



Commission de
la santé mentale
du Canada

Mental Health
Commission
of Canada

L'esprit curieux ^{MD}

Postsecondaire

CAHIER DU PARTICIPANT



Module 1 : La santé mentale et la stigmatisation

Guide de référence - Le choix des mots est important

Lutter contre la stigmatisation liée à la maladie mentale, au suicide et à l'usage de substances commence par le choix des mots – qui évoluent sans cesse. Voilà pourquoi nous devons tous être conscients du langage obsolète utilisé dans les médias et autour de nous tous les jours. Tout le monde peut devenir un champion de la lutte contre la stigmatisation en prônant l'utilisation d'un langage précis et respectueux. Quand vous communiquez avec les autres, faites attention à la portée de vos mots.

Les choix des mots est important!

Langage stigmatisant	Langage respectueux
Ça me rend fou .	Ça m'ennuie / m'agace / me frustre .
C'est débile .	C'est intéressant / étrange / particulier / amusant .
Cette personne souffre de dépression.	Cette personne vit avec la / fait une dépression.
Une personne malade mentale ou folle	Une personne vivant avec une maladie mentale ou un problème de santé mentale
Cette personne s'est enlevé la vie ou s'est suicidée avec succès .	Cette personne est décédée par suicide .
Cette personne a échoué ou raté sa tentative de suicide .	Cette personne a tenté de se suicider
Abus de substances	Usage de substances ou trouble d'usage de substances
Tous ceux qui sont drogués	Tous ceux qui font usage de substances
Ils étaient toxicomanes .	Ils sont en voie de rétablissement .

Module 2 : L'outil de continuum de santé mentale

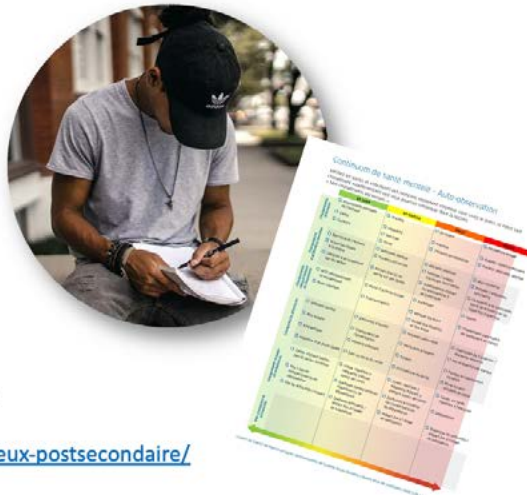
	En santé	En réaction	Blessé	Malade
Changements d'humeur	Fluctuations normales de l'humeur Calme Confiant	Irritable Impatient Nerveux Triste	En colère Anxieux Tristesse envahissante	Facilement enragé Anxiété/panique excessive Déprime, apathie Désespoir
Changements d'attitude et pensées	Bon sens de l'humour Capacité à prendre les choses en main Capacité à se concentrer sur ses tâches	Sarcasme déplacé Pensées intrusives Parfois distrait ou perte de concentration sur les tâches	Attitude négative Pensées/images intrusives fréquentes Constamment distrait ou incapacité à se concentrer sur ses tâches	Attitude non appropriée Pensées/intentions suicidaires Perte de mémoire ou de capacité cognitive ou incapacité à se concentrer
Changements comportement et rendement	Actif physiquement et socialement Présent Bon résultats	Diminution de la socialisation/activités Présent mais distrait Procrastination	Évitement Manque les cours Baisse des résultats et des notes	Retrait Abandonne les cours Ne peut pas faire les devoirs demandés
Changements physiques	Sommeil normal Bon appétit Énergétique Maintien d'un poids stable Bonne hygiène personnelle	Difficultés à dormir Changements dans les habitudes alimentaires Manque d'énergie Gain ou perte de poids Moins d'attention à l'hygiène	Sommeil sans repos Perte/gain d'appétit Fatigue Fluctuations du poids Mauvaise hygiène la plupart du temps	Incapacité à s'endormir/demeurer endormi Pas d'appétit/trop manger Fatigue ou épuisement constant ou prolongé Gain ou perte extrême de poids Mauvaise hygiène
Changements d'usage de substances	Consommation limitée d'alcool, pas de consommation excessive Peu/pas de comportements de dépendance Pas de problème/impact dû à la consommation de substances	Consommation régulière à fréquente d'alcool, consommation excessive limitée Quelques comportements réguliers de dépendance Quelques problèmes/impacts dus à l'usage de substances	Consommation excessive d'alcool fréquente Difficultés à contrôler les comportements de dépendance Augmentation des problèmes/impacts dus à la consommation de substances	Consommation excessive fréquente Dépendance Beaucoup de problèmes/impacts dus à la consommation de substance
Mes changements personnels				

À votre avis, quand est-il temps de demander de l'aide?



Comment pouvez-vous utiliser le continuum?

- Prenez un instant pour voir où vous êtes sur le continuum.
Faites-le tous les jours.
- **Textez ou appelez** un ami ou un membre de votre famille et utilisez les couleurs pour parler de comment vous vous sentez, ce que vous gérez ou comment vous réagissez dans le moment.
- **Faites un bilan « couleurs »** au cours de groupes d'études ou de clubs d'étudiants.



<https://apprendre.changerlesmentalites.ca/lesprit-curieux-postsecondaire/>

Scénario 2A : Un sentiment de surcharge

Vous êtes étudiant de deuxième année et vivez dans un petit appartement près du campus. Vos colocataires sont tous rentrés chez eux, vous laissant seul. Au cours de votre première année, vous faisiez partie de plusieurs clubs sur le campus et aviez un bon groupe d'amis avec qui passer du temps.

Maintenant que tous les étudiants font leurs études à distance, vous trouvez que vos cours virtuels ont besoin de plus de temps et d'attention que lorsque vous alliez en personne sur le campus. Vos amis vous manquent et vous vous retrouvez inquiet et stressé à mesure que les examens approchent.

Vous n'avez pas toujours assez de sommeil parce que vous ne cessez de vous sentir surchargé par tout ce que vous avez besoin de faire. Vous vous sentez de plus en plus anxieux de tout ce qui se passe autour de vous.

Scénario 2B : Stress lié à la charge de travail

Vous êtes étudiante à temps plein avec une lourde charge de travail, requérant plusieurs heures de classe virtuelle et beaucoup de lecture en ligne tous les jours. L'un des cours que vous suivez est particulièrement difficile pour vous, et vous vous en inquiétez.

Vous avez de la difficulté à vous concentrer puisque vous avez de la difficulté à dormir et vous vous sentez souvent fatiguée, vous endormant sur le sofa au milieu de la journée. Quand vous êtes réveillée, vous êtes facilement distraite et avez de la difficulté à suivre vos routines quotidiennes. Pendant 2 semaines, vous vous arrêtez tout simplement de vous connecter au cours difficile et de répondre aux fils de discussion ou devoirs en ligne.

Vos examens de mi-trimestre approchent, et alors que vous espériez que les choses s'amélioreraient d'elles-mêmes, les choses ont empiré et vous commencez à sécher d'autres cours aussi. Vous imaginez que les autres étudiants doivent aussi avoir de la difficulté à faire des études à distance, mais vous vous inquiétez de la façon dont vos professeurs vous répondront si vous leur envoyez un courriel.

Scénario 2C : Stress d'emploi d'été

En raison de la pandémie de COVID-19, votre employeur d'été habituel a fait beaucoup de changements à ses opérations commerciales, y compris de modifier les tâches et les horaires de travail. De nombreux employés ont été licenciés, surtout les employés d'été et à temps partiel.

Pour garder votre emploi, vous avez accepté de travailler plus longtemps, avec plus de tâches et peut-être plus de risques pour votre santé. Depuis environ une semaine, vous vous sentez épuisé et submergé, et vous dormez sans trouver le repos. Parfois, vous ne pouvez pas vous concentrer sur vos tâches.

Un jour, vous vous effondrez devant tout le monde. Vous vous inquiétez de la façon dont votre chef réagira, mais vous avez vraiment besoin de cet emploi pour payer les frais de scolarité de l'année prochaine.

Scénario 2D : Loin de chez vous

Vous êtes étudiante internationale au Canada, en programme postsecondaire. Lorsque le campus a fermé en raison de la pandémie, vous avez pu rester au Canada pour terminer vos études mais avez dû déménager de votre résidence dans une location.

Même avant tous les changements, vos notes étaient mauvaises, et maintenant vous trouvez que vous n'appréciez plus vos études. Vos parents soutiennent vos études et sont soulagés que vous êtes en sécurité de la COVID-19 au Canada. Vous ne leur avez pas parlé de vos difficultés et au lieu de cela, vous leur dites que tout va bien. Vous ne voulez pas les inquiéter, les embarrasser ou leur faire honte, ni à vous-même. Vous savez maintenant que vous n'aurez pas le droit d'aller dans votre pays pour voir votre famille avant de finir votre programme.

Vous avez une amie venant du même pays, mais ces derniers temps, vous ne voulez même pas la texter. Vous passez plus de temps à jouer à des jeux vidéo et à manquer vos cours en ligne. Certains jours, vous n'avez même pas envie de sortir du lit ni de manger. Vous avez perdu pas mal de poids sans le voir. Vous commencez à vous sentir désespérée et voulez en parler, mais vous ne savez pas à qui.

Scénario 2E : La pression d'être à la hauteur de la situation

Vous êtes étudiant international inscrit à un programme canadien de troisième cycle. Vous êtes arrivé au Canada l'année dernière avec votre épouse et vos deux jeunes enfants. Votre épouse ne peut pas encore travailler en raison des restrictions attachées au statut d'immigration de votre famille. Vous dépendez d'une bourse qui n'est destinée à la subsistance que d'une seule personne. Votre budget est serré et entraîne beaucoup de stress. Vos parents et petits frères et sœurs vivent encore dans votre pays. Ils connaissent une situation financière de plus en plus difficile parce que, comme vous venez de l'apprendre, votre père est tombé gravement malade et n'est plus en mesure de travailler. Votre épouse et vos enfants ne sont pas heureux au Canada et leur vie dans leur pays leur manque.

Vous ressentez une pression énorme de subvenir aux besoins de votre famille et de veiller à leur bonheur. Vos examens complets approchent, et vous ne vous sentez pas prêt. Vous êtes aussi en retard dans votre travail en laboratoire, et votre superviseure de programme ne semble pas satisfaite de vos efforts. Vous êtes très nerveux et en conséquence dormez mal. Ces dernières semaines, vous avez commencé à boire un ou deux verres de vin le soir avant d'aller vous coucher.

Module 2 Questions de discussion

1. Quels signes ou indicateurs remarquez-vous?

2. Où êtes-vous sur l'outil de continuum de santé mentale?

3. Quelles sont vos prochaines étapes possibles?

Module 3 : Prendre soin de soi et bâtir sa résilience

Les 4 grandes stratégies d'adaptation

La respiration profonde

La respiration profonde est particulièrement importante si nous sommes stressés, parce que notre réaction naturelle en période de stress est de respirer rapidement et superficiellement. Des respirations profondes et lentes dans l'abdomen libèrent des molécules qui ralentissent le système nerveux central, ce qui réduit le stress et l'anxiété.

La capacité à respirer profondément ne vient pas naturellement, c'est une habileté qui doit s'apprendre et être pratiquée. **En voici les éléments de base :**



- Asseyez-vous ou tenez-vous debout confortablement.
- Mettez une main sur la poitrine et l'autre sur l'abdomen.
- Respirez profondément par le diaphragme : inspirez lentement par le nez pendant 3 ou 4 comptes, en sentant votre abdomen se remplir.
- Tenez brièvement votre respiration et expirez lentement pendant 3 ou 4 comptes.
- Répétez l'opération plusieurs fois.

Faire attention à votre respiration est aussi une pratique de pleine conscience que vous pouvez utiliser n'importe où, n'importe quand pour vous ramener dans le moment présent.

Vous pouvez utiliser la respiration profonde pour réduire votre stress :

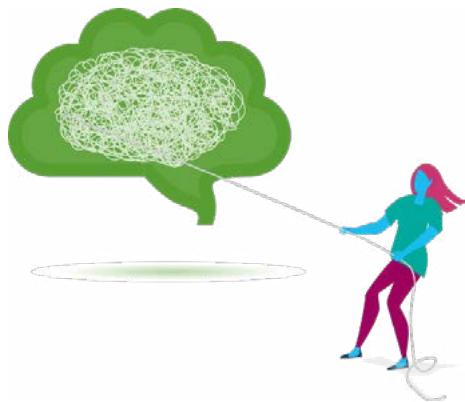
- ✓ avant un examen
- ✓ lorsque vous êtes dans un autobus achalandé ou que vous entrez dans une pièce bruyante
- ✓ quand une conversation vous a contrarié
- ✓ avant de faire quelque chose qui vous fait peur, comme de prendre l'avion
- ✓ avant de faire quelque chose seul pour la première fois
- ✓ pour aider à s'endormir ou au réveil au matin
- ✓ lorsque vous obtenez de mauvais résultats ou une mauvaise note
- ✓ quand vous sentez venir une vague d'anxiété

Le monologue intérieur

Réfléchissez à la fréquence à laquelle vous vous trouvez à avoir un dialogue interne avec vous-même pendant la journée. Nous sommes notre propre compagnon permanent et cela veut dire que nos pensées influencent nos émotions. En cas de situation stressante, il est important de remarquer votre dialogue interne. Nous savons que le fait de remplacer des pensées négatives par des pensées positives peut nous donner confiance et nous permettre de nous concentrer, ce qui peut aider notre état d'esprit.

Si vos pensées deviennent négatives, essayez de voir si vous pouvez les remettre en question, soit avec des pensées plus tournées sur les faits, soit avec des pensées plus douces, positives ou utiles. Certains mots, par exemple, « se concentrer », « persister », ou « confiant » peuvent aussi vous aider.

Ces phrases peuvent vous aider sur le moment :



- ✓ Je travaille dur, je serai prêt.
- ✓ Je peux le faire.
- ✓ Je suis déjà passé par des situations difficiles par le passé et je peux aussi traverser celle-là.
- ✓ Un jour à la fois.
- ✓ Je vais pouvoir surmonter la prochaine heure
- ✓ J'ai bien travaillé, même si ce n'est pas parfait
- ✓ Je suis fort(e) et je suis capable ; et je veux vraiment le faire pour moi-même.

L'établissement d'objectifs



Les objectifs fournissent une orientation et de la motivation et facilitent le retour d'information. Un objectif utile est un objectif qui est difficile sans être impossible. En cas de situation stressante, on n'a pas souvent le luxe d'analyser nos objectifs. Dans ce type de situation, concentrez-vous sur le moment et décomposez le tout en petits morceaux gérables.

Établissez une date limite pour chaque étape et concentrez-vous sur une étape à la fois!

Mémoire de session : si vous vous sentez submergé à cause d'un long devoir, décomposez-le en petites étapes, par exemple :

- choisir un sujet
- faire des lectures de contexte
- préparer un plan
- rédiger un brouillon
- réviser la version finale

Soyez bienveillants envers vous-même, essayez une chose à la fois!

Amélioration du sommeil : si vous n'avez pas eu assez de sommeil, commencez par trouver les petites actions que vous pouvez faire avant de vous coucher pour vous préparer à avoir un sommeil reposant :

- ne regarder pas d'écran une heure avant de vous coucher
- couchez-vous à la même heure tous les soirs
- faites de la méditation ou un exercice de relaxation
- prenez des respirations profondes

Rapprochez-vous de vos objectifs progressivement et célébrez chaque étape du parcours!

Amélioration du conditionnement physique : si vous voulez faire plus d'exercice et vous voulez établir l'objectif de marcher pendant 45 minutes cinq fois par semaine, commencez par décomposer la tâche en petits morceaux, par exemple :

- établissez un moment dans votre calendrier pour marcher
- habillez-vous pour faire de l'exercice
- commencez par une marche de 5 ou 10 minutes autour du bloc ou dans la rue

La répétition mentale



La répétition mentale consiste à se préparer mentalement pour les « et si » que vous pourriez connaître dans votre vie quotidienne ou lorsque vous devez donner le meilleur de vous-même.

La répétition mentale nous aide à prévoir les problèmes potentiels et à élaborer des solutions à l'avance. Dans la répétition mentale, vous passez en revue la situation étape par étape, réfléchissez à la façon d'approcher les difficultés potentielles que vous pourriez rencontrer, et à la façon dont vous allez les surmonter.

Lorsque nous pratiquons la répétition mentale, nous introduisons plusieurs éléments sensoriels pour la rendre aussi réelle que possible. Nous formons nos cerveaux à reconnaître à quoi une situation ou une tâche ressemblera, sous tous nos sens (vue, ouïe, toucher et même odorat). Cela aide à bâtir des passerelles motrices dans notre cerveau et notre corps pour que nos réactions par défaut se déclenchent. Lorsque notre cerveau reconnaît la tâche en question, il annule toute réaction au stress que nous pourrions ressentir.

De nombreux athlètes de haut niveau utilisent la répétition mentale pour donner le meilleur d'eux-mêmes le jour J. Mais cela fonctionne aussi extrêmement bien pour se préparer à de nombreuses situations différentes.

N'avez-vous jamais...

- eu une conversation difficile avec un ami ou un membre de votre famille?
- ressenti de la nervosité à propos d'une présentation que vous deviez donner en cours?
- été inquiet de perdre votre concentration pendant une entrevue à cause de vos nerfs?
- dû gérer un conflit avec un collègue ou un client au travail?

Au préalable, réfléchissez aux problèmes que vous pourriez rencontrer dans ces situations et visualisez des solutions pour chacun d'entre eux. Ces préparations mentales vous aideront à faire face à la situation dans la vraie vie.

Scénario 3A : Perte d'un mode de vie sain

Vous avez à cœur de rester en forme et savez très bien à quel point l'exercice régulier vous aide à vous concentrer sur vos études. Mais vous ne pouvez pas faire votre séance de gym quotidienne puisque le gym du campus a fermé en raison de la COVID-19. Vous essayez de courir à l'extérieur dans votre quartier, mais à chaque fois, vous vous trouvez de plus en plus anxieuse puisque de nombreuses personnes ne respectent pas les normes de distances physiques.

Après avoir fait de l'exercice, vous vous sentez irritable et fâchée au lieu de vous sentir mieux. Vous êtes en colère que vous ayez à sacrifier votre mode de vie alors que d'autres ne font pas leur part du boulot. Vous voulez abandonner la course, mais ne savez pas par quoi la remplacer.

Vous trouvez qu'il est de plus en plus difficile de vous motiver à faire des choses simples comme de manger le matin, de vous brosser les dents ou de suivre un cours en ligne.

Scénario 3B : L'enthousiaste

Vous êtes généralement très patient et facile à vivre, et vous aimez faire rire vos camarades de classe. Depuis que vous avez dû rentrer chez vous pour étudier à distance à cause de la pandémie, vous vous sentez impatient et frustré. Vous essayez de vous concentrer sur vos études mais vous vous inquiétez de la façon dont vos parents gèrent la situation. Si vous faites des jokes, elles sont généralement noires, sarcastiques et blessantes, surtout avec vos amis proches et votre famille.

Vous vous retrouvez souvent à penser à quel point vous êtes un mauvais ami, que vous ne pouvez rien dire de bien et que vous ne méritez pas le soutien de vos parents. Vous aimeriez demander de l'aide à quelqu'un, mais tout le monde pense à vous comme à quelqu'un d'enthousiaste qui peut rire de tout alors qu'en fait, vous commencez à vous sentir assez triste.

Scénario 3C : Retour au travail à temps partiel

Vous étudiez à temps partiel et travaillez au centre commercial pour payer vos frais de scolarité. Pendant plusieurs mois, vous n'avez pas eu de travail parce que les entreprises étaient fermées en raison de la pandémie, mais vos dettes s'empilent très rapidement. Votre superviseur vous a contacté pour retourner au travail dans les semaines à venir.

On vous a dit que des mesures strictes seraient appliquées pour protéger votre santé et votre sécurité, mais vous avez quand même commencé à ressentir du stress et de l'anxiété dès que vous pensez à retourner au travail. Cela a affecté votre capacité à dormir et à vous concentrer sur vos études. Vous buvez plus et plus tôt qu'avant, juste pour traverser la journée.

Scénario 3D : Traitement injuste

Vous êtes étudiante de troisième cycle dans un programme très compétitif et exigeant. Vos responsabilités consistent à servir d'assistante d'enseignement et à travailler dans un laboratoire pour votre superviseur. Votre expérience de travail avec votre professeur superviseur a été largement négative. Vous sentez qu'il fait du favoritisme dans le laboratoire et que vous n'avez pas ses faveurs. À plusieurs reprises, devant les autres étudiants, votre superviseur vous a rabaisé en disant que vous n'aviez pas votre place dans le programme et en remettant en question comment vous avez même pu réussir vos cours de deuxième cycle. Vos camarades de laboratoires sont gentils envers vous lorsque vous êtes seuls, mais lorsque le superviseur est là, ils vous ignorent et semblent être d'accord avec lui.

Vous pleurez souvent en rentrant chez vous du laboratoire et avez perdu votre appétit. Vous demeurez souvent éveillée la nuit et pensez aux commentaires de votre superviseur. Vous ne voulez pas parler de ce qui se passe parce que vous avez honte. Vous étiez très heureuse d'avoir l'occasion de travailler dans ce laboratoire et avec ce professeur, mais maintenant, vous avez l'impression d'être une ratée.

Scénario 3E : L'impression de ne pas avoir sa place

Vous êtes parent monoparental d'un jeune enfant et travaillez 30 heures par semaine. Il y a quelques mois, vous avez commencé une maîtrise à temps partiel. Beaucoup de choses ont changé depuis la dernière fois que vous avez mis les pieds à l'université (il y a 15 ans). Vous avez du mal à suivre les aspects technologiques de l'enseignement et de la remise des travaux. Vous évitez généralement de parler à vos camarades de classe, qui sont souvent plus jeunes que vous, parce que vous n'avez pas l'impression d'avoir grand-chose en commun avec eux. Parfois, vous devez manquer les événements extra-scolaires de votre enfant pour pouvoir terminer vos travaux à temps. Lorsque vous êtes avec votre enfant, vous êtes souvent distrait et irritable.

Vous manquez parfois les cours pour dormir, à cause de votre manque de sommeil. Parfois, vous remettez vos devoirs à plus tard, pour ensuite vous dépêcher de les faire. Toutes vos responsabilités contradictoires vous ensevelissent. Vous remettez en question votre décision de suivre ce programme et doutez de votre capacité à le terminer.

Module 3 Questions de discussion

1. Quels signes ou indicateurs remarquez-vous?

2. Où êtes-vous sur l'outil de continuum de santé mentale?

3. Comment pourriez-vous utiliser les stratégies d'adaptation pour aider dans la situation actuelle?

Lignes et ressources pour soutien d'urgence

Parlons Suicide Canada

<https://parlonssuicide.ca/>

1-833-456-4566 (sans frais, en tout temps)
Québec: 1-866-277-3553 (1-866-APPELLE)
Texter 45645 (entre 16 h et minuit HE, tarifs standard s'appliquent)
Réseau national sans frais pour lignes d'urgence pour la détresse, les crises, et la prévention du suicide

Espace Mieux-Être Canada

<https://www.wellnesstogether.ca/fr-CA>

1-866-584-0445
Adultes, texter MIEUX au 741 741
Jeunes, texter MIEUX au 686 868
App Stores: PocketWell

Jeunesse J'écoute

<https://jeunessejecoute.ca/>

1-800-668-6868
Texter PARLER au 686 868
Service offert au Canada 24 heures sur 24 aux personnes de 5 à 29 ans qui veulent recevoir des soins confidentiels et anonymes de la part d'intervenants formés, ainsi que des services de santé mentale en ligne.

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

<https://www.espoirpourlemieuxetre.ca/>

Ou branchez-vous en ligne par clavardage à www.espoirpourlemieuxetre.ca
Apporte une aide immédiate à tous les peuples autochtones au Canada et offre du counseling et des services d'intervention en cas de crise. Les services sont disponibles en cri, en ojibwé, en inuktitut, en anglais, et en français

Naseeha Muslim Youth Helpline

<https://naseeha.org/>

1-866-627-3342
**Service disponible uniquement en anglais*
Offre, en toute sécurité, une ligne d'assistance en santé mentale et du soutien par message texte pour que les jeunes et les individus puissent parler et obtenir l'aide dont ils ont besoin.

Black Youth Helpline

<https://blackyouth.ca/>

1-833-294-8650
**Service disponible uniquement en anglais*
En service aux jeunes; répond spécifiquement au besoin d'un service particulier aux jeunes Noirs; positionné et doté de ressources pour promouvoir l'accès à du soutien professionnel et culturellement adapté pour les jeunes, les familles, et les écoles.

Trans Lifeline

<https://translifeline.org/hotline/>

1-877-330-6366
**Service disponible uniquement en anglais et en espagnol*
Offre du soutien par les pairs; offert par des personnes trans à l'intention des appelants trans et en questionnement. Service de crise et autres supports et ressources offerts en anglais et en espagnol entre 10h et 16h HNE.

LGBT Youthline

<https://www.youthline.ca/>

1-800-268-9866 (lundi et mardi, de 16h à 21h30 HNE)
Texter 647-694-4275 (du dimanche au vendredi, de 16h à 21h30 HNE)
**Service disponible uniquement en anglais*
Chat en direct avec un bénévole offrant du soutien par les pairs; offre du soutien aux personnes 2ELGBTQI+ âgées de 29 ans et moins; soutien confidentiel sans jugement par téléphone, par texte, ou par chat en direct.

Allo J'écoute

<https://allojecoute.ca/>

1-866-925-5454
Offre des services de soutien confidentiels pour les étudiants de niveau postsecondaire de l'Ontario et de la Nouvelle-Écosse.

Relief

<https://relief.ca/relief-1/besoin-aide>

1 866 738-4873 (du lundi au vendredi, de 9h à 17h HNE)

Offre plusieurs services pour aider les personnes à vivre avec l'anxiété, la dépression ou la bipolarité.

Écoute Entraide

<https://www.ecoute-entraide.org/>

Ligne d'écoute : 514-278-2130

Sans frais : 1 855 EN LIGNE (365 4463)

De 8h à 22h HNE, 7 jours sur 7

Organisme communautaire qui a pour mission d'offrir du soutien aux personnes aux prises avec de la souffrance émotionnelle, par le biais de l'action bénévole et de l'écoute active.

Ressources

Commission de la santé mentale du Canada

La Norme pour les étudiants du postsecondaire

<https://commissionsantementale.ca/la-norme-pour-les-etudiants-du-postsecondaire/>

Applications de santé mentale : Comment faire un choix éclair

<https://commissionsantementale.ca/wp-content/uploads/2021/10/Applications-de-sante-mentale-comment-faire-un-choix-eclair.pdf>

Choisir la ressource en santé mentale qui vous convient le mieux : elles n'ont pas toutes été créées pareillement

https://commissionsantementale.ca/wp-content/uploads/2020/09/covid_19_tip_sheet_choosing_resources_fr.pdf

Fixez-vous des objectifs pour une année d'incertitude

https://commissionsantementale.ca/wp-content/uploads/2021/01/covid_19_tip_sheet_goal_setting_fr.pdf

Guide sur la santé mentale des étudiants du postsecondaire pendant la COVID-19

<https://commissionsantementale.ca/wp-content/uploads/2022/02/Guide-de-la-sante-mentale-des-etudiants-pendant-le-covid.pdf>

Composer avec le stress, l'anxiété et l'usage de substances pendant la COVID-19 : comment les animaux peuvent aider

<https://www.ccsa.ca/sites/default/files/2020-06/CCSA-COVID-19-Coping-with-Stress-Anxiety-Substance-Use-Animals-Can-Help-Infographic-2020-fr.pdf>

Ressources et organisations

Best Practices in Canadian Higher Ed.

<https://bp-net.ca/>

**Ressource disponible uniquement en anglais*

Communauté de pratique nationale et réseau d'échange des connaissances en matière de santé mentale qui aide à promouvoir et faire progresser les initiatives visant la santé mentale et le bien-être des étudiants Canadiens dans les établissements d'enseignement postsecondaire.

Bell Cause pour la cause

<https://cause.bell.ca/fr/>

Un programme de bienfaisance pluriannuel destiné à soutenir la santé mentale. Cette initiative soutient une grande variété de projets de sensibilisation et de gestion de la santé mentale dans tout le pays.

Association canadienne pour la prévention du suicide

<https://fr.suicideprevention.ca/>

Se concentre sur la réduction du taux national de suicides. Elle facilite les échanges, se bat pour l'amélioration des politiques à tous les niveaux de gouvernement et soutient des recherches de pointe dans ce domaine.

Association canadienne pour la santé mentale (ACSM)

<https://cmha.ca/fr/>

Œuvre pour promouvoir la santé mentale de tous et favoriser la résilience et le rétablissement des personnes ayant une maladie mentale. Elle le fait par la défense des droits, l'éducation, la recherche et les services.

Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH)

<https://www.camh.ca/fr/>

CAMH est le plus grand établissement de santé mentale et de toxicomanie au Canada. Il est le leader national en matière de recherche, d'éducation, de services cliniques, de développement de politiques et de promotion de la santé. La série 101 de CAMH Santé mentale et la toxicomanie se compose de cours en ligne gratuits sur les problèmes les plus courants liés à la maladie mentale et à la toxicomanie.

Centre d'Innovation en Santé Mentale sur les Campus

<https://campusmentalhealth.ca/fr/>

Notre mission est d'aider les collèges et les universités de l'Ontario à augmenter leur capacité à favoriser la santé mentale et le bien-être de la population étudiante.

Healthy Minds, Health Campuses (HM-HC) – British Columbia

<https://healthycampuses.ca/>

**Ressource disponible uniquement en anglais*
Communauté de pratique d'envergure provinciale qui promeut le bien-être mental et des relations plus saines avec les substances dans les établissements d'enseignement postsecondaire en Colombie-Britannique.

Living Works

<https://www.livingworks.net/trainings>

**Ressource disponible uniquement en anglais*
Entreprise sociale qui se consacre à donner aux gens les moyens de sauver des vies, en proposant des programmes de formation intégrés et des cours sur l'intervention en cas de suicide.

Tel-Jeunes

<https://teljeunes.com/Accueil>

Un espace confidentiel pour les jeunes de 20 ans et moins qui cherchent des informations justes, une oreille attentive, et un espace sans jugement

Premiers soins en santé mentale Canada

<https://www.mhfa.ca/fr>

Les Premiers soins en santé mentale constituent le soutien prodigué à une personne qui développe un problème de santé mentale, qui connaissent une aggravation d'un problème de santé existant ou qui traversent une crise de santé mentale. Les soins en santé mentale sont dispensés jusqu'à ce qu'un traitement approprié soit obtenu ou jusqu'à ce que la crise soit résolue. La formation MHFA est offerte en personne et en ligne à travers le Canada.

Centre de ressources multiculturelles en santé mentale

<https://multiculturalmentalhealth.ca/fr/accueil/>

Le CRMSM permet d'accéder aux ressources en plusieurs langues afin de soutenir les soins en santé mentale culturellement sécuritaires et compétents pour la population diversifiée du Canada. Veuillez nous rejoindre pour établir une communauté de pratique.

Le travail de Jack

<https://jack.org/Accueil>

Fait la promotion d'une bonne santé mentale chez les jeunes en améliorant la sensibilisation à la santé mentale et développant une technologie pour aider les étudiants à trouver l'aide dont ils ont besoin.

Espace Mieux-Être Canada

<https://www.wellnesstogether.ca/fr-CA>

Un service gratuit qui fournit des ressources en ligne, des outils et des applications et qui vous connecte avec des bénévoles formés et des professionnels qualifiés lorsque nécessaire.

Les amis de la santé mentale

<https://www.asmfmh.org/fr/>

Organisme à but non-lucratif qui a pour but d'offrir du soutien et d'autres ressources aux membres de l'entourage d'une personne atteinte d'un trouble de santé mentale



Commission de
la santé mentale
du Canada

Mental Health
Commission
of Canada



Commission de la santé mentale du Canada

Bureau 1210, 350, rue Albert
Ottawa, ON K1R 1A4

Tél. : 613.683.3755

Télec. : 613.798.2989

 infocsmc@commissionsantementale.ca

 www.commissionsantementale.ca

 @CSMC_MHCC  /theMHCC  /1MHCC  @theMHCC
 /theMHCC  /Mental Health Commission of Canada

11/01/22