



PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ MENTALE

PARLONS SANTÉ MENTALE !

Immigrer et s'installer dans un nouveau pays, une nouvelle culture, entraînent son lot de défis à surmonter. Dans cette situation, certains facteurs personnels et sociaux peuvent avoir une influence particulièrement importante sur votre état d'équilibre et votre bien-être émotionnel.



Différentes ressources sont en place au sein de la communauté pour vous aider à surmonter vos difficultés émotionnelles.

Si vous vous sentez anxieux, déprimé, ou submergé par le stress, parlez-en à votre médecin ou à un conseiller d'un organisme d'aide à l'établissement des nouveaux arrivants.

Au Canada, on discute assez ouvertement de la santé mentale. De nombreux efforts sont déployés pour briser les tabous et les préjugés qui persistent.

Il est important de consulter un professionnel en santé mentale lorsque :

- » Vos émotions négatives nuisent à vos relations avec votre famille ou vos amis.
- » La santé mentale de votre enfant ou de l'un de vos proches vous préoccupe.
- » La gravité des problèmes persiste et nuit sérieusement au fonctionnement quotidien et au rendement à l'école ou au travail.
- » La détresse et le désespoir vous envahissent.
- » Vous avez des idées suicidaires.

Les professionnels de la santé mentale

Psychologues

Le psychologue («counselor» ou «therapist» en anglais) est un expert du comportement, des émotions et de la santé mentale. Il intervient auprès des personnes qui éprouvent de la détresse ou des difficultés psychologiques. Sa formation lui permet de comprendre le comportement humain et de connaître les meilleurs moyens d'aider ses clients à résoudre leurs difficultés psychologiques.

Conseillers cliniques

Les **conseillers cliniques certifiés** («Registered Clinical Counsellor (RCC)» en anglais) de la Colombie-Britannique sont titulaires d'au moins une maîtrise dans divers domaines tels que la psychologie ou le travail social. Nombre d'entre eux ont suivi une formation supplémentaire dans leur domaine de pratique spécifique et ont également répondu aux exigences de supervision clinique de la BC Association of Clinical Counsellors (BCACC).



Attention, l'assurance-maladie de la Colombie-Britannique ne couvre pas ces consultations. Vérifiez avec votre assurance maladie complémentaire si ces professionnels sont pris en charge.

Psychiatres

Les **psychiatres sont des médecins** spécialement formés pour diagnostiquer et traiter les maladies mentales. Ils sont couverts par le Medical Services Plan (MSP) de la Colombie-Britannique, mais vous devrez être orienté par votre médecin de famille ou par un programme de santé mentale pour en consulter un.

Trouver un professionnel

Pour plus d'information ou pour trouver un professionnel de la santé mentale, consultez le répertoire de RésoSanté C.-B. : <https://resosante.ca/trouver-un-professionnel/>.



Quelques ressources gratuites et disponibles pour tous :

- » **Espace Mieux-Être Canada** (<https://www.wellnesstogether.ca/fr-CA>): du soutien pour la santé mentale et la consommation de substances, des ressources, et des consultations avec un professionnel de la santé mentale.
- » **CAMH** (<https://www.camh.ca/fr/>): briser les barrières et dissiper la stigmatisation associée aux maladies mentales et aux dépendances.
- » **MindShift TTC**: application gratuite de soulagement mental pour vous aider à apprendre à vous détendre, à pratiquer la pleine conscience, à développer des modes de pensée efficaces et à prendre en main la gestion de votre anxiété.

Et pour les jeunes :

- » **Projet 'La santé mentale, on s'en parle?'** (<https://www.lasantementale.ca/>) : Ce projet s'adresse à des jeunes (de 13 à 25 ans) francophones et issus de l'immigration. L'initiative offre un panel d'outils et de connaissances qui permettront aux jeunes de surveiller, de comprendre et de gérer leur santé mentale et leurs émotions mais aussi d'identifier les facteurs de stress au quotidien.
- » **Jeunesse, J'écoute**: appelez le +1-800-668-6868 pour du soutien en lien avec la santé mentale et le bien-être. Bien qu'ils n'offrent pas de conseils juridiques ou médicaux, ils peuvent orienter les jeunes vers des personnes qui peuvent aider à ce sujet.



La santé mentale au travail

Une meilleure santé mentale au travail est profitable pour tous, car elle améliore la rentabilité, l'humeur, la rétention du personnel et le cadre du travail.

Le Centre Canadien d'Hygiène et de Sécurité au Travail vous propose des outils pour:

- » Gérer les conflits,
- » L'épuisement professionnel (burnout),
- » Reconnaître les risques pour la santé et la santé psychologique,
- » Les facteurs de risque psychosociaux au travail,
- » Mieux gérer le retour au travail,
- » Comment aborder et favoriser la santé mentale au travail.

À retrouver sur: <https://www.cchst.ca/healthyminds/>



Retrouvez toutes les informations sur la santé en Colombie-Britannique dans le guide complet: resosante.ca/comment-ca-marche/