



Canadian Mental
Health Association
Champlain East
Mental health for all

Association canadienne
pour la santé mentale
Champlain Est
La santé mentale pour tous

Visitez notre site web cmha-east.on.ca



Demandes de renseignements sur la
promotion de la santé mentale:
office@cmha-east.on.ca

329 rue Pitt, Cornwall, ON K6J 3R1
613-933-5845 ou 1-800-493-8271

444 rue McGill, Suite 101,
Hawkesbury, ON K6A 1R2
613-938-0435 ou 1-800-493-8271

CMHA Champlain Est

CATALOGUE DE PROMOTION DE LA SANTÉ MENTALE



Pourquoi la santé mentale est importante



1 Canadien sur 5

Souffriront d'une maladie mentale.



1 demande d'invalidité professionnelle sur 3

sont liés à une maladie mentale, et la dépression est la première cause d'invalidité dans le monde.



Jusqu'à 70% des jeunes adultes

vivant avec des problèmes de santé mentale déclarent que les symptômes ont commencé dans l'enfance.

CMHA Champlain Est vision, mission et valeurs



NOTRE VISION :

La santé mentale pour tous.



NOTRE MISSION :

Promouvoir et améliorer la santé mentale dans notre communauté en offrant des programmes et des services communautaires.



NO VALEURS :

Intégrité: Nous valorisons l'honnêteté, le professionnalisme et le comportement éthique.

Excellence: Nous offrons des services de qualité et développons des relations par le biais de l'éducation, de l'innovation et de pratiques exemplaires.

Accessibilité: Nous reconnaissons et valorisons la richesse de la diversité individuelle; et nous nous efforçons de fournir en temps opportun, des services appropriés et accessibles qui respectent la dignité et l'indépendance des individus.

Responsabilité: Nous prenons les mesures appropriées pour s'assurer que nos services sont offerts de façon responsable et de manière transparente.

Services centrés sur la personne: Nous prenons des décisions opérationnelles et fournissons des soins et des services en santé mentale qui sont respectueux des valeurs, des besoins et des préférences individuelles.

Table des matières

Pourquoi la santé mentale est importante	02
Concernant la promotion de la santé mentale	04
La série Comprendre	05
Santé mentale au lieu de travail	06
Promotion dans les écoles	08
Formations certifiées	09
Programmes visés	10
Programmes communautaires et de bien-être	11
Collecte de fonds et engagement communautaire	12
Campagnes annuelles	13
Ressource	14

Concernant la promotion de la santé mentale

Le programme de promotion de la santé mentale est responsable d'initier, coordonner et/ou animer des activités éducatives dans le but d'améliorer les attitudes envers les troubles de santé mentale, de promouvoir une bonne santé mentale et de prévenir les troubles de santé mentale.

Objectifs prioritaires :

- Réduire la stigmatisation de la maladie mentale afin d'inciter un plus grand nombre de personnes à obtenir l'aide dont elles ont besoin.
- Concevoir et fournir une formation éducative fondée sur des données probantes afin d'enrichir les connaissances et d'améliorer les compétences des intervenants dans les domaines de la santé mentale et du bien-être.
- Guider et aiguiller les personnes à risque qui sont aux prises avec des problèmes de santé mentale.
- Fournir des connaissances et des techniques propices au maintien d'une santé mentale bien équilibrée afin de pouvoir relever les défis quotidiens et surmonter les obstacles qui parsèment la vie.
- Coordonner des campagnes de sensibilisation pendant, Bell cause pour la cause, la Semaine de la santé mentale (mai), la Semaine de sensibilisation aux maladies mentales (octobre) et la Journée mondiale de la prévention du suicide (septembre).
- Collaborer avec les organismes et groupes communautaires à la mise en œuvre de programmes et d'initiatives de lutte contre la stigmatisation.
- Travailler avec les employeurs, et guider ces derniers, pour qu'ils mettent en place des mesures de prévention et d'éducation leur permettant d'aborder les questions liées à la santé et à la sécurité psychologiques au travail.

Comment faire une demande de présentation

Pour demander un atelier ou une formation, remplissez le formulaire en ligne et un membre de notre équipe sera en contact avec vous. <https://cmha-east.on.ca/index.php/fr/formations/demander-un-atelier>

Programmes de formation payants

Les formations certifiées sont affichées sur notre site web à www.cmha-east.on.ca. Pour garantir votre inscription, le paiement doit être effectué par carte de crédit ou par PayPal.

Si vous ne pouvez pas vous inscrire en ligne ou si vous avez des difficultés à utiliser l'outil en ligne, veuillez contacter notre bureau au **613-933-5845**.

La date limite d'inscription est une semaine avant la date de l'événement. Assurez-vous de vous inscrire à l'avance car nous n'acceptons pas les inscriptions tardives.

Annulations et remboursements

Les remboursements complets, moins des frais d'administration de 20,00 \$, seront remboursés sur demande écrite reçue sept (7) jours avant la date de l'atelier. L'inscription d'un participant peut être transférée à une autre date de formation.

Si l'ACSM Champlain Est annule une séance de formation, un avis sera envoyé par courriel. Les personnes inscrites auront la possibilité de transférer leur inscription à une autre date de formation ou de recevoir un remboursement complet du coût du programme par chèque.



La série Comprendre

Comprendre la santé mentale et le bien-être

Avoir une bonne santé mentale, ou être en bonne santé mentale, est plus que l'absence de la maladie, c'est un état de bien-être général. Le concept est influencé par la culture, mais il est généralement lié à la joie de vivre. La capacité à faire face à l'adversité et à s'en remettre. Cet atelier d'une heure présentera les concepts et définitions de la santé mentale en tant que modèle holistique



Comprendre la maladie mentale et la stigmatisation

Cet atelier d'une heure vise à dissiper les idées fausses sur les maladies mentales et à réduire la stigmatisation qui y est associée. Les participants sont initiés aux diverses maladies mentales, à leurs causes, à leurs traitements et aux ressources communautaires disponibles.



Comprendre le bonheur

L'atelier "Comprendre le bonheur" introduira les concepts du bien-être en explorant l'optimisme et la motivation afin que vous puissiez tirer le meilleur parti de la vie, basé du best-seller du New York Times "The Happiness Project" de l'autrice et lauréate Gretchen Rubin. Bien qu'il fasse certainement partie du bien-être, le bonheur seul ne donne pas de sens à la vie. Nous explorerons les obstacles au bonheur ainsi que les stratégies permettant de changer notre façon de penser et de réagir aux situations de la vie quotidienne. Comprendre le bonheur vous permettra de développer vos talents, de construire des relations profondes et durables avec les autres, de ressentir du plaisir et de contribuer de manière significative au monde.

Le "bien-être" occupe le devant de la scène et le bonheur sera exploré au moyen d'exercices interactifs pour aider les participants à explorer leurs propres attitudes.



Comprendre la gestion du stress

Dans cet atelier d'une heure sur la gestion du stress, nous explorerons les concepts, les outils, les stratégies et une variété de techniques qui aident à réduire le stress et ses effets négatifs sur notre bien-être mental et physique. Cette session vous aidera à reconnaître les facteurs de stress et les signes de stress dans votre propre vie, à mettre en pratique des stratégies et à présenter des ressources et du soutien.



Comprendre la pleine conscience

Cet atelier est basé sur les pratiques de la pleine conscience - la capacité humaine fondamentale d'être pleinement présent et conscient. L'accent est mis sur les techniques de réduction du stress et sur la relation entre le corps et l'esprit. L'atelier comprend à la fois de la théorie et des exercices pratiques qui guident les participants par le biais d'un apprentissage expérimental suivi de discussions de groupe.



*Les sessions peuvent être modifiées pour s'adapter à un horaire spécifique.

La santé mentale au travail

(Veuillez contacter office@cmha-east.on.ca pour obtenir un prix)



La série Mental Health Works – Chaque session dure une heure (les sessions peuvent être combinées)

Mental Health Works offre aux employés et aux employeurs des ateliers de renforcement des capacités qui sont axés sur la personne, fondés sur des preuves et axés sur les solutions. Mental Health Works aide à construire et à renforcer des lieux de travail psychologiquement sains par le biais d'ateliers et de collaboration. Nous nous spécialisons dans la personnalisation de nos ateliers et de nos formations pour aider votre organisation à prospérer. Les sujets abordés sont les suivants :



Santé mentale au travail

Cette présentation est notre introduction la plus élémentaire à la santé mentale au travail. Elle fournit une introduction de haut niveau à Mental Health Works, à la sensibilisation à la santé mentale, à la réponse à certains problèmes courants et à la Norme nationale pour la santé et la sécurité psychologiques sur le lieu de travail.

Humeur et dépression

Cette présentation offre une vue d'ensemble de l'impact de l'humeur sur le travail. Elle met l'accent sur la dépression sur le lieu de travail et guide les participants à travers la méthode à trois niveaux de Mental Health Works pour y remédier.

Stress et anxiété

Cette présentation offre une vue d'ensemble de la manière dont le stress et l'anxiété peuvent avoir un impact sur le travail. Elle met l'accent sur l'anxiété sur le lieu de travail et guide les participants à travers la méthode à trois niveaux de Mental Health Works pour y remédier.

Trouble de stress post-traumatique et traumatisme lié au stress opérationnel

Cette présentation offre une vue d'ensemble de la manière dont le trouble de stress post-traumatique (TSPT) et les traumatismes liés au stress opérationnel (TSO) peuvent avoir un impact sur le travail. Elle met l'accent sur les TSO sur le lieu de travail et guide les participants à travers la méthode à trois niveaux de Mental Health Works pour y remédier.

Consommation de substances et dépendances

Cette présentation offre une vue d'ensemble des problèmes de toxicomanie et d'usage de substances psychoactives. En utilisant la méthode à trois niveaux de Mental Health Works, les participants apprendront à identifier et à parler de l'usage de substances sur le lieu de travail.

Stress traumatique et fatigue de compassion

Cette présentation offre une vue d'ensemble du stress traumatique secondaire et de la fatigue de compassion. En utilisant l'approche de la méthode à trois niveaux de Mental Health Works, les participants apprendront comment commencer à construire des lieux de travail résilients.

Santé et sécurité psychologiques

Cette présentation offre une vue d'ensemble de la santé et de la sécurité psychologiques sur le lieu de travail. Elle présente la Norme nationale pour la santé et la sécurité psychologiques sur le lieu de travail, ainsi que les aménagements et le retour au travail en matière de santé mentale.

Isolation et solitude

Cette présentation donne un aperçu général de la manière dont l'isolement et la solitude affectent le travail, le lieu de travail et notre santé mentale. Elle se concentre spécifiquement sur l'expérience de l'isolement forcé dû à des mesures d'éloignement physique, et fournit des outils concrets qui peuvent être utilisés pour atténuer le stress qui en découle.

Anxiété liée à la santé

Cette présentation explique comment une pandémie peut provoquer des sentiments d'anxiété intenses concernant notre santé et celle de nos proches et de nos amis. À l'aide de méthodes fondées sur des données probantes, elle transmettra des compétences que les responsables et le personnel peuvent utiliser dans le contexte de la reprise des activités afin d'atténuer l'anxiété liée au retour sur le lieu de travail dans un environnement COVID-19 latent.

La pleine conscience au travail

Cette présentation parle de la pleine conscience, de ce qu'elle est, de ce que nous pouvons faire pour l'atteindre, et présente au personnel des compétences qui peuvent être utilisées pour améliorer la santé, le bien-être et les performances. Le fait d'être plus attentif à nos pensées et à nos sentiments permet d'avoir de meilleures conversations.

Santé mentale et le travail à distance

Le travail à distance étant de plus en plus courant pendant la pandémie de COVID-19, cette session aborde les défis uniques que cela pose en matière de santé mentale des employés. Elle fournira une vue d'ensemble de la manière dont nous pouvons créer des lieux de travail psychologiquement sains et sûrs lorsque le lieu de travail est le domicile.

Santé mentale pour le personnel de première ligne

Cette présentation traite de l'importance de la résilience et de la manière de gérer les situations difficiles et les événements critiques dans l'environnement des soins de santé. Elle sensibilisera les participants à la santé mentale et aux défis uniques auxquels les travailleurs de la santé sont confrontés en raison de l'incertitude, du stress et des longues heures de travail qu'ils effectuent.

Santé mentale pour la télésanté

Cette présentation s'adresse aux travailleurs dont le travail consiste à parler avec des clients par téléphone ou par d'autres moyens de communication. En accordant une attention particulière à l'augmentation de la charge de travail liée à la pandémie de COVID-19, les participants apprendront à gérer le stress, à faire des "pauses intelligentes" et à se ressourcer dans des conditions de travail difficiles.

Promotion dans les écoles

TAMI – Parlons de la maladie mentale (Conférenciers)

Parlons de la maladie mentale - Cette présentation est l'occasion pour les étudiants d'entendre un court témoignage de personnes vivant avec une maladie mentale. Le témoignage est présenté sous forme de conférence, ce qui permet aux participants de poser des questions et d'engager des discussions afin de briser la stigmatisation. En plus, les étudiants apprendront les termes clés autour de la santé et de la maladie mentale ainsi que les ressources communautaires. Le groupe TAMI comprend 3 à 4 invités, encadrés et formés par l'ACSM pour livrer un témoignage percutant de l'expérience vécue en mettant l'accent sur l'espoir et le rétablissement.



Le moral en marche

Le moral en marche - Le programme vise à combiner la santé physique, la santé mentale, le lien social et la nature pour une santé et un bien-être optimaux. Les écoles sont invitées à tester une des 4 sessions saisonnières du programme en tant que formateurs pour les enseignants et le personnel de soutien afin de les introduire dans leur classe. Le personnel et les bénévoles de l'ACSM animeront 4 séances du programme Le moral en marche, fourniront des ressources et mettront en œuvre des thèmes de bien-être dans les classes intéressées, dans le but que les enseignants poursuivent le programme Le moral en marche tout au long de l'année. Tous les documents thématiques du programme seront fournis aux enseignants intéressés après le programme choisi.



Santé mentale 101

Cet atelier d'une heure est conçu pour sensibiliser les étudiants à la santé mentale et aux maladies mentales et pour réduire la stigmatisation. Des informations sur la dépression, l'anxiété et le stress seront explorées, y compris les ressources disponibles et les stratégies d'autogestion de la santé.

Facultatif : invitez un ou plusieurs conférenciers pour la deuxième partie de Santé mentale 101.



Retrouver son entrain jeunes (10e-12e année)

Cet atelier d'une heure présente les concepts de la TCC, une forme de psychothérapie structurée, limitée dans le temps, axée sur les problèmes et orientée vers les objectifs. La TCC aide les gens à identifier, questionner et changer la façon dont leurs pensées, attitudes et croyances sont liées aux réactions émotionnelles et comportementales qui leur causent des difficultés. Des informations sur l'accès au programme gratuit de TCC "Retrouver son entrain" seront incluses.



Vivre Sa Vie, Pleinement – Frais pour matériel



Vivre Sa Vie, Pleinement est un programme de promotion de la santé mentale en 8 sessions destiné aux jeunes. Ce programme de renforcement des compétences aide à gérer le stress, les troubles de l'humeur et les symptômes d'anxiété. Ce programme en classe ou en groupe virtuel enseigne les compétences nécessaires pour faire face aux défis courants de la vie et devenir plus résilient. Le cours comprend des activités amusantes et des défis de groupe pour aider les jeunes à pratiquer et à développer leurs compétences. Parmi les sujets abordés : l'estime de soi, la gestion des pensées inutiles, la résolution de problèmes et bien plus encore. Chaque étudiant recevra 9 livrets. La pré-commande est nécessaire 1 mois avant la date de début. Le coût par élève sera à la charge de l'école à moins que des fonds ne soient disponibles.



Formations certifiées

Consultez notre page d'événements pour connaître les possibilités de formation ouvertes au public : <https://cmha-east.on.ca/index.php/fr/evenements>

Réservez une formation privée (Minimum 10 personnes):
<https://cmha-east.on.ca/index.php/fr/demander-un-atelier>



PSSM de base (Minimum de 10 participants)

 Frais pour service

Premiers soins en santé mentale de base est un cours interactif de 2 jours axé sur les adultes qui interagissent avec des adultes dans tous les environnements. Le programme vise à améliorer la connaissance de la santé mentale et à fournir les compétences et les connaissances nécessaires pour aider les gens à mieux gérer les problèmes de santé mentale potentiels ou en développement chez les adultes.

PSSM pour adultes qui interagissent avec les jeunes (Minimum de 10 participants)

 Frais pour service

Premiers soins en santé mentale pour adultes qui interagissent avec les jeunes dans tous les environnements. Le programme vise à améliorer la connaissance de la santé mentale et à fournir les compétences et les connaissances nécessaires pour aider les gens à mieux gérer les problèmes de santé mentale potentiels ou en développement chez les jeunes.

safeTALK (Minimum de 10 participants)

 Frais pour service

safeTALK est une formation d'une demi-journée qui vous prépare à fournir de l'aide en utilisant TALK (Le dire, Questionner, Écouter et Protéger) afin d'identifier et d'impliquer les personnes ayant des pensées suicidaires et de les mettre en contact avec de l'aide et des soins supplémentaires. safeTALK s'adresse à toute personne souhaitant contribuer à la prévention du suicide : travailleurs de première ligne, des membres du clergé, bénévoles, parents, enseignants, jeunes de 15 ans et plus, policiers et des premiers répondants.

ASIST (Minimum de 10 participants)

 Frais pour service

ASIST est un atelier interactif de deux jours sur les premiers secours en cas de suicide. ASIST apprend aux participants à reconnaître quand une personne pense au suicide et à travailler avec elle pour créer un plan qui assurera sa sécurité immédiate en utilisant le modèle PAL (Pathway for Assisting Life).

LivingWorks Start

Apprenez à sauver des vies à tout moment et en tout lieu. En seulement 90 minutes en ligne, LivingWorks Start apprend aux participants à reconnaître quand une personne pense au suicide et à la mettre en contact avec de l'aide et du soutien.

Inscrivez-vous en ligne ici : <https://www.livingworks.net/start>
ou envoyer un courriel à office@cmha-east.on.ca pour plus d'informations.



Programmes visés

Agriculture et bien-être en Ontario

agriculturewellnessontario.ca comprend trois programmes :

Initiative pour le bien-être des agriculteurs

Un service de conseil individuel gratuit 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 : farmerwellnessinitiative.ca



En toute connaissance

Un atelier d'éducation par et pour la communauté agricole : agriculturewellnessontario.ca/in-the-know



Réseau en renfort

Un réseau communautaire de volontaires pour la prévention du suicide pour lequel nous recrutons actuellement des stagiaires : reseauenrenfort.ca



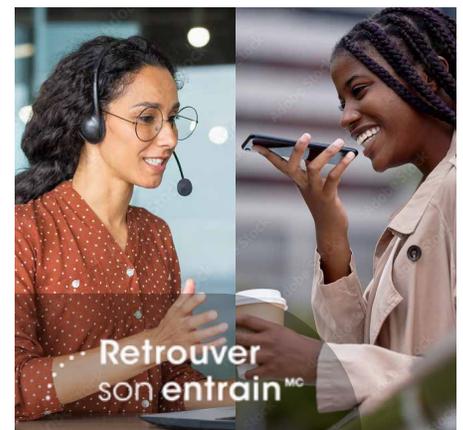
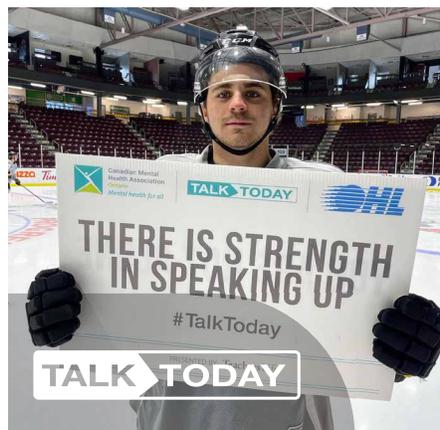
Le taux de stress et d'idées suicidaires chez les agriculteurs est plus élevé que dans la population moyenne. L'Association canadienne pour la santé mentale (Ontario) est fière de soutenir la santé mentale et le bien-être des agriculteurs grâce à ses programmes communautaires et à ses services gratuits, en collaboration avec l'OOF, les gouvernements de l'Ontario et du Canada, et l'Université de Guelph.

Talk Today

Ce programme vise à promouvoir la santé mentale des jeunes athlètes et à sensibiliser les communautés de tout le pays aux avantages d'une bonne santé mentale. Tous les participants reçoivent une formation sur la prévention du suicide, un programme qui apprend aux individus à reconnaître les personnes ayant des pensées suicidaires et à agir en conséquence. Les entraîneurs, le personnel d'équipe et les parents qui soutiennent les joueurs peuvent également recevoir cette formation. Le programme comprend des événements de sensibilisation lors des matchs à domicile.

Retrouver son entrain – Session d'information

Retrouver son entrainMC est un programme de développement des compétences visant à aider les adultes et les jeunes de 15 ans et plus à gérer leur tristesse, leurs symptômes légers à modérés de dépression et d'anxiété, le stress et les inquiétudes. Renseignez-vous sur le programme provincial gratuit qui vous donne accès à du matériel et à des ressources de TCC qui peuvent être adaptés à vos besoins ou à ceux de vos clients. Vous aurez accès à des cahiers d'exercices, à des activités, à des vidéos et à un entraîneur formé qui peut offrir jusqu'à six séances téléphoniques. Réservez cette séance d'information d'une heure pour votre équipe afin d'en savoir plus sur le programme et les modalités d'accès.



Programmes communautaires et de bien-être

Vivre Sa Vie, Pleinement (Programme de développement des compétences)

Vivre Sa Vie, Pleinement est un programme de promotion de la santé mentale en 8 sessions pour les jeunes et les adultes. Ce programme de développement des compétences aide à gérer le stress, les symptômes de dépression et d'anxiété. Ce programme en personne ou virtuel, enseigne des compétences pour faire face aux défis courants de la vie afin de renforcer la résilience. Le cours comprend des activités amusantes et des défis de groupe pour aider les participants à pratiquer et à développer leurs compétences. Parmi les sujets abordés : l'estime de soi, la gestion des pensées négatives, la résolution de problèmes et bien plus encore. Chaque participant recevra 9 livrets. Ce programme est offert à toute personne qui souhaite participer à une rotation régulière dans les deux comtés SDG et PR. Pour vous inscrire au prochain programme commandité, visitez notre page d'événements.

- ➔ Inscrivez-vous au prochain groupe ouvert (public) ici : <https://cmha-east.on.ca/index.php/fr/evenements>
- ➔ Réserver un atelier

Le moral en marche (Promouvoir le bien-être physique et mental)

Le moral en marche est un programme dirigé par l'ACSM, ON, conçu pour encourager et soutenir la santé mentale et physique des participants par l'exposition aux effets bénéfiques de la nature, la participation à une activité physique, l'acquisition de compétences en matière de bien-être mental et l'engagement dans leur communauté. Ce programme communautaire est ouvert à tous ceux qui souhaitent y participer. Le programme se déroule sur quatre (4) sessions chaque saison. Pour vous inscrire au prochain programme Le moral en marche dans votre communauté, visitez notre page d'événements.

- ➔ Inscrivez-vous au prochain groupe ouvert (public) ici : <https://cmha-east.on.ca/index.php/fr/evenements>
- ➔ Réserver un atelier



Collecte de fonds et engagement communautaire

Devenez un champion de la santé mentale

L'ACSM Champlain Est ne reçoit pas de financement pour assurer la promotion et l'éducation en matière de santé mentale. Nous comptons sur la générosité de notre communauté pour nous aider à recueillir des fonds pour les programmes de santé mentale dont notre communauté a tant besoin.

Si vous souhaitez organiser une collecte de fonds au profit de l'ACSM Champlain Est, veuillez contacter office@cmha-east.on.ca

Façons de s'impliquer :



Organiser une collecte de fonds (écoles, individus, lieux de travail)



Participer à un événement annuel de collecte de fonds

Faire un don



Faire un don direct
<https://cmha-east.on.ca/index.php/fr/faites-un-don>



**United Way
Centraide**
Stormont, Dundas
& Glengarry



Centraide
Est de l'Ontario

Nous sommes une agence membre de Centraide :
L'ACSM Champlain Est est reconnaissante du soutien apporté par les agences Centraide de SDG et PR. Grâce à leur soutien, l'ACSM est en mesure d'offrir un large éventail de programmes de sensibilisation à la santé mentale.



**En recherche
de champions
de la santé
mentale**

Campagnes annuelles

Journée mondiale de la prévention du suicide (septembre)

Le 10 septembre de chaque année, l'attention est portée sur la question du suicide et de la prévention du suicide afin de réduire la stigmatisation et de sensibiliser les organisations, le gouvernement et le public, en donnant un message singulier que le suicide peut être prévenu. L'ACSM Champlain Est s'engage à créer des communautés plus sûres en matière de suicide par le biais de l'éducation et de campagnes annuelles.



Journée Bell Cause pour la cause (janvier) Anti-Stigmatisation

La journée annuelle Bell Cause pour la cause et la campagne de sensibilisation sont devenues l'une des plus grandes conversations au monde sur la santé mentale, encourageant les Canadiens et les gens du monde entier à parler et à agir pour aider à réduire la stigmatisation et promouvoir la sensibilisation et la compréhension afin que chacun puisse obtenir l'aide dont il a besoin. L'ACSM Champlain Est s'engage à réduire la stigmatisation dans nos communautés par le biais de l'éducation et de campagnes annuelles.



La Semaine de la santé mentale (mai)

La Semaine de la santé mentale est une tradition canadienne, les communautés, les écoles et les lieux de travail se mobilisent pour célébrer, protéger et promouvoir la santé mentale. L'objectif principal de la Semaine de la santé mentale est de promouvoir et d'encourager des moyens sains de préserver et de protéger la santé mentale. L'ACSM Champlain Est s'engage à promouvoir le bien-être mental et la résilience dans nos communautés par le biais de l'éducation et de campagnes annuelles.



La Semaine de sensibilisation aux maladies mentales (octobre)

La Semaine de sensibilisation aux maladies mentales est une campagne nationale qui vise à informer et à éduquer les Canadiens sur la réalité de la maladie mentale. Elle nous donne l'occasion d'aborder les idées fausses sur la maladie mentale et d'améliorer notre compréhension de la santé mentale. L'ACSM Champlain Est s'engage à améliorer la compréhension de la maladie mentale dans nos communautés par le biais de l'éducation et de campagnes annuelles.



→ Pour plus d'informations, consultez notre page d'événements au : <https://cmha-east.on.ca/index.php/fr/evenements>

Page de ressource

Si vous cherchez de l'aide maintenant :

Crise

911- Urgence

Ligne de crise pour adultes de l'Est de l'Ontario

1-866-996-0991

Ligne de crise pour jeunes de l'Est de l'Ontario

1-877-377-7775

Ligne de texte de crise Canada (adultes et jeunes)

Texte: Connecter 686868

Jeunesse, J'écoute 1-800-668-6868

Prévention du suicide / Information / Soutien

Coalition pour la prévention du suicide dans l'Est de Champlain <http://www.tendslamain.ca>

Parlons suicide Canada (offre un soutien bilingue à l'échelle nationale, 24 heures sur 24, à toute personne confrontée au suicide) <https://parlonssuicide.ca>
1-833-456-4566 / Texte 45645

Association canadienne pour la santé mentale

ACSM Champlain Est (SDGA/PR)

613-933-5845 /1-800-875-6213

Trouvez votre filiale locale de l'ACSM:

<https://cmha.ca/find-help/find-cmha-in-your-area>

Services autogérés Soutiens en santé mentale

Retrouver son entrain – Assistance téléphonique (anxiété, dépression, stress) Programme gratuit de TCC

<https://bouncebackontario.ca/fr>

Espace mieux-être – Soutien en santé mentale et en toxicomanie <https://www.wellnesstogether.ca/fr-CA>

Information et référence (Trouvez des ressources dans votre communauté)

211 Ontario (Met les gens en contact avec les services sociaux, les programmes et les soutiens communautaires dont ils ont besoin)

<https://211ontario.ca> ou composez le 211

Connex Ontario (Connecte les gens aux services de santé mentale et de toxicomanie)

www.connexontario.ca

1-866-531-2600 ou par envoyer le texte CONNEX au 247247

Ressources locales et provinciales

(Tous les services sont disponibles en français et en anglais)

