

Soutien au bien-être mental pour les travailleurs de la santé



Votre bien-être mental a-t-il été affecté par la pandémie?

Travailler en première ligne peut être éprouvant. Plusieurs ressentent stress, deuil ou épuisement. Il est important de reconnaître l'impact de ce stress sur votre bien-être.

C'est correct d'en parler – c'est vraiment difficile. J'ai besoin d'aide.

De l'aide est disponible.

Si vous êtes un travailleur de la santé et que votre bien-être mental a été affecté par la COVID-19, vous pouvez obtenir rapidement du soutien :

- Des ressources auxquelles vous pouvez accéder de manière autonome pour vous aider à prendre en charge votre santé mentale et à maintenir votre bien-être
- Soutien des groupes professionnels entre pairs :
 - ECHO Coping with COVID
 - ECHO Care of the Elderly for LTC: COVID-19
- Soutien confidentiel par téléphone ou en ligne, en collaboration avec un professionnel de la santé mentale à qui vous pouvez vous adresser par auto-référencement :
 - Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH)
 - Centre des sciences de la santé mentale Ontario Shores
 - Centre de soins de santé St-Joseph
 - Le Royal d'Ottawa – Santé mentale – Soins et recherche (prise en charge et soutien en français)
 - Centre de soins de santé mentale Waypoint

Le soutien est disponible pour toute personne travaillant dans un établissement de soins de santé, quel que soit son rôle.

Il est maintenant temps de prendre soin de vous.

Pour un accès rapide à un soutien gratuit et confidentiel, visitez le site :

ontariohealth.ca/fr/soutientravailleurdelasante



CQMHA5036



Santé Ontario

Centre d'excellence en santé mentale
et en lutte contre les dépendances