**Messages-clés – Soutien de santé mentale pour les travailleurs de la santé**

**Bien-être mental pour les travailleurs de la santé**

* Le travail en première ligne peut avoir un impact négatif sur la santé.
* De nombreux travailleurs de la santé ressentent du stress, de la tristesse ou de l’épuisement.
* Vous êtes en droit de dire « C’est vraiment difficile. J’ai besoin d’aide. »
* Vous pouvez accéder à de l’aide. En acquérant des compétences de gestion du stress et en améliorant votre capacité de résilience, vous pourrez rester en santé.

**Les travailleurs de la santé peuvent bénéficier d’aide**

* Si vous êtes un travailleur de la santé et pensez avoir besoin d’aide pour améliorer votre bien-être mental, vous pouvez accéder à de l’aide.
* Ces soutiens incluent des ressources auxquelles vous pouvez accéder vous-même ou avec l’aide de groupes de pairs, comme [ECHO Coping with COVID](https://camh.echoontario.ca/echo-coping-with-covid/), [ECHO Critical Care Nurse Well Being](https://camh.echoontario.ca/programs-ccnwb/) et [ECHO Ontario Adult Intellectual and Developmental Disabilities](https://camh.echoontario.ca/programs-aidd/).
* Vous pouvez également accéder à un soutien confidentiel, par téléphone ou en ligne et travailler avec un professionnel de la santé mentale.
* Vous pourrez vous inscrire vous-même, en ligne ou par téléphone, à partir de l’un de ces points d’accès :
* [[Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH)](https://www.camh.ca/fr/info-sante/mental-health-and-covid-19/information-for-professionals)](http://www.camh.ca/covid19hcw)
* [Ontario Shores Centre for Mental Health Services](https://www.ontarioshores.ca/services/health-care-worker-assist)
* [St. Joseph’s Healthcare](https://www.stjoes.ca/hospital-services/mental-health-addiction-services/connect-mental-health-and-addiction-outpatient-programs/mental-health-services-for-hcw)
* [[Centre de santé mentale Royal Ottawa](https://www.leroyal.ca/mieux-etre-du-personnel-en-premiere-ligne)](https://www.theroyal.ca/covid-frontline-wellness)  (inclut des services d’admission et de soutien en français)
* [Centre de soins de santé mentale Waypoint](https://www.waypointcentre.ca/programs_and_services/frontline_wellness_program)
  + Après vous être inscrit, vous passerez une évaluation confidentielle avec un clinicien. Ce clinicien travaillera avec vous pour déterminer vos besoins et vous mettre en contact avec les services appropriés.
  + Tout travailleur de la santé travaillant dans un environnement de soins de santé est en droit d’accéder à des services de soutien, quel que soit son rôle.

**À qui vous adresser pour accéder à un soutien ?**

* + C’est maintenant qu’il faut prendre soin de vous.
  + Si vous désirez en apprendre davantage, veuillez visiter [[ontariohealth.ca/fr/soutientravailleursdelsante](https://www.ontariohealth.ca/fr/obtenir-des-soins-de-sante/services-sante-mentale-et-toxicomanie).](https://www.ontariohealth.ca/fr/obtenir-des-soins-de-sante/services-sante-mentale-et-toxicomanie)