



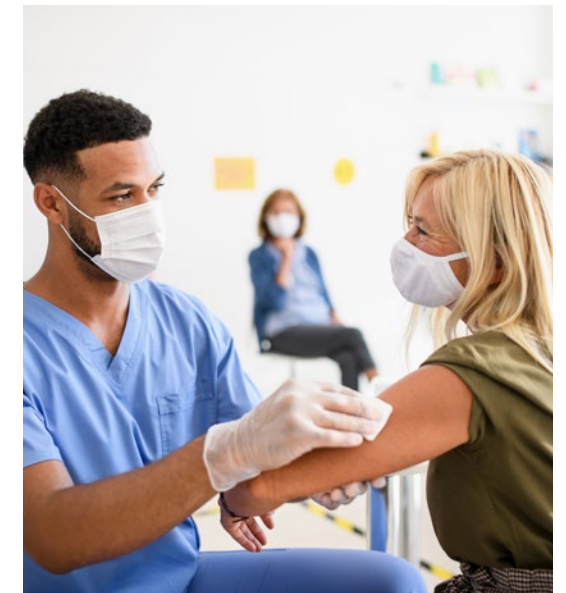
Espace Mieux-être Canada (EMC) en un coup d'œil

Une ressource gratuite et en ligne sur la santé mentale Pour les travailleurs de la santé et les fournisseurs habituels de soins

- La COVID-19 continue de causer du stress et de l'anxiété chez de nombreux Canadiens, en particulier chez les travailleurs de la santé et les fournisseurs habituels de soins, qui sont en première ligne de la pandémie.
- Espace Mieux-être Canada est un portail **en ligne en tout temps de soutien en matière de santé mentale et de consommation de substances**, qui permet d'accéder **gratuitement** à des ressources, à des outils, à des services de soutien par les pairs et à des séances **confidentielles** de counseling avec des travailleurs sociaux, des psychologues et d'autres professionnels.
- Le portail offre des services adaptés aux travailleurs de la santé et fournisseurs habituels de soins dans les deux langues officielles, et des services d'**interprétation instantanée en 200 langues et dialectes** sont également disponibles lors des séances de consultation par téléphone.

Vous n'êtes pas seul-e ; un soutien est disponible pour les travailleurs de la santé et les fournisseurs habituels de soins

- On vous rappelle de placer aussi en priorité votre mieux-être! **Vous n'êtes pas seuls**. EMC offre en tout temps des services de soutien gratuits et confidentiels, y compris du counseling, pour les problèmes de santé mentale et de consommation de substances adaptés aux vos besoins: <https://wellnesstogether.ca/fr-CA/>
- Consultation gratuite est disponible pour les travailleurs de la santé et fournisseurs habituels de soins :
 - EMC offre des services gratuits de consultation téléphonique, par texto ou par vidéoconférence, 24 heures sur 24.
 - **Envoyez un message texte de PREMIERELIGNE à 741741 ou composez le 1-866-585-0445** pour communiquer avec un professionnel.



Citations de travailleurs de la santé de première ligne qui ont participé au programme Mindwell for Healthcare Workers d'EMC :

« Je découvre que nous sommes nombreux à être dans le même bateau, à faire face aux mêmes facteurs de stress et à trouver des moyens d'améliorer notre vie. »

« J'ai appris à en prendre 5 dans mon véhicule avant de m'approcher d'une scène de coroner. Cela me calme et me permet de mieux me concentrer sur mon enquête. »

« Prendre du temps pour moi fait de moi un meilleur moi et je peux contribuer d'une manière plus gentille! »

ESPACE MIEUX-ÊTRE
Canada

Soutien en matière de santé mentale
et de consommation de substances



Gouvernement
du Canada

Government
of Canada

Canada