt et échanger avec vos collègues avant de commencer à travailler. Mais au cours des dernières semaines, j'ai remarqué que vous arrivez plus tard et que vous vous rendez directement à votre poste de travail sans parler à personne. Je m'inquiète à votre sujet. Est-ce que tout va bien? »).
- Si vous lui avez suggéré une ressource ou fourni les coordonnées d'une personne ou d'un organisme pouvant l'aider, effectuez un suivi un peu plus tard pour déterminer si vos suggestions lui ont été utiles ou si elle aurait besoin de davantage de soutien.

# Situations de crise ou d'urgence

## DES MESURES IMMÉDIATES VISANT À PROTÉGER LA PERSONNE EN DÉTRESSE ET LES GENS QUI L'ENTOURENT S'IMPOSENT :

- Lorsqu'une personne a perdu contact avec la réalité. Elle peut être en proie à des idées délirantes (ses pensées sont désorganisées) ou à des hallucinations (ses perceptions sensorielles sont faussées, et elle croit voir ou entendre des choses qui ne sont pas là);
- Lorsqu'une personne représente un grave danger pour elle-même ou pour les autres;
- Lorsqu'une personne a un comportement imprévisible et violent;
- Lorsqu'une personne est sous l'effet de l'alcool ou d'autres drogues et que sa sécurité physique est menacée;
- Lorsqu'une personne se sent menacée par une autre et dit craindre pour sa vie.

En cas de danger immédiat, appelez le 911.

**Ne mettez pas votre sécurité en jeu pendant que vous essayez d'aider quelqu'un d'autre!**

## ET POUR VOUS?

Si vous avez l'impression que les mesures habituelles d'autogestion de la santé, comme mieux dormir, bien s'alimenter ou parler de vos soucis à une personne bienveillante, ne suffisent plus à vous permettre de relever les défis du quotidien, songez à prendre rendez-vous avec votre médecin pour obtenir un bilan de votre santé physique et mentale. Il se peut qu'un problème de santé se répercute sur votre bien-être général. Vous pourriez aussi obtenir le soutien d'un professionnel de la santé par l'entremise du régime de soins de santé de votre province, de votre programme d'aide aux employés ou d'un organisme communautaire.

Nous devons tous prendre soin de notre santé mentale, au même titre que nous soignons notre santé physique. Malgré tous nos efforts, nous pouvons être atteints d'une maladie mentale tout comme d'un problème physique. Aucun d'entre nous n'est à l'abri des problèmes de santé mentale et des troubles mentaux. Nous avons tous un rôle à jouer : nous devons amorcer la discussion et parler ouvertement de la maladie mentale en vue de réduire les préjugés qui l'entourent et de faire en sorte que les gens sachent quand consulter un professionnel de la santé mentale pour se faire évaluer et obtenir un éventuel traitement. Approfondir nos connaissances dans ce domaine peut nous permettre d'améliorer notre propre santé mentale et de favoriser celle des membres de notre famille, de nos amis et de nos collègues de travail.

---

---

# Ressources en santé mentale

---

---

Le présent document n'est pas une liste exhaustive des ressources en santé mentale et ne remplace pas les recommandations faites par votre fournisseur de soins. Si vous ou l'un de vos proches êtes en situation de crise, veuillez appeler les services d'urgence en santé physique ou mentale de votre localité, ou bien rendez-vous au centre de crise près de chez vous ou au service d'urgence de votre hôpital local. Pour tout doute non urgent en matière de santé mentale, il est préférable de s'informer auprès de votre médecin de famille ou de la clinique de santé physique ou de santé mentale de votre localité.

Le fait qu'une ressource figure sur la liste ne signifie pas que nous l'approuvons.

Le Sénat, la Chambre des communes, le gouvernement du Canada, les services de santé de l'Alberta et toute autre personne ou organisation participant à l'élaboration ou à la prestation de ces ressources sont responsables de toute conséquence attribuable à l'utilisation de ces dernières.

## **POUR LES EMPLOYÉS FÉDÉRAUX**

Les ministères et les organismes de l'administration publique se doivent d'offrir un programme confidentiel d'aide aux employés (PAE). Un PAE offre des services de consultation à court terme pour des problèmes personnels ou liés au travail ainsi que des services de consultation en situation de crise.

Pour contacter le PAE de votre organisation, veuillez consulter la [liste des ministères](#).

## **POUR LES DÉPUTÉS, LES AGENTS SUPÉRIEURS DE LA CHAMBRE, LES BUREAUX DE RECHERCHE, LEURS EMPLOYÉS ET LES MEMBRES DE LEUR FAMILLE IMMÉDIATE :**

Pour contacter le PAE de votre organisation, veuillez consulter la [liste des ministères](#).

1-800-663-1142

ATS : 1-888-384-1152

Service offert 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

Appels internationaux (à frais virés) : 604-689-1717

[www.homeweb.ca](http://www.homeweb.ca)

## **POUR LES SÉNATEURS, LEURS EMPLOYÉS ET L'ADMINISTRATION**

Contactez le PAE de votre organisation.

Appeler au 1-844-880-9137

<https://www.workhealthlife.com/>

Pour toute question au sujet des programmes offerts ou des politiques, veuillez communiquer avec le Centre de services des RH au 613-943-3443 ou à HR-RH@sen.parl.gc.ca.

## **POUR LES PEUPLES AUTOCHTONES AU CANADA (AUSSI DISPONIBLE EN FRANÇAIS) :**

La [ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être](#) offre de l'aide immédiate à tous les peuples autochtones du Canada.

Le service de consultation et de gestion de crise est offert 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

Appelez la ligne d'écoute sans frais au 1-855-242-3310 ou connectez-vous au clavardage en ligne sur [www.espoirpourlemieuxetre.ca](http://www.espoirpourlemieuxetre.ca).

La consultation téléphonique est offerte en anglais et en français. Elle est aussi offerte sur demande en :

- Cri
- Ojibwé
- Inuktitut

Native Youth Crisis Hotline : 1-877-209-1266

Ligne ouverte 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Offerte dans l'ensemble du Canada et des États-Unis.

## **POUR LES ANCIENS COMBATTANTS ET LES ANCIENS MEMBRES DE LA GRC :**

Le [Service d'aide d'ACC](#) est accessible 24 heures sur 24, 365 jours par année. Un service confidentiel et gratuit est offert 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 aux anciens combattants, aux anciens membres de la GRC ainsi qu'à leur famille et aux aidants qui ont besoin de parler à un professionnel de la santé mentale dans l'immédiat.

Numéro sans frais : 1-800-268-7708

ATS : 1-800-567-5803

# Ressources générales

## EN LIGNE

Pour accéder à un vaste éventail de ressources de soutien en ligne en matière de santé mentale et de consommation de substances : [WellnessTogether.ca](http://WellnessTogether.ca)

Accès gratuit à de la consultation en direct

Téléphone : composer le 1-866-585-0445 (pour les adultes) ou le 1-888-668-6810 (pour les jeunes)

Service de messagerie texte (SMS) : Textez MIEUX au 741741 (pour les adultes) ou au 686868 (pour les jeunes) pour obtenir du soutien auprès d'un intervenant en gestion de crise qualifié.

## PERSONNEL

Les succursales locales de l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) peuvent offrir un éventail de services à ceux qui ont besoin de soutien en santé mentale. La page [Trouver votre ACSM](#) de l'Association permet de repérer votre succursale locale.

## LIGNES D'ASSISTANCE NATIONALES

### Canada Drug Rehab Addiction Services Directory

Un répertoire gratuit en ligne des programmes de désintoxication de drogue et d'alcool et d'autres services de traitement des dépendances offerts au Canada.

Service d'aide téléphonique sans frais : 1-866-694-6964

### Jeunesse, J'écoute

1-800-668-6868

Service canadien de prévention du suicide

1-833-456-4566



**CAUCUS MULTIPARTITE DE LA SANTÉ MENTALE  
PARLEMENT DU CANADA  
2021**