



# Guide santé pour accueillir les nouveaux arrivants en Colombie-Britannique



## REMERCIEMENTS

**RésoSanté Colombie-Britannique** souhaite remercier sincèrement tous les partenaires et collaborateurs qui ont contribué de près ou de loin à la réalisation de ce guide :

- » Les Services Francophones du Provincial Health Services Authority (PHSA).
- » Les organismes communautaires et agents d'établissement qui ont participé.

**RésoSanté Colombie-Britannique** tient également à remercier la Société Santé et Mieux-être en français du Nouveau-Brunswick (SSMEFNB), qui nous a permis de reprendre le concept du guide de santé pour les nouveaux arrivants.

**Nous reconnaissons** que nous sommes situés sur les territoires non-cédés des Premières Nations xwməOkwəyəm (Musqueam), Skwxwú7mesh (Squamish), et Selílwitlh (Tsleil-Waututh) et nous les remercions pour leur hospitalité.

**Pour en apprendre plus** sur les peuples autochtones en Colombie-Britannique et la reconnaissance du territoire, rendez-vous à la page: [bcfn.ca/first-nations-bc/interactive-map](https://bcfn.ca/first-nations-bc/interactive-map)

Ce projet est financé par le gouvernement du Canada.



Government  
of Canada

Gouvernement  
du Canada



# INTRODUCTION

## Le guide de la santé

Nous avons le plaisir de vous offrir ce guide en français pour vous aider à mieux comprendre le système de santé et les services disponibles en Colombie-Britannique. Vous trouverez, dans les pages qui suivent, des renseignements de base pour accéder aux soins et aux services de santé les plus appropriés selon vos besoins. L'information n'est pas exhaustive, mais elle donne un bon aperçu des différents services de santé offerts dans la province.

Les ressources et les services en français sont disponibles, il faut les demander!

Les informations que vous trouverez dans ce guide proviennent de différentes sources et de différents documents préparés par des organismes d'aide et d'accueil aux immigrants.

## Comment exploiter ce guide ?

Lisez ce guide à votre propre rythme et utilisez-le comme point de référence si nécessaire. Ce guide est la version plus à jour. Retrouvez-le sur notre site à : [resosante.ca/systeme-de-sante-et-msp](https://resosante.ca/systeme-de-sante-et-msp). Nous vous encourageons aussi à partager cette ressource dans votre communauté pour favoriser la diffusion du savoir sur la santé en français.

Afin de faciliter la lecture du présent texte, le masculin a été employé comme genre neutre pour désigner toutes les personnes.

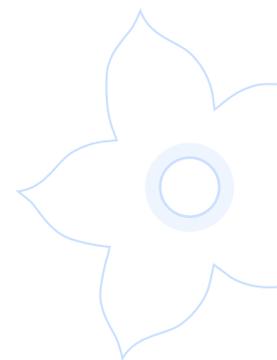
« By any chance, do you speak French?  
Do you have this resource in French? »

# SOMMAIRE

<b>1. Votre santé en Colombie-Britannique</b>	<b>9</b>
Le système de santé	10
Les soins médicaux de base	13
Consulter un spécialiste	16
<b>2. Le Medical Services Plan (MSP)</b>	<b>19</b>
Qu'est-ce que le MSP?	20
S'inscrire au MSP	21
Health Gateway	22
<b>3. Pharmacare</b>	<b>23</b>
Les 12 plans Pharmacare	24
Fair Pharmacare	24
<b>4. Soins de santé pour les réfugiés</b>	<b>27</b>
Le programme fédéral de santé intérimaire	28
Ressources communautaires	28
<b>5. Santé mentale</b>	<b>31</b>
Explorons la santé mentale !	32
Les professionnels de santé mentale	33
Ressources communautaires	34
<b>6. Les dépendances</b>	<b>35</b>
Le contexte au Canada et en Colombie-Britannique	36
Ressources communautaires	38
<b>7. Immunisation et vaccins</b>	<b>39</b>
À propos des vaccins	40
Quelques vaccins importants	41
En apprendre davantage	42
<b>8. Personnes ayant un handicap</b>	<b>43</b>
Assistance aux personnes ayant un handicap	44
Aides et services aux personnes handicapées	45
Ressources communautaires	46
Convention relative aux droits des personnes handicapées	47

# SOMMAIRE

<b>9. Santé des Aînés</b>	<b>49</b>
Guides et brochures essentiels pour votre santé	50
Ressources communautaires	51
Santé cognitive	52
<b>10. Communauté 2SLGBTQIA+</b>	<b>53</b>
À propos de la communauté 2SLGBTQIA+	54
Soins de santé inclusifs	55
Ressources communautaires	56
Autres ressources	56
<b>11. Santé sexuelle et reproductive</b>	<b>57</b>
Les professionnels de santé sexuelle et reproductive	58
Prendre soin de sa santé sexuelle	59
<b>12. Avoir un enfant</b>	<b>63</b>
Les professionnels de santé pour la grossesse	64
Après l'accouchement	66
Congés de maternité et parental	68
<b>13. Santé des enfants</b>	<b>69</b>
Le système de santé pour les enfants	70
Ressources communautaires	70
Guides et brochures pour la santé des enfants	71
<b>14. Violences</b>	<b>73</b>
Violences sexuelles	74
Ressources communautaires	75
Violences familiales	76
Violences contre les aînés	77
<b>15. Santé au travail</b>	<b>79</b>
Bien-être physique au travail	80
Santé mentale au travail	81







# 1

## VOTRE SANTÉ EN COLOMBIE-BRITANNIQUE

**Au Canada, l'accès aux soins de santé est gratuit** et est garanti à tous les citoyens, résidents permanents et travailleurs temporaires (en fonction de leur statut au Canada). Le gouvernement fédéral et les gouvernements provinciaux et territoriaux se partagent les rôles et les responsabilités concernant les services de soins de santé. C'est le gouvernement de la Colombie-Britannique qui est responsable de la gestion, de l'organisation et de la prestation des services de soins de santé dans la province.

## LE SYSTÈME DE SANTÉ

Le gouvernement de la Colombie-Britannique finance une large gamme de services dont les soins de santé primaires, les soins de longue durée et les services ambulanciers.

Ces services sont assurés par des professionnels de la santé dans toute la province. Ils consultent aussi bien dans des hôpitaux, cliniques et autres unités de santé publique que dans des maisons pour personnes âgées et autres espaces communautaires.



Les 5 régions de santé en Colombie-Britannique



### Le système de soins de santé de la Colombie-Britannique inclut :

- » **1 autorité provinciale** des services de santé 'Provincial Health Services Authority' (PHSA) qui coordonne et propose des programmes et des services spécialisés (services hospitaliers, puériculture, soins cardiaques, unité de lutte contre le cancer, travail sur l'autisme, etc.).
- » **5 régions de santé publique** qui gouvernent, planifient et coordonnent les services au niveau provincial. Elles sont organisées géographiquement ([Vancouver Coastal Health](#), [Fraser Health](#), [Interior Health](#), [Northern Health](#) et [Island Health](#)).
- » **16 zones de prestation** de services de santé dans lesquelles les patients ont accès à une large gamme de services de santé hospitaliers et communautaires coordonnés.

Contactez votre région de santé pour savoir quels services spécifiques sont disponibles. Par exemple, Northern Health propose un service de navettes médicales gratuites quand les soins de santé ne sont pas disponibles dans la région du patient.

### Vous êtes une personne autochtone?

Saviez-vous qu'il existe une autorité de santé provinciale pour les Premières Nations de Colombie-Britannique? En savoir plus : [fnha.ca](http://fnha.ca)

**Contrairement aux programmes fédéraux** qui doivent servir la population canadienne dans les deux langues officielles, la Colombie-Britannique n'est pas tenue d'offrir ses services en français. Cependant, des services existent en français. Rendez-vous sur [resosante.ca](https://resosante.ca) pour trouver des professionnels de santé parlant français.

### **Les Services Francophones de PHSA**

**Les Services Francophones font partie** de la régie provinciale de la santé (PHSA) et sont là pour vous aider à naviguer dans le système de santé, en français.

Vous pouvez les contacter par téléphone au **604-312-9885** ou par courriel à l'adresse: [français@phsa.ca](mailto:français@phsa.ca).

### **Les services d'interprètes**

**Des services d'interprètes gratuits** peuvent être offerts lors de vos visites médicales dans les hôpitaux de la province.

Le PLS (Provincial Language Service) propose des services d'interprétation :

- En personne
- Par téléphone
- Par conférence vidéo

Les services d'interprétation doivent être demandés par le professionnel de santé.

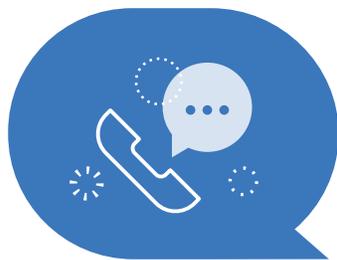
Si vous souhaitez qu'un interprète soit présent pendant le RDV, faites-en la demande à votre professionnel de santé.



#### **Pour en savoir plus**

sur le système de santé en C.-B., rendez-vous sur la vidéo en scannant le QR code suivant.





## Les numéros utiles

988

**Nouveau numéro** à composer ou auquel envoyer un message texte pour les personnes qui ont besoin d'une intervention immédiate en cas de crise de santé mentale et de prévention du suicide.

911

**Numéro pour les services d'urgence.** Service disponible en français avec un interprète en disant "French". Disponible 24 heures/24, 7 jours/7.

811

**Offre de l'information** et des conseils en santé dans le cas de situations non urgentes, ainsi que des renseignements sur les services de santé offerts en C.-B. Des infirmiers, diététiciens et pharmaciens répondent aux appels, après triage. Des services d'interprétation sont disponibles en plus de 130 langues. Disponible 24 heures/24, 7 jours/7.

Plus d'infos sur : [healthlinkbc.ca](http://healthlinkbc.ca).

211

**Service gratuit et confidentiel** qui fournit des informations et une orientation vers des services communautaires, gouvernementaux et sociaux qui aident à répondre aux besoins de la communauté (alimentation, logement, santé mentale, aide juridique, etc.). Des interprètes peuvent répondre dans plus de 240 langues et dialectes. Disponible 24 heures/24, 7 jours/7.

Plus d'infos sur : [bc.211.ca](http://bc.211.ca)





## LES SOINS MÉDICAUX DE BASE

### Médecin de famille

**Les médecins de famille** (ou médecins généralistes, *family doctor*, *primary care physician*, ou *general practitioner* en anglais) représentent le point d'entrée du système de santé pour vous et votre famille. Il est conseillé d'entreprendre rapidement vos démarches pour trouver un médecin de famille car la demande est plus importante que l'offre et ce problème n'est pas spécifique aux francophones, il est généralisé dans la province. Il se peut que vous soyez placé sur liste d'attente pendant plusieurs mois avant d'avoir un médecin de famille attiré. Les médecins de famille peuvent vous aider pour nombre de maladies courantes et vous conseiller en matière de grossesse, de planification familiale, de nutrition, d'examen physique, d'immunisation et de problème émotionnel. Les médecins de famille sont aussi formés pour traiter des problèmes de santé chroniques comme le diabète, l'hypertension, la dépression, la perte de poids et l'asthme. Par la suite, si vous en avez besoin, c'est votre médecin de famille qui vous dirigera vers les professions spécialisées.

**Avoir un rendez-vous** avec un professionnel de santé est toujours un moment important. Il est possible que votre expérience en Colombie-Britannique soit différente de ce que vous avez connu ailleurs. Bien préparer votre rendez-vous médical vous permettra d'en tirer le maximum. C'est une bonne façon d'être acteur de votre santé.

**En préparant les points** que vous voulez aborder, vous allez pouvoir parler efficacement de votre santé. Cela aidera le professionnel de santé à établir le bon diagnostic et à vous traiter correctement, selon vos besoins. Si vous avez plusieurs points à traiter, discutez-en rapidement avec lui en début de consultation pour prioriser les points de santé que vous pensez importants d'aborder.

Trouver un médecin de famille francophone grâce à notre répertoire de professionnels de la santé francophones: [resosante.ca/repertoire](https://resosante.ca/repertoire).

### Health Connect Registry

**Health Connect Registry** est un nouveau service provincial qui aide les patients à trouver un prestataire de soins primaires (médecin de famille ou infirmier praticien) proche de chez eux et prêt à accepter de nouveaux patients. Les patients sont mis en relation avec un professionnel de santé en tenant compte de leurs besoins de santé, de la capacité du prestataire d'y répondre et de leur région. Pour plus d'informations et de l'aide en français, appelez le 811.

Pour vous enregistrer sur la liste d'attente, visitez: [healthlinkbc.ca/health-connect-registry](https://healthlinkbc.ca/health-connect-registry)

## À SAVOIR



### 10 MINUTES

En Colombie-Britannique, un rendez-vous médical est généralement limité à 10 minutes maximum



### SOYEZ PROACTIF

C'est votre rendez-vous et vous devez y jouer un rôle actif en faisant équipe avec le professionnel de santé



### 1 QUESTION

L'équation à retenir:  
1 rendez-vous = 1 question de santé



### PREPAREZ-VOUS

Une bonne préparation de votre part vous bénéficiera autant qu'à votre médecin



## Infirmier praticien

**Les infirmiers praticiens** (*nurse practitioner*, ou *NP* en anglais) sont des professionnels de santé ayant suivi une formation clinique de niveau supérieur leur permettant de fournir des soins de santé rigoureux et centrés sur le patient.

Les infirmiers praticiens peuvent agir en tant que fournisseur de soins primaires pour vous et votre famille, comme le ferait un médecin de famille. Ils peuvent commander et interpréter des tests divers, prescrire des médicaments et renouveler des ordonnances, effectuer des interventions mineures, référer vers des spécialistes, etc.

Plus d'infos sur: [healthlinkbc.ca/health-services/nurse-practitioners](https://healthlinkbc.ca/health-services/nurse-practitioners)

## Soins de santé urgents

**Un seul numéro d'urgence: 911.** Ce service est disponible en français en disant « **French** » afin d'obtenir un interprète. Il est possible de commander une ambulance en cas d'urgence au même numéro. Si vous n'êtes pas certain que votre état de santé est urgent, veuillez appeler le **911** afin de vous en assurer.

## Les services d'urgence

**Nous vous encourageons** à identifier les services d'urgence (*Emergency Room*, ou *ER* en anglais) de l'hôpital le plus proche de votre domicile afin de pouvoir vous y rendre facilement.

Pour voir les temps d'attente (dans la région Vancouver Coastal Health et Fraser Health), rendez-vous sur: [edwaittimes.ca](https://edwaittimes.ca)

## Les centres de soins urgents et primaires

**Les centres de soins urgents** et primaires (*Urgent and Primary Care Centre*, ou *UPCC* en anglais) permettent d'accéder le jour même à des soins de santé urgents mais non critiques (par exemple: une entorse, une coupure ou une brûlure mineure). Ils sont souvent ouverts le soir, les week-ends et les jours fériés (les heures d'ouverture varient d'une clinique à l'autre). Les centres de soins urgents et primaires constituent une alternative aux services d'urgence de l'hôpital.

Pour voir les temps d'attente, rendez-vous sur: [edwaittimes.ca](https://edwaittimes.ca).



## Le saviez-vous?

En C.-B., lorsqu'une ambulance est demandée et qu'un patient est transporté, des frais sont à la charge du patient. En 2023, cela correspondait à 80\$ pour toute personne couverte par le MSP.

## Soins de santé non urgents

**Vous pouvez téléphoner au 811** pour obtenir des conseils sur des problèmes médicaux non urgents ou pour toute question relative à la santé. Le **811** est une ligne téléphonique gratuite accessible à l'ensemble des résidents de la Colombie-Britannique et vous permettra de parler à:

- » **Du personnel infirmier** autorisé 24h sur 24, 7 jours sur 7
- » **Un diététicien** ou un physiologiste qualifié de 9h à 17h, du lundi au vendredi
- » **Un pharmacien** de 9h à 17h, 7 jours sur 7



## Cliniques sans rendez-vous

Les **cliniques sans rendez-vous** (*walk-in clinic* en anglais) offrent des services et des soins à des patients qui n'ont pas de médecin de famille ou qui ne peuvent pas obtenir de rendez-vous en temps opportun avec leur médecin de famille. Les cliniques sans rendez-vous servent les patients selon le principe de premier arrivé, premier servi. Bien que sans rendez-vous, il est préférable de téléphoner avant de vous y rendre. En effet, certains protocoles sanitaires ont été modifiés suite à la pandémie de COVID-19 et certaines cliniques proposent désormais des rendez-vous en ligne.

Pour trouver une liste des cliniques sans rendez-vous dans votre région, effectuez une recherche sur [medimap.ca](https://www.medimap.ca).

## Pharmaciens

Une autre option est de consulter un **pharmacien**, (*pharmacist* en anglais). Les pharmacies au Canada sont des endroits où vous pouvez vous procurer des médicaments sous ordonnance, des médicaments sans ordonnance et plusieurs autres produits et services. Les pharmaciens possèdent l'expertise pour évaluer, traiter et, au besoin, prescrire un médicament pour certains troubles physiques mineurs. Ils peuvent aussi vous aider à surveiller votre état de santé en faisant des contrôles pour différentes conditions comme le diabète, l'asthme, le cholestérol et l'hypertension artérielle.

Depuis le 1er juin 2023, les résidents de la Colombie-Britannique pourront se faire soigner pour 21 affections mineures (par exemple: infection urinaire, conjonctivite, etc.) et obtenir une contraception directement auprès d'un pharmacien.

Pour la liste des pharmacies de votre région ainsi que les produits et services offerts, visitez le site du Collège des Pharmaciens de Colombie-Britannique: [bcpharmacists.org/search-pharmacy](https://bcpharmacists.org/search-pharmacy).





## CONSULTER UN SPÉCIALISTE

### Médecin spécialiste

**Les médecins spécialistes** sont des médecins qui ont suivi des études supérieures et une formation clinique dans un domaine spécifique de la médecine (leur spécialité). Voici quelques exemples de médecins spécialistes: cardiologue, chirurgiens, dermatologue, etc.

Pour une première consultation avec un médecin spécialiste, vous devez d'abord consulter un médecin de famille. Celui-ci évaluera votre état de santé et vous dirigera vers un spécialiste s'il le juge nécessaire, en écrivant une lettre de référence (*referral letter* en anglais).

### Dentiste

**En général, il est facile de trouver un dentiste** qui accepte de nouveaux patients. N'oubliez pas que les soins dentaires ne sont pas couverts par l'assurance-maladie de Colombie-Britannique (Medical Services Plan). Vous pouvez souscrire à une assurance complémentaire pour couvrir les dépenses liées aux soins dentaires. Renseignez-vous auprès de votre assureur ou de votre employeur pour connaître les soins dentaires pour lesquels vous êtes assurés.

La visite chez le dentiste ne nécessite aucune référence d'un médecin de famille. Pour trouver un dentiste francophone, consultez le répertoire de RésoSanté [resosante.ca](https://resosante.ca).

### Optométriste/Ophthalmologiste/Opticien

**Il est parfois difficile de faire la différence** entre l'optométriste, l'ophthalmologiste et l'opticien. Voici quelques informations pour vous aider à déterminer qui consulter pour veiller à la bonne santé de vos yeux.

**L'optométriste** (*optometrist* en anglais) est le professionnel de la santé de première ligne lorsqu'il s'agit de la santé des yeux et de la vision. L'optométriste procède aux examens de la vue pour détecter des troubles de la vision et il prescrit la correction visuelle nécessaire. Il procède aussi à des examens pour évaluer la santé des yeux. Pour certaines maladies des yeux, l'optométriste travaille en collaboration avec l'ophthalmologiste, un médecin spécialiste et chirurgien des yeux.

La visite chez l'optométriste ne nécessite aucune référence d'un médecin de famille. À noter, la visite chez l'optométriste n'est pas couverte par le MSP mais par les assurances complémentaires. Pour trouver un optométriste francophone, consultez le répertoire de RésoSanté [resosante.ca](https://resosante.ca).

**L'ophthalmologiste** (*ophthalmologist* en anglais) est un médecin spécialiste agréé de la vue et des soins oculaires, qui pratique des interventions chirurgicales et médicales, de même que le diagnostic, le traitement et la prévention des maladies oculaires les plus graves comme la dégénérescence maculaire, la rétinopathie diabétique et le glaucome. À noter, la visite chez l'ophthalmologiste est couverte par le MSP sous réserve de l'obtention de la recommandation d'un optométriste ou d'un médecin de famille. Pour trouver un ophthalmologue francophone, consultez le répertoire de RésoSanté [resosante.ca](https://resosante.ca).

**Grâce à sa formation spécialisée en optique**, l'opticien (*optician* en anglais) est capable de recommander et d'ajuster les montures du client, de le conseiller dans son choix en fonction de ses besoins. Il peut vendre des lunettes et des lentilles cornéennes selon l'ordonnance émise par l'optométriste ou l'ophthalmologiste. L'opticien n'évalue pas, ne diagnostique pas ou ne traite pas de problèmes de la vue.

### Le saviez-vous?

**Vous pouvez choisir le spécialiste** que vous préférez consulter. Il suffit de donner son nom au médecin de famille avant qu'il n'écrive la lettre de référence.

À noter, les médecins spécialistes ont généralement des listes d'attente assez longues, et il n'est pas rare d'attendre plusieurs mois avant un rendez-vous.

**Et pour trouver un spécialiste** qui parle français, rendez vous sur: [resosante.ca/repertoire](https://resosante.ca/repertoire)

Les autres professionnels de santé comme les dentistes, les physiothérapeutes, les optométristes, etc., ne demandent pas de lettre de référence, vous pouvez les contacter directement pour prendre rendez-vous



## Rendez-vous manqué

Le respect du temps de vos rendez-vous médicaux est très important. Si vous devez annuler ou reporter un rendez-vous, avisez votre professionnel de la santé ou le service au minimum 24 heures à l'avance. De plus en plus de professionnels de la santé facturent maintenant des frais lorsque les patients ne se présentent pas à leur rendez-vous.

## Préparez votre rendez-vous

### Préparez-vous pour votre rendez-vous:

- » Créez une fiche de préparation pour y réunir les sujets importants à discuter.
- » Plus vous transmettez des renseignements clairs et complets au médecin, plus il pourra vous aider.

### Informez-vous sur votre question de santé:

- » N'hésitez pas à poser des questions et à demander des explications claires, pour bien comprendre votre situation et les différents traitements possibles.
- » Vous pouvez également demander de la documentation ou des suggestions de sources d'information complémentaire.

### Vérifiez que vous avez bien compris:

- » Demandez au médecin de réexpliquer, si nécessaire.
- » Redites avec vos mots ce que vous pensez avoir compris.
- » À la fin de la visite, confirmez ce que vous avez à faire.

### Osez parler de vos préoccupations:

- » Osez exprimer vos inquiétudes, vos préférences, vos valeurs par rapport à votre santé.
- » Soyez transparent avec le professionnel de santé (suivi ou non du traitement, sujets délicats...). Il est là pour vous aider, pas pour vous juger.

## Dernières étapes du rendez-vous

Assurez-vous d'avoir bien compris les informations données par le professionnel de santé! N'hésitez pas à lui demander de répéter ou de préciser des informations, notamment:

- » Le diagnostic et le pronostic.
- » Les examens et procédures à venir.
- » La médication proposée.
- » Les autres types de traitement proposés (nutrition, exercice physique ou autres).

## À SAVOIR



### 24 HEURES

Si vous devez annuler un rendez-vous, avisez votre professionnel de la santé minimum 24 heures à l'avance



### PRÉPAREZ-VOUS

pour votre rendez-vous



### INFORMEZ-VOUS

sur votre question de santé



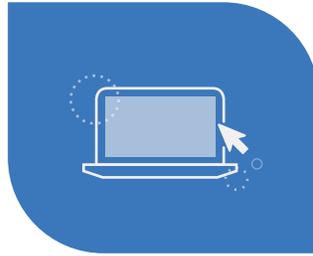
### VÉRIFIER

que vous avez bien compris



### OSEZ PARLER

de vos préoccupations



## Télesanté

**Pour certains problèmes de santé**, un appel téléphonique ou vidéo avec un médecin, un infirmier, ou un thérapeute, peut être la solution la plus simple ou privilégiée pour un rendez-vous en temps opportun.

Depuis la pandémie de COVID-19, de nombreux hôpitaux et cliniques proposent les soins virtuels comme un autre moyen de consulter un professionnel de santé.

Il faut avoir accès à un téléphone, un ordinateur ou une tablette. Il est recommandé d'être dans un endroit calme et privé pour votre rendez-vous. Vous vous connecterez probablement à une plateforme de vidéoconférence, ou à une application spécifique.

Il y a des limites aux consultations virtuelles, et il se peut que l'on vous demande de vous présenter pour un examen en personne.

Plus d'infos: [resosante.ca/ma-sante-a-distance](https://resosante.ca/ma-sante-a-distance)

## HealthLink BC

**HealthLink BC** fournit des informations et des conseils fiables et non urgents en matière de santé en Colombie-Britannique. Les informations et les conseils sont disponibles par téléphone, sur leur site web, par le biais d'une application mobile et d'une collection de ressources imprimées.

Plus d'informations : [healthlinkbc.ca](https://healthlinkbc.ca)





## 2

# LE MEDICAL SERVICES PLAN (MSP)

**Le Medical Services Plan (MSP)** est la couverture des soins médicaux essentiels de Colombie-Britannique. Tous les résidents éligibles de la C.-B. doivent y adhérer. Dans la plupart des cas, le MSP est gratuit!

## QU'EST-CE QUE LE MSP?

### Qui peut s'inscrire au régime de soins médicaux?

Les citoyens canadiens, résidents permanents ou détenteurs d'un permis de travail ou d'études, légalement admis au Canada, ayant élu domicile en C.-B., physiquement présents en C.-B. au moins 6 mois par année civile. Les étudiants internationaux (de la maternelle à la 12e année et en enseignement postsecondaire) titulaires d'un permis d'études valable pour une période de six mois ou plus doivent payer une cotisation de 75\$ / mois pour être couverts par le MSP.

### Qu'est-ce que ça couvre?

Le MSP couvre tous les soins de santé de base:

- » Les visites médicales et services médicalement nécessaires (médecins, spécialistes, sages-femmes,...).
- » Certains soins dentaires et la chirurgie buccale effectués dans un hôpital.
- » L'hospitalisation.
- » Les services de laboratoire et les procédures de diagnostic commandés par les médecins (par exemple: radiographies).
- » Certains autres traitements et services.



Pour une liste complète des services couverts, consultez votre médecin ou le site de **Health Insurance BC**:

[gov.bc.ca/gov/content/health/about-bc-s-health-care-system/partners/health-insurance-bc](https://gov.bc.ca/gov/content/health/about-bc-s-health-care-system/partners/health-insurance-bc)

### Services non couverts

- » Les médicaments.
- » Les lunettes ou lentilles de vue.
- » Les soins dentaires (généralement non couverts).
- » Les services paramédicaux (physiothérapie, acupuncture, massothérapie...).
- » Les services de psychologues, conseillers cliniques, et autres professionnels de santé mentale.

**Vous devrez payer des frais additionnels**, ou souscrire à une assurance médicale privée, personnellement ou par le biais de votre employeur (cela fait partie des "benefits" que l'employeur peut offrir).

## S'INSCRIRE AU MSP

### Délai de carence

**Attention!** Un délai d'attente de trois mois est à prendre en compte avant de pouvoir être couvert par le **MSP**.

Les nouveaux résidents ou les personnes qui rétablissent leur résidence en Colombie-Britannique peuvent être admissibles à la couverture après avoir terminé une période d'attente qui comprend le reste du mois au cours duquel la résidence a été établie, plus deux mois.

Si vous venez d'arriver en C.-B., faites une demande de MSP dès votre arrivée pour éviter un délai d'attente supplémentaire. En attendant les trois mois, il est fortement conseillé de souscrire à une assurance maladie privée.

Si vous déménagez d'une autre province, il est conseillé de contacter le régime d'assurance maladie de la province d'origine pour vérifier la couverture des soins pendant les 3 mois d'attente.

### Les étapes à suivre pour s'inscrire

Pour s'inscrire au MSP, il faut au préalable avoir son Numéro d'Assurance Sociale (NAS ou *Social Insurance Number* en anglais).

Trois manières de faire sa demande d'inscription au MSP:

#### 1. En ligne sur le site officiel du gouvernement:

[my.gov.bc.ca/ahdc/msp-eligibility](http://my.gov.bc.ca/ahdc/msp-eligibility)

#### 2. Par courrier:

» Télécharger le formulaire au lien suivant:  
[gov.bc.ca/gov/content/health/health-drug-coverage/ahdc](http://gov.bc.ca/gov/content/health/health-drug-coverage/ahdc)

» Envoyer le rempli à l'adresse suivante:  
**Health Insurance BC**  
Medical Services Plan/Fair PharmaCare  
PO Box 9678 Stn Prov Govt  
Victoria, BC V8W 9P7



#### 3. En personne dans un bureau ServiceBC:

» Trouver le bureau le plus proche de chez vous: [gov.bc.ca/gov/content/governments/organizational-structure/ministries-organizations/ministries/citizens-services/servicebc](http://gov.bc.ca/gov/content/governments/organizational-structure/ministries-organizations/ministries/citizens-services/servicebc)

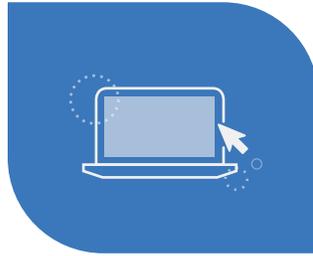
#### Les documents à fournir:

- » Une photocopie de l'une des pièces d'identité acceptées indiquant votre statut au Canada (preuve de citoyenneté, de résidence permanente, de permis de travail ou d'étude, etc.);
- » Attention, dans le cadre d'un visa Vacances-Travail, il faut aussi fournir une lettre attestant de son emploi (ou une copie du contrat de travail).

### Recevoir sa carte de santé BC Services Card

#### Une fois votre demande acceptée:

- » Si vous êtes résident temporaire, votre carte vous sera envoyée directement. Il n'y aura pas de photo sur votre carte.
- » Si vous êtes résident permanent, il vous faudra aller dans un bureau des permis de conduire ICBC pour que votre identité soit validée (amenez deux pièces d'identité valides) et que votre photo soit prise. Ensuite, vous recevrez la carte de santé avec photo chez vous.
- » Vous devez avoir votre carte sur vous en permanence, afin de pouvoir la présenter chaque fois que vous avez besoin de soins de santé.



## HEALTH GATEWAY

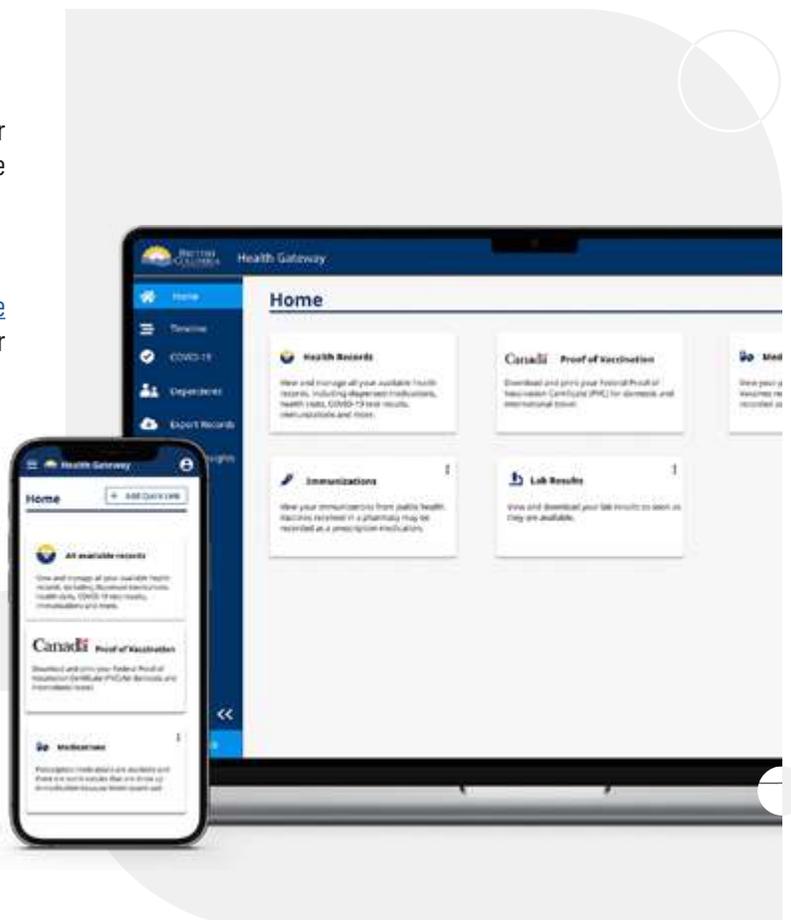
**Health Gateway est une plateforme** du gouvernement de la Colombie-Britannique qui permet d'accéder à vos informations reliées à votre santé.

En créant un compte en ligne avec votre BC Services Card, vous pouvez accéder à:

- » Vos prescriptions médicales
- » Vos résultats d'analyses sanguines
- » Vos preuves de vaccination
- » Vos résultats de test Covid-19
- » Vos rendez-vous de santé couverts par le MSP
- » Vos suivis de vaccination
- » Et d'autres informations personnelles de santé.

La plateforme est très pratique, et accessible sur ordinateur et sur application mobile, mais elle n'est disponible qu'en anglais pour le moment.

- » Plus d'informations sur: [healthgateway.gov.bc.ca](https://healthgateway.gov.bc.ca)
- » Rendez-vous sur [resosante.ca/health-gateway-dossier-de-sante](https://resosante.ca/health-gateway-dossier-de-sante) pour apprendre les étapes à suivre pour vous enregistrer sur la plateforme Health Gateway!





# 3

## PHARMACARE

**PharmaCare est le programme d'assistance** aux médicaments assuré par Health Insurance BC.

Il y a 12 plans qui aident les résidents de la Colombie-Britannique à payer leurs médicaments sur ordonnance. Une personne peut être couverte par plusieurs plans à la fois.

Pour la plupart des régimes, vous devez être inscrit au MSP.

## LES 12 PLANS PHARMACARE

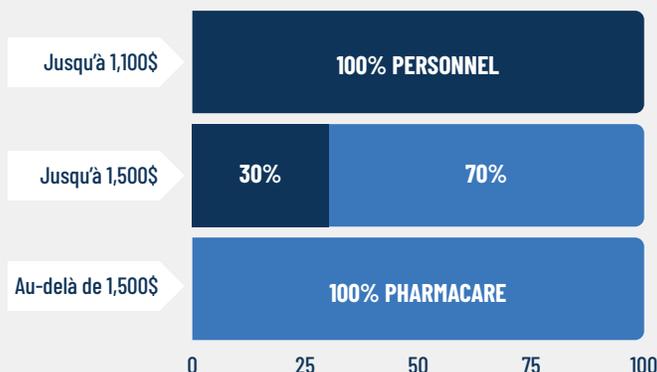
PharmaCare propose 12 plans qui aident les résidents de la Colombie-Britannique à payer leurs médicaments sur ordonnance et leurs fournitures médicales. Une personne peut être couverte par plusieurs régimes.

Renseignez-vous avec votre médecin de famille si vous pensez pouvoir faire la demande pour être couvert par un ou plusieurs des plans ci-dessous:

- » Fair PharmaCare
- » Prestations de santé des Premières Nations (*First Nations Health Benefits*)(Plan W)
- » Bénéficiaires de l'aide au revenu (*Recipients of Income Assistance*)(Plan C)
- » Médicaments psychiatriques (*Psychiatric Medications*)(Plan G)
- » Soins de longue durée (*Long-term Care*)(Plan B)
- » Fibrose kystique (*Cystic Fibrosis*)(Plan D)
- » Enfants participant au programme At Home (*Children in the At Home Program*)(Plan F)
- » Médicaments pour les soins palliatifs (*BC Palliative Care Drug Plan*)(Plan P)
- » Assurance Plan (*Assurance Plan*)(Plan Z)
- » Désaccoutumance au tabac (*Smoking Cessation*)(Plan S)
- » Centre d'excellence de la Colombie-Britannique pour le VIH/ SIDA (*British Columbia Centre for Excellence in HIV/AIDS*)(Plan X)
- » Gestion des médicaments (*Medication Management*)(Plan M)

Plus d'infos (en anglais uniquement): [gov.bc.ca/gov/content/health/health-drug-coverage/pharmacare-for-bc-residents](http://gov.bc.ca/gov/content/health/health-drug-coverage/pharmacare-for-bc-residents)

### DÉPENSES



## FAIR PHARMACARE

Le plan Fair PharmaCare aide les résidents de la province à défrayer le coût des médicaments sur ordonnance et de certaines fournitures médicales admissibles.

La couverture de Fair PharmaCare est fondée sur le revenu: plus votre revenu est faible, plus vous recevrez de l'aide.

Il n'y a aucuns frais pour s'y inscrire et aucune prime à verser.

### Exemple :

La Famille Tremblay a un revenu familial annuel de \$40,000.

- » Ils paient 100% jusqu'au montant de leur franchise, (*family deductible* en anglais) soit \$1,100.
- » Ils paient ensuite 30% de leurs dépenses jusqu'à un maximum de \$1,500.
- » PharmaCare prend ensuite en charge 100% des dépenses de la famille en médicaments.

Pour en savoir plus sur votre situation, utilisez la calculatrice Fair PharmaCare: [my.gov.bc.ca/fpcare/financial-calculator](http://my.gov.bc.ca/fpcare/financial-calculator)

## Comment s'inscrire?

Afin de s'inscrire à Fair PharmaCare, il faut :

- » Être résident de la C.-B.
- » Être déjà inscrit au régime d'assurance-maladie (MSP).
- » Donner la permission à PharmaCare de vérifier vos revenus avec l'ARC (Agence du Revenu du Canada).

### 1. En ligne

Sur le site officiel du gouvernement de la Colombie-Britannique:

<https://www2.gov.bc.ca/gov/content/health/health-drug-coverage/pharmacare-for-bc-residents?keyword=pharmacare>

### 2. Par téléphone

En appelant Health Insurance BC :

- » **1-800-663-7100** - Général.
- » **604-683-7151** - Lower Mainland.
- » **Option 5** pour la ligne en français.

## De quoi ai-je besoin pour m'inscrire à Fair PharmaCare?

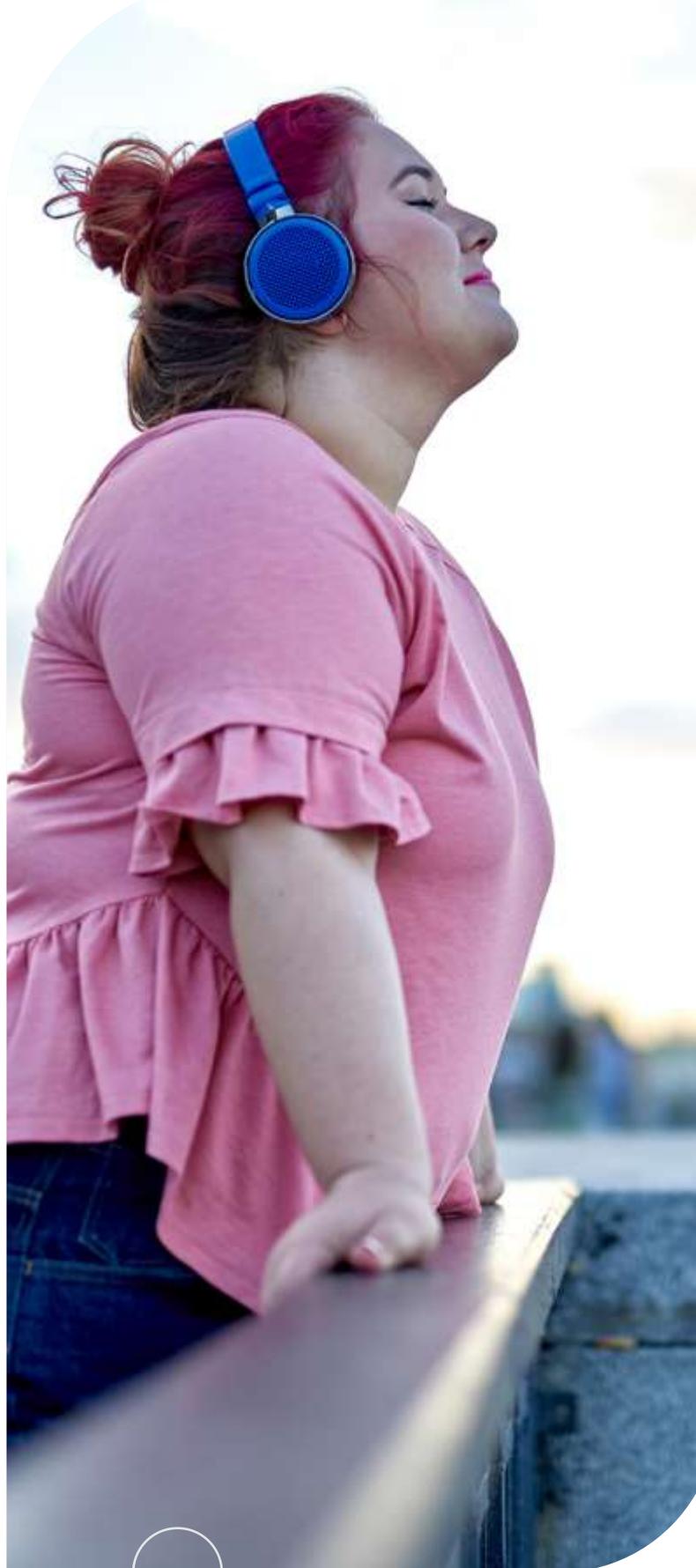
**L'inscription s'effectue par famille.** Votre famille inclut vous-même, votre conjoint si vous en avez un et tous les enfants à charge.

### 1. Pour tous les membres de la famille :

- » Le Personal Health Number (numéro personnel de santé)  
Il se trouve sur la carte d'assurance-maladie provinciale (BC Services Card)
- » La date de naissance

### 2. Pour vous même et votre conjoint.e :

- » Vos numéros respectifs d'assurance sociale (NAS)
- » Votre revenu net d'il y a deux ans (ligne 23600 de votre déclaration de revenus)
- » Le montant de tout revenu d'un régime enregistré d'épargne-invalidité que vous avez reçu il y a deux ans (ligne 12500 de votre déclaration de revenus)







# 4

## SOINS DE SANTÉ POUR LES RÉFUGIÉS

**Le programme fédéral de santé intérimaire** (*Interim Federal Health Program* ou *IFHP* en anglais) fournit une protection temporaire des prestations de soins de santé aux demandeurs du statut de réfugié jusqu'à ce qu'ils soient admissibles à l'assurance maladie provinciale ou territoriale.

## LE PROGRAMME FÉDÉRAL DE SANTÉ INTÉrimAIRE

Le programme fédéral de santé intérimaire (PFSI) ne couvre pas les services ou les produits qu'une personne peut avoir sous son propre régime d'assurance privée. Le PFSI vise à couvrir l'examen médical d'immigration (EMI) et les services médicaux de base, les procédures, les médicaments et les vaccinations. La couverture inclut :

- » Les services hospitaliers
- » Les services de médecins, d'infirmiers autorisés, etc.
- » Les services de laboratoire, de diagnostic et d'ambulance
- » Certains soins dentaires urgents et de la vue
- » Les médicaments sur ordonnance
- » Certains appareils et fournitures médicaux

Le forfait fédéral de santé intérimaire des demandeurs d'asile continuera à vous couvrir jusqu'à ce que vous soyez admissible à l'assurance maladie provinciale ou territoriale ou si vous quittez le Canada. Votre couverture sera annulée si :

- » Vous retirez votre demande d'asile.
- » La Commission de l'immigration et du statut de réfugié du Canada (CISR) a déterminé que vous avez abandonné votre demande de statut de réfugié. Pour plus d'informations ou pour une assistance supplémentaire, appelez le 2-1-1.
- » Vous n'êtes pas admissible à faire une demande d'asile et vous n'êtes pas admissible à l'examen des risques avant renvoi (ERAR).

Vous pouvez aussi obtenir l'information en consultant le site du gouvernement du Canada :

[canada.ca/fr/immigration-refugies-citoyennete/services/refugies/aide-partir-canada/soins-sante/programme-federal-sante-interimaire](https://canada.ca/fr/immigration-refugies-citoyennete/services/refugies/aide-partir-canada/soins-sante/programme-federal-sante-interimaire).



## RESSOURCES COMMUNAUTAIRES

Vous pouvez voir ci-dessous un aperçu des services.

### ISS of BC

Services d'orientation pour l'établissement  
[issbc.org/our-programs-and-services/sos-settlement-orientation-services-program](https://issbc.org/our-programs-and-services/sos-settlement-orientation-services-program)

- » Orientation pour l'IFHP (soins de santé)
- » Soutien à la gestion de cas pour les personnes vivant avec le VIH
- » Mode de vie sain

## BC 2-1-1

**Appelez le 211** pour des informations et une orientation vers des services communautaires, gouvernementaux et sociaux qui peuvent répondre à vos besoins.

Des interprètes peuvent répondre dans plus de 240 langues et dialectes. Disponible 24 heures/24, 7 jours/7.

Plus d'infos: [bc.211.ca](http://bc.211.ca)

## Vancouver Association for Survivors of Torture (VAST)

**VAST est le plus grand centre** de santé mentale des réfugiés en Colombie-Britannique. Cet organisme aide les réfugiés et nouveaux arrivants qui ont enduré la torture, les traumatismes et la violence liée à la politique à travers du soutien psychologique, des sessions d'information et des référencement.

Plus d'infos: [vastbc.ca](http://vastbc.ca)

- » Conseils individuels et collectifs.
- » Services de soutien à la santé mentale.
- » Agences de références.
- » Évaluations du syndrome de stress post-traumatique.
- » Orientation au Canada.
- » Séances de groupes de pairs pour les demandeurs d'asile.

## Rainbow Refugee Society

**Rainbow Refugee promeut une migration** sûre et équitable pour les personnes fuyant les persécutions fondées sur leur orientation sexuelle, leur identité de genre, leur expression de genre ou leur séropositivité. Cet organisme fournit un soutien, des informations et une navigation dans le système aux réfugiés et aux demandeurs d'asile qui cherchent à obtenir le statut de réfugié au Canada.

Plus d'infos: [rainbowrefugee.com](http://rainbowrefugee.com)

- » Soutien pour les personnes 2SLGBTQIA+.
- » Groupes de soutien social.
- » Orientation pour le processus de demande de statut de réfugié.
- » Orientation pour les ressources communautaires.
- » Éducation et sensibilisation.

## Midwives Association of British Columbia

**Si vous êtes couvert** par le Programme fédéral de santé intérimaire (PFSI), vous n'avez pas à payer les services d'une sage-femme.

Plus d'infos: [bcmidwives.com](http://bcmidwives.com)

- » Soins accessibles pour les familles de réfugiées et d'immigrants dans la langue de leur choix.

## MOSAIC

**MOSAIC fournit des services** aux immigrants, aux réfugiés et aux personnes d'origines diverses afin de contribuer à l'avènement d'un Canada inclusif et prospère.

Plus d'infos: [mosaicbc.org](http://mosaicbc.org)

- » **Programme de soutien pour les familles des nouveaux arrivants :**
  - Aide à l'identification des besoins.
  - Information sur les rôles et les responsabilités des sexes au Canada.
  - Soutien affectif.
  - Ateliers d'information sur divers sujets.
  - Aide au développement d'un réseau de soutien.
  - Aiguillage vers d'autres services et ressources communautaires.
- » **Programme pour améliorer les relations conjugales pour aider les participants à :**
  - Apprendre des façons constructives de gérer les conflits.
  - Améliorer les moyens de communication.
  - Identifier les déclencheurs personnels.
  - Avoir des compétences accrues de régulation émotionnelle.
  - Développer des compétences et des stratégies de gestion du stress.
  - En savoir plus sur la dynamique de la violence domestique.
- » **Services multiculturels** pour les victimes contre la violence à l'égard des femmes, l'évaluation de la sécurité, la planification et l'introduction aux services de MOSAIC.



## Services de la Croix-Rouge Canadienne

La Croix-Rouge canadienne vient en aide aux migrants et aux demandeurs d'asile victimes d'un conflit armé ou autres types d'urgence. Elle peut leur offrir des services d'urgence pendant une période de 72 heures ainsi que les encadrer dans leurs démarches visant à trouver un logement abordable, à revendiquer le statut de réfugié, à trouver un travail et à faire une demande d'aide juridique ou d'aide sociale. L'organisme offre également des cours de secourisme et de préparation aux catastrophes.

Vous pouvez vous rendre sur le site [croixrouge.ca/dans-votre-collectivite/colombie-britannique-et-yukon/services-aux-migrants-et-aux-refugies](https://croixrouge.ca/dans-votre-collectivite/colombie-britannique-et-yukon/services-aux-migrants-et-aux-refugies) pour trouver des services d'urgence à proximité de votre domicile et vous aider dans vos démarches ou pour l'obtention d'une aide sociale.

## UBC Refugee Health Initiative

La Refugee Health Initiative (RHI) vise à faciliter la transition des réfugiés vers la vie en Colombie-Britannique, en se concentrant particulièrement sur les défis associés à la navigation dans le système de santé et à l'accès aux ressources communautaires. L'une des façons dont le RHI cherche à y parvenir est par le biais de son programme de partenariat, où des étudiants en médecine sont jumelés avec des familles de réfugiés pour se rencontrer chaque semaine ou toutes les deux semaines pendant 1 an.

Grâce à un mentorat personnel sur une période d'un an, UBC Refugee Health Initiative vise à aider les réfugiés à s'adapter à la vie en C.-B. pour :

- » Faciliter l'accès à diverses ressources communautaires.
- » Accroître les connaissances en santé des réfugiés et leur capacité à naviguer dans le système de santé de la Colombie-Britannique.



- » Promouvoir un mode de vie sain.
- » Défendre les besoins des réfugiés et des nouveaux arrivants.
- » Être une ressource amicale dans un cadre nouveau et inconnu.
- » Avec un interprète bénévole, les étudiants en médecine rencontrent leur famille jumelée 2 à 4 fois par mois pendant leurs horaires flexibles.

**Pour entrer en contact** avec les personnes responsables de cette initiative, veuillez écrire à [ubc.rhi@gmail.com](mailto:ubc.rhi@gmail.com).

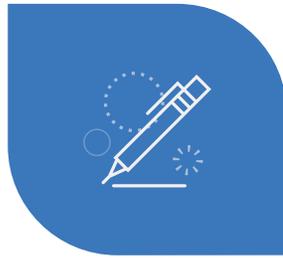
Vous pouvez aussi vous rendre sur le site de UBC Refugee Health Initiative pour plus d'informations: [ubcrhi.wordpress.com](https://ubcrhi.wordpress.com).



# 5

## SANTÉ MENTALE

**Immigrer et s'installer dans un nouveau pays** et dans une nouvelle culture entraînent son lot de défis à surmonter. Il est normal que votre bien-être émotionnel soit impacté par ces changements. De nombreuses ressources existent pour vous soutenir dans cette période pour rester en bonne santé mentale!



## EXPLORONS LA SANTÉ MENTALE !

**L'immigration et l'installation** dans un nouveau pays et une nouvelle culture constituent un véritable défi. Qu'il s'agisse de l'adaptation à une langue étrangère, de l'appréhension des coutumes locales ou de la création d'un nouveau réseau social, chaque aspect peut provoquer du stress et de l'anxiété.

Le déracinement culturel peut également engendrer un sentiment d'isolement et une perte d'identité, impactant directement l'équilibre mental et le bien-être émotionnel d'une personne. Face à ces défis, il est crucial de comprendre l'importance de facteurs personnels et sociaux, tels que la résilience individuelle, le soutien familial et les communautés locales.

Dans ce contexte, la santé mentale ne doit pas être négligée. Faire face à ces défis exige une attention particulière à sa propre santé mentale, permettant ainsi une meilleure adaptation et intégration dans ce nouveau chapitre de vie.

- » Dans la communauté, des ressources diversifiées sont disponibles pour vous aider à gérer vos difficultés émotionnelles.
- » Dans les moments où l'anxiété, la dépression ou le stress vous submergent, n'oubliez pas de chercher de l'aide auprès de votre médecin ou d'un conseiller d'un organisme d'aide à l'intégration des nouveaux arrivants.
- » Dans le contexte canadien, la santé mentale est un sujet discuté avec transparence, avec de nombreux efforts déployés pour éliminer les tabous et les stéréotypes persistants.



### Vous pensez au suicide? Vous vous inquiétez pour un proche?

**9-8-8** Nouveau numéro à composer ou auquel envoyer un message texte pour les personnes qui ont besoin d'une intervention immédiate en cas de crise de santé mentale et de prévention du suicide.

**Clavardez** avec un intervenant sur [suicide.ca](https://suicide.ca)

### Il est essentiel de solliciter l'aide d'un professionnel en santé mentale lorsque :

- » Vos émotions négatives nuisent à vos relations avec votre famille ou vos amis
- » Vous vous inquiétez pour la santé mentale de votre enfant ou d'un proche
- » L'ampleur des problèmes persiste et perturbe sérieusement votre fonctionnement quotidien et vos performances à l'école ou au travail
- » Vous êtes envahi par la détresse et le désespoir
- » Vous avez des idées suicidaires



## LES PROFESSIONNELS DE SANTÉ MENTALE

### Psychiatre

Les **psychiatres** (*psychiatrists* en anglais) sont des médecins formés spécifiquement pour diagnostiquer et traiter les troubles mentaux. Les rendez-vous avec un psychiatre sont couverts par le Medical Services Plan (MSP) de Colombie-Britannique. Cependant, une recommandation de votre médecin de famille ou d'un programme de santé mentale est requise pour en consulter un.

### Psychologue

Les **psychologues** (souvent appelés *counsellor* ou *therapist* en anglais), sont des experts du comportement, des émotions et de la santé mentale. Ils interviennent auprès des personnes qui traversent des périodes de détresse ou de difficultés psychologiques. Leur formation leur permet d'appréhender le comportement humain et d'identifier les meilleures stratégies pour aider leurs clients à surmonter leurs difficultés psychologiques.

### Conseillers cliniques

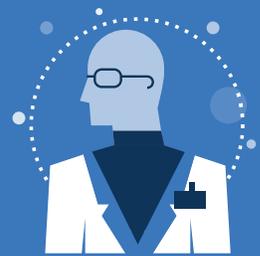
Les **conseillers cliniques** certifiés de Colombie-Britannique (ou *Registered Clinical Counsellor (RCC)* en anglais) détiennent au moins une maîtrise dans divers domaines tels que la psychologie ou le travail social. Bon nombre d'entre eux ont suivi une formation supplémentaire dans leur domaine de spécialité et ont également respecté les exigences de supervision clinique de la BC Association of Clinical Counsellors (BCACC).

### Travailleurs sociaux

Les **travailleurs sociaux** (*social workers* en anglais) aident les personnes confrontées à des difficultés de la vie, notamment les maladies mentales et physiques, le deuil et la perte, la pauvreté, la discrimination, les abus, la toxicomanie, le divorce, le chômage, le handicap et les problèmes d'éducation. Ils procèdent à des évaluations et élaborent des plans d'intervention pour mettre les clients en contact avec les ressources, fournir des services de conseil et de soutien, assurer la médiation des conflits, défendre les services et renforcer la capacité des clients à gérer leurs problèmes avec succès.

#### Le saviez-vous?

**Veillez noter que** l'assurance-maladie de Colombie-Britannique ne couvre pas les consultations avec les psychologues, conseillers cliniques et travailleurs sociaux. Vérifiez auprès de votre assurance maladie complémentaire si ces professionnels sont pris en charge. Pour plus d'informations ou pour trouver un professionnel de santé mentale, consultez [resosante.ca](https://www.resosante.ca)



## RESSOURCES COMMUNAUTAIRES

### Ligne téléphonique et sites web pour tous

- » **TAO Tel-Aide** ([vousappelez.taotelaide.ca](https://vousappelez.taotelaide.ca)): les bénévoles écoutants de TAO Tel-Aide sont là pour vous écouter avec empathie dans un climat de confiance, de respect et de non-jugement. La ligne d'écoute empathique de TAO Tel-Aide s'adresse à tous. Elle répond aux personnes qui ont besoin de parler, qui vivent des difficultés ou une détresse psychologique. Appelez le **+1 800-567-9699** en tout temps.
- » **Espace Mieux-Être Canada** ([wellnesstogether.ca](https://wellnesstogether.ca)): offre du soutien pour la santé mentale et la consommation de substances, des ressources et des consultations avec un professionnel de la santé mentale.
- » **CAMH** ([camh.ca](https://camh.ca)): œuvre pour éliminer les obstacles et atténuer la stigmatisation associée aux troubles mentaux et aux dépendances.
- » **MindShift TTC**: une application gratuite de soulagement mental pour vous aider à vous détendre, pratiquer la pleine conscience, développer des modes de pensée efficaces et prendre en charge la gestion de votre anxiété.

### Ressources pour les jeunes

- » **Jeunesse, J'écoute**: appelez le **+1-800-668-6868** pour obtenir 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 les aider à ce sujet.
- » **Foundry BC**: organisme provincial qui permet aux jeunes (12-24 ans) d'accéder à cinq services de base en un seul lieu pratique : soins de santé mentale, services de toxicomanie, soins de santé physique et sexuelle, soutien des jeunes et des familles par les pairs, et services sociaux. Plus d'infos (en anglais uniquement): [foundrybc.ca](https://foundrybc.ca)
- » **Projet 'La santé mentale, on s'en parle?'** ([lasantementale.ca](https://lasantementale.ca)) Ce projet s'adresse aux jeunes (de 13 à 25 ans) francophones et issus de l'immigration. Il offre un éventail d'outils et de connaissances qui aideront les jeunes à surveiller, comprendre et gérer leur santé mentale et leurs émotions, et à identifier les facteurs de stress quotidiens.

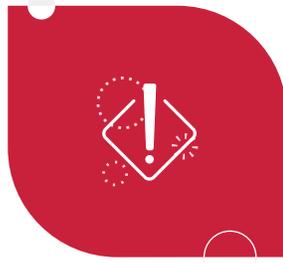




# 6

## LES DÉPENDANCES

**Si vous êtes touché directement ou indirectement** (conjoint, parents, amis) par la consommation d'alcool, de drogue, de médicaments, de tabac et/ou le jeu compulsif, des services variés et spécialisés sont disponibles pour vous aider gratuitement et en toute confidentialité.



## LE CONTEXTE AU CANADA ET EN COLOMBIE-BRITANNIQUE

La **santé mentale**, une dimension essentielle de notre bien-être global, peut être impactée par divers facteurs, dont la consommation de substances comme l'alcool, les drogues, les médicaments, le tabac, ou encore par des comportements compulsifs tels que le jeu.

Si vous-même, ou un être cher (conjoint, parent, ami), êtes touché par ces problématiques, sachez qu'un éventail de services spécialisés, gratuits et respectueux de votre confidentialité, sont à votre disposition pour vous soutenir.

### Ce qui est légal

**Au Canada, la consommation** de substances telles que l'alcool et le cannabis est légale, soumise néanmoins à certaines restrictions et régulations pour garantir une consommation responsable et protéger la santé publique.

En effet, l'alcool, largement accepté et consommé dans le pays, est encadré par des lois précises quant à l'âge légal, la vente, et la consommation.

Le cannabis, quant à lui, a récemment été légalisé, marquant une évolution significative de la politique nationale en matière de drogues.

### Décriminalisation de certaines drogues

**Dans cette continuité d'adaptation** des politiques liées aux substances, une nouvelle mesure importante a été implémentée en Colombie-Britannique. En effet, la possession de petites quantités de drogues dures n'est plus sanctionnée comme une infraction criminelle.



Ce changement est le fruit d'un projet pilote approuvé par Santé Canada le 31 mai 2022, et sera en vigueur pour une période de trois ans, du 31 janvier 2023 au 31 janvier 2026. Les autorités d'Ottawa ont prévu de suivre de près cette initiative afin d'évaluer son efficacité et d'apporter les ajustements nécessaires.

Cette mesure a été instaurée à l'initiative de Victoria, six ans après la déclaration de l'état d'urgence sanitaire lié à une crise des surdoses ayant causé plus de 12 000 décès en une décennie. Ce projet pilote vise à réduire les entraves et la stigmatisation qui freinent trop souvent l'accès aux aides et services indispensables pour les personnes concernées. Il s'agit là d'un changement majeur dans l'approche de la province face à la consommation de drogues, avec comme ambition ultime d'améliorer la santé et le bien-être de ses habitants.

### La crise des opioïdes en Colombie-Britannique

**La crise des opioïdes** en Colombie-Britannique est une problématique majeure de santé publique. La consommation de ces substances a conduit à un nombre alarmant de surdoses, faisant de cette crise un enjeu de santé d'une grande urgence. En réponse à cette situation, diverses mesures ont été mises en place, dont la distribution de kits de Naloxone.

## La Naloxone

**La Naloxone est un médicament** qui peut inverser temporairement les effets d'une surdose d'opioïdes, permettant ainsi d'acheminer en urgence la personne concernée vers un service de soins. Les kits de Naloxone sont conçus pour être utilisés par des non-professionnels et comprennent généralement des instructions détaillées, ainsi que d'autres éléments essentiels tels que des gants et un masque pour la respiration artificielle.

Pour apprendre à utiliser correctement un kit de Naloxone, des formations sont proposées par divers organismes de santé et d'éducation. Ces formations peuvent souvent être accessibles gratuitement et peuvent jouer un rôle crucial pour sauver des vies dans le contexte de cette crise.

## Comprendre la dépendance

**La stigmatisation associée aux problèmes de dépendance** est un obstacle majeur à la compréhension et au traitement efficace de ce problème de santé. La dépendance n'est pas un signe de faiblesse ou un manque de volonté, mais plutôt une maladie complexe qui implique des interactions complexes entre le cerveau de l'individu, son environnement et les substances elles-mêmes.

**La stigmatisation peut dissuader** les personnes souffrant de problèmes de dépendance de chercher de l'aide, par crainte d'être jugées ou mal comprises. C'est pourquoi il est crucial de changer la perception sociétale de la dépendance, en la considérant comme une maladie qui mérite compassion, compréhension et soutien, plutôt que de la stigmatiser. Il est également important d'éduquer le public sur la nature de la dépendance, pour favoriser une approche plus empathique et un soutien accru pour ceux qui luttent contre cette maladie.



### Le saviez-vous?

**Le gouvernement de la Colombie-Britannique** possède un ministère dédié à la santé mentale et à la dépendance. Ce ministère a été créé en 2017 pour mettre en place un réseau de services pour la santé mentale et les problèmes de dépendance, ainsi que pour diriger la réponse à la crise des drogues toxiques.

En savoir plus (en anglais uniquement): [gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/mental-health-substance-use](https://www2.gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/mental-health-substance-use)

## RESSOURCES COMMUNAUTAIRES

### » La Boussole

**La Boussole est une organisation** basée à Vancouver, qui vise à aider et à soutenir les personnes francophones en situation de vulnérabilité. Fondée en 1984, cette organisation à but non lucratif fournit une gamme de services dans plusieurs domaines, y compris la santé mentale et les dépendances.

L'objectif de ces services est de donner aux individus les outils nécessaires pour gérer leurs défis de manière efficace et de leur fournir un espace sécuritaire et accueillant où ils peuvent chercher de l'aide et se sentir compris.

Plus d'infos: [lbv.ca](http://lbv.ca)

### » Alcohol & Drug Information Referral Service (ADIRS)

Le Service d'Information et de Référence sur l'Alcool et les Drogues (ADIRS) propose une ligne téléphonique gratuite et confidentielle, disponible 24h/24 et 7j/7, qui fournit des informations et oriente vers les services de soutien adaptés aux consommateurs d'alcool et/ou de drogues en Colombie-Britannique.

Pour toute demande de soutien ou d'information, vous pouvez contacter l'ADIRS au **1-800-663-1441** ou au **604-660-9382**. Le service est offert dans de nombreuses langues pour assurer une accessibilité maximale.

### » Stop overdose BC

**Stop Overdose BC est une initiative** du gouvernement de Colombie-Britannique qui vise à fournir des informations essentielles sur les surdoses. Cette plateforme en ligne met à disposition une multitude de ressources pour reconnaître les signes d'une surdose, savoir comment y réagir, et apporter une aide efficace à une personne qui consomme des substances.

Elle offre également des conseils précieux sur la manière d'aborder le sujet avec un proche concerné.

Plus d'infos (en anglais uniquement): [stopoverdose.gov.bc.ca](http://stopoverdose.gov.bc.ca)

### BC 2-1-1

**Appelez le 211 pour des informations** et une orientation vers des services communautaires, gouvernementaux et sociaux qui peuvent répondre à vos besoins.

Des interprètes peuvent répondre dans plus de 240 langues et dialectes. Disponible 24 heures/24, 7 jours/7.

Plus d'infos: [bc.211.ca](http://bc.211.ca)

### » Jeunesse Sans Drogue Canada

**Organisme national** qui souhaite créer un mouvement d'entraide visant à encourager et à appuyer les parents dans la prévention des drogues chez les jeunes. De nombreux conseils et ressources pour les parents.

Plus d'infos: [jeunessesansdroguecanada.org](http://jeunessesansdroguecanada.org)



#### Partis trop tôt - Faire face au deuil et à la perte liés à l'usage de substances

Un livret conçu pour aider les gens à faire face au deuil et à la perte liés à l'usage de substances.



# 7

## IMMUNISATION ET VACCINS

**La vaccination** est l'une des innovations les plus importantes de la santé publique. Au Canada, elle a sauvé plus de vies que toute autre mesure sanitaire et contribué à réduire la mortalité chez les enfants et les adultes.



## À PROPOS DES VACCINS

Un vaccin est un outil médical essentiel qui stimule la réponse immunitaire de l'organisme afin de le protéger contre certaines maladies infectieuses. Le processus de vaccination, aussi appelé immunisation, consiste à administrer une version atténuée ou inactivée des antigènes d'un pathogène, ce qui incite le système immunitaire à produire des anticorps.

### Qui a besoin de se vacciner?

La vaccination est une partie essentielle des soins de santé pour les personnes de tous âges, y compris les bébés, les enfants, les adolescents et les adultes. Elle offre une protection contre une variété de maladies graves, certaines potentiellement mortelles.

Pour les bébés, la vaccination commence dès la naissance. Vous pouvez trouver des informations détaillées sur le calendrier de vaccination des bébés sur le site de HealthLink BC (en anglais uniquement) ou dans le *Guide sur la vaccination à l'intention des parents*, disponible en français (voir plus bas).

### Vaccins pendant la grossesse

Pour les femmes enceintes, certaines vaccinations sont recommandées pour protéger à la fois la mère et le bébé. N'hésitez pas à en parler au professionnel de santé qui vous suit pendant votre grossesse.

Plus d'infos: [canada.ca/fr/sante-publique/services/vaccination-et-grossesse](https://canada.ca/fr/sante-publique/services/vaccination-et-grossesse)



### Vaccination et voyages

La prévention des maladies grâce à la vaccination est un processus qui se poursuit toute la vie. Avant un départ à l'extérieur du Canada pour raison personnelle ou professionnelle, il est fortement recommandé de vous informer sur les risques pour la santé dans le pays de destination, même s'il s'agit de votre pays d'origine. Vous devriez consulter votre médecin de famille ou visiter une clinique santé-voyage de préférence six semaines avant votre départ. Vous pourriez avoir besoin de vaccins supplémentaires selon votre âge, les activités prévues au cours de votre voyage et les conditions locales.



## QUELQUES VACCINS IMPORTANTS

### Vaccins de routine pour les enfants

Voici quelques-unes des maladies contre lesquelles les vaccinations de routine aident à protéger votre enfant (liste non exhaustive):

- » La varicelle
- » La diphtérie
- » La rougeole
- » Les oreillons
- » La polio (poliomyélite)
- » Le tétanos
- » La coqueluche
- » Etc.

Parlez avec votre médecin de famille pour plus d'informations.

### Virus du papillome humain

Le vaccin contre le virus du papillome humain (HPV) est un autre vaccin important. Il est recommandé pour les filles et les garçons, car le HPV peut causer des types de cancer qui affectent les deux sexes.

Pour en savoir, consultez: [cancer.ca/fr/cancer-information/reduce-your-risk/get-vaccinated/human-papillomavirus-hpv](https://cancer.ca/fr/cancer-information/reduce-your-risk/get-vaccinated/human-papillomavirus-hpv)

### Grippe

La grippe saisonnière (aussi appelée influenza) est une autre maladie contre laquelle il est recommandé de se faire vacciner. Santé Canada offre une gamme de ressources pour vous aider à comprendre pourquoi et comment vous faire vacciner contre la grippe: [canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/grippe-influenza/faites-vous-vacciner](https://canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/grippe-influenza/faites-vous-vacciner)



### Covid-19

Le vaccin contre la COVID-19 est une mesure importante de santé publique à l'heure actuelle. Pour les informations les plus récentes et détaillées sur la vaccination COVID-19, veuillez consulter le portail de Santé Canada: [canada.ca/fr/sante-canada/services/medicaments-produits-sante/covid19-industrie/medicaments-vaccins-traitements/vaccins](https://canada.ca/fr/sante-canada/services/medicaments-produits-sante/covid19-industrie/medicaments-vaccins-traitements/vaccins)



## EN APPRENDRE DAVANTAGE

### Immunisation Canada

Immunisation Canada encourage toute la population canadienne à se mettre à jour en recevant les vaccins dont elle a besoin.

Plus d'infos: [immunize.ca/fr](https://immunize.ca/fr)

### Santé Canada

Portail complet sur la vaccination.

[canada.ca/fr/sante-publique/services/immunisation-vaccins](https://canada.ca/fr/sante-publique/services/immunisation-vaccins)

### ImmunizeBC

En Colombie-Britannique, ImmunizeBC est une ressource précieuse qui fournit des informations détaillées sur l'importance de la vaccination, les vaccins disponibles et le calendrier de vaccination recommandé (en anglais uniquement).

Plus d'infos: [immunizebc.ca](https://immunizebc.ca)

### I Boost Immunity

Le site I Boost Immunity, créé par le BC Centre for Disease Control, propose des jeux éducatifs pour aider les enfants à comprendre l'importance de la vaccination (en anglais uniquement).

Plus d'infos: [iboostimmunity.com](https://iboostimmunity.com)



### Guide sur la vaccination à l'intention des parents

Guide publié par l'Agence de la Santé Publique du Canada



# 8

## PERSONNES AYANT UN HANDICAP

**Plus de 926 000 Britanno-Colombiens** âgés de plus de 15 ans ont un handicap. Le gouvernement a pour ambition de faire de la Colombie-Britannique une province véritablement inclusive pour toutes les personnes ayant un handicap en finançant de nombreux programmes et services.

## ASSISTANCE AUX PERSONNES AYANT UN HANDICAP

L'**assistance aux personnes en situation** de handicap peut vous aider à obtenir des aides financières et de l'assistance pour votre santé. Vous devez obtenir la désignation de personne en situation de handicap (*Person with Disabilities* ou *PWD* en anglais) pour recevoir cette assistance.

Pour obtenir la désignation Person with Disabilities, un formulaire spécifique en trois parties doit être rempli:

- » Par la personne qui fait la demande
- » Par le médecin de famille (ou infirmier praticien) qui suit la personne
- » Par un professionnel de santé certifié qui fera une évaluation

Pour en savoir plus: [gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/services-for-people-with-disabilities/disability-assistance](https://gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/services-for-people-with-disabilities/disability-assistance)

Vous pouvez appeler le 866-866-0800 pour obtenir plus d'informations, ou vous rendre dans le bureau le plus proche de chez vous: [gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/income-assistance/access-services](https://gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/income-assistance/access-services) (liste des bureaux en bas de la page internet).



# AIDES ET SERVICES AUX PERSONNES HANDICAPÉES

## Services offerts par le gouvernement



Retrouvez la liste des différents services au lien suivant: Services for people with disabilities - Province of British Columbia

- » [Choice in Supports for Independent Living](#)  
Il s'agit d'une option autogérée pour les clients admissibles au soutien à domicile. Les clients de Choice in Supports for Independent Living (CSIL) reçoivent des fonds directement de leur autorité sanitaire locale pour acheter leurs propres services de soutien à domicile.
- » [Health Supplements for Persons with Disabilities \(PWD\) Designation](#)  
Le ministère donne accès à divers suppléments de santé aux bénéficiaires et à leur famille qui répondent aux critères d'admissibilité. Les suppléments de santé généraux sont fournis à des catégories spécifiques de bénéficiaires (par exemple, les personnes handicapées ou les personnes ayant de multiples obstacles persistants) qui satisfont aux critères d'admissibilité de chaque supplément.
- » [Home and Community Care](#)  
Les services de soins à domicile et communautaires subventionnés par l'État offrent une gamme de soins de santé et de services de soutien aux personnes qui ont des besoins aigus, chroniques, palliatifs ou de réadaptation.
- » [Medical and Health Services After You Leave Disability Assistance](#)  
Vous pouvez continuer à recevoir des prestations de transport, des services médicaux et des suppléments de santé après avoir quitté l'assistance aux personnes ayant un handicap. Veuillez consulter le lien ci-dessus pour obtenir le détail des critères d'éligibilité.

## Planification de la transition des jeunes et des jeunes adultes

Si vous êtes un jeune adulte ayant une déficience intellectuelle, la transition vers l'âge adulte peut constituer un défi. Si vous êtes un parent, un tuteur ou personnel soignant d'une jeune personne ayant une déficience intellectuelle, les aider à avancer vers l'âge adulte peut constituer le même défi. Un navigateur peut vous aider ainsi que votre famille pour cette transition.

Pour être éligible au programme de planification de la transition de la jeunesse et des jeunes adultes en Colombie-Britannique, il faut :

- » Avoir une déficience intellectuelle, un trouble du spectre autistique (TSA) ou un trouble du spectre de l'alcoolisation fœtale (TSAF).
- » Être âgé entre 16 et 24 ans.
- » Vouloir recevoir de l'aide pour planifier votre futur.



Pour trouver un navigateur qui puisse vous guider dans ces démarches, veuillez contacter le 855-356-5609.

## Services dans le système de santé

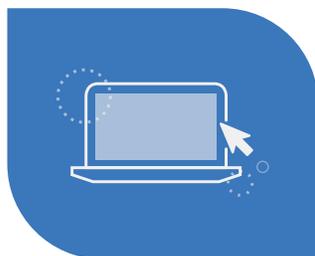
Des interprètes pour les personnes sourdes, sourdes-aveugles et malentendantes sont disponibles au sein du système de santé de Colombie-Britannique.

### Interprète en langue des signes

Pour obtenir plus d'informations concernant un interprète en langue des signes pour votre rendez-vous médical: [phsa.ca/health-professionals/professional-resources/sign-language-interpreting](https://phsa.ca/health-professionals/professional-resources/sign-language-interpreting)

### Interprètes spécialisés dans la santé mentale

Et pour un interprète spécialisé dans la santé mentale, contactez le Well-Being Program (WBP) for Deaf, Hard of Hearing, & Deaf-Blind people: [deafwellbeing.vch.ca](https://deafwellbeing.vch.ca)



## RESSOURCES COMMUNAUTAIRES

Des organismes communautaires pour vous soutenir (ressources en anglais):

### Red Cross Health Equipment Loan Program

Le programme de prêt d'équipement de santé de la Croix- Rouge (HELP) est un service communautaire offrant la possibilité d'obtenir des prêts d'équipements de santé en Colombie-Britannique.

Plus d'infos: [redcross.ca/how-we-help/community-health-services-in-canada/bc-health-equipment-loan-program](https://redcross.ca/how-we-help/community-health-services-in-canada/bc-health-equipment-loan-program)

### Disability Alliance BC

Cet organisme provincial aide les personnes, quel que soit leur handicap, à vivre dans la dignité et l'indépendance et à participer pleinement et sur un pied d'égalité à la vie de la communauté. De nombreux services directs sont offerts gratuitement.

Plus d'infos: [disabilityalliancebc.org](https://disabilityalliancebc.org)

### BC Aboriginal Network on Disability Society

Organisme provincial qui promeut les besoins uniques des personnes autochtones en matière de handicap et de santé, à travers la collaboration, la consultation et la prestation de services complets à ses clients.

Plus d'infos: [bcands.bc.ca](https://bcands.bc.ca)



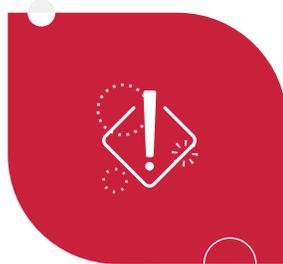
### Family Network for Deaf Children

Organisation à but non lucratif, gérée par les parents, qui soutient les familles ayant des enfants et des jeunes sourds et malentendants qui utilisent la langue des signes ou qui souhaitent apprendre la langue des signes.

Plus d'infos: [fndc.ca](https://fndc.ca)

### BC 2-1-1

Appelez le 211 ou rendez-vous sur [bc.211.ca](https://bc.211.ca) pour connaître les différentes ressources à votre disposition et les services dans votre région.



## CONVENTION RELATIVE AUX DROITS DES PERSONNES HANDICAPÉES

Le Canada a ratifié la "**Convention relative aux droits des personnes handicapées**" des Nations Unies en 2010, après avoir consulté les provinces et les territoires, les gouvernements autochtones autonomes et les Canadiens, en particulier ceux issus de la collectivité des personnes handicapées. En ratifiant la Convention, le Canada s'est engagé à appliquer sur son territoire les droits qui y sont énoncés. Le Canada est aussi lié à la Convention en vertu du droit international.

**La Convention relative** aux droits des personnes handicapées des Nations Unies est disponible en langue des signes Québécoise et en "American Sign Language".

### La Convention :

- » Protège les droits à l'égalité et à la non-discrimination des personnes handicapées.
- » Précise les types de mesures que devraient prendre les pays pour assurer la pleine et égale jouissance des droits par les personnes handicapées.
- » Fait appel aux États parties (les pays ayant ratifié la Convention) pour éliminer la discrimination des personnes handicapées dans plusieurs domaines, y compris la liberté d'expression et d'opinion, le respect du domicile et de la famille, l'éducation, la santé, l'emploi et l'accès aux services.



- » Complète la protection existante de l'égalité et de la non-discrimination des personnes handicapées au Canada, comme les droits à l'égalité garantis par la Charte canadienne des droits et libertés.
- » Est surveillée par le Comité des droits des personnes handicapées, qui examine la façon dont les États parties mettent en œuvre la Convention.

**Source :**

[canada.ca/fr/patrimoine-canadien/services/droits-personnes-handicapees.html](https://canada.ca/fr/patrimoine-canadien/services/droits-personnes-handicapees.html)

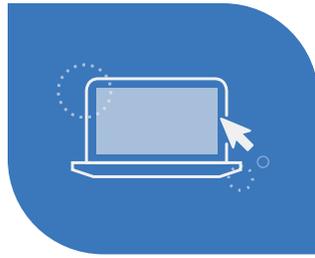




# 9

## SANTÉ DES AÎNÉS

**Le gouvernement de la Colombie-Britannique** s'est engagé à promouvoir un vieillissement en santé et une vieillesse active, et à fournir les renseignements sur les services et les ressources dont les aînés, leur famille et leurs fournisseurs de soins ont besoin afin de prendre des décisions éclairées sur leur santé, leurs soins et leur bien-être global.



## GUIDES ET BROCHURES ESSENTIELS POUR VOTRE SANTÉ



**Le Guide pour les aînés de la Colombie-Britannique** est un outil polyvalent qui peut contribuer à fournir aux Britanno-Colombiens les renseignements dont ils ont besoin en vieillissant. Il comprend des renseignements concernant les programmes fédéraux et provinciaux, les avantages sociaux,

la santé, la qualité de vie, le logement, les transports, les finances, la santé et la sécurité ainsi que d'autres services importants.



**Le Guide Alimentation et santé des aînés** les aide à prendre les bonnes décisions pour leur alimentation. En effet, les besoins en calories diminuent avec l'âge, alors que les besoins en nutriments essentiels tendent souvent à augmenter. Les aînés ne savent pas toujours comment réagir à cette évolution. Ce guide est là pour les accompagner dans des choix plus sains.

Des versions papier sont disponibles, contactez-nous pour recevoir votre exemplaire: [info@resosante.ca](mailto:info@resosante.ca)



**Votre maison est-elle en santé?** Santé Canada a créé une brochure qui aborde les risques pour la santé les plus courants et fournit des conseils qui aideront à faire de votre foyer une maison en santé.





## RESSOURCES COMMUNAUTAIRES

### Carrefour 50+ CB

Des programmes spécifiques sont également disponibles pour les personnes de 50 ans et plus, grâce au Carrefour 50+. Ce groupe vise à rassembler et promouvoir le respect des droits et intérêts des francophones et francophiles âgés de cinquante ans et plus en Colombie-Britannique, en développant et offrant des services adaptés aux besoins de ses membres.

Plus d'infos: [carrefour50cb.ca](http://carrefour50cb.ca)

### Seniors First BC

Seniors First BC est une société caritative à but non lucratif qui fournit des informations, une défense juridique, un soutien et des références aux personnes âgées de toute la Colombie-Britannique qui sont confrontées à des problèmes affectant leur bien-être, ainsi qu'aux personnes qui s'occupent d'elles.

Plus d'infos (en anglais uniquement): [seniorsfirstbc.ca](http://seniorsfirstbc.ca)

### HealthLinkBC

HealthLinkBC propose également de nombreuses ressources et informations sur le portail en ligne 'Aging well' (en anglais uniquement):

[healthlinkbc.ca/more/aging-well](http://healthlinkbc.ca/more/aging-well)



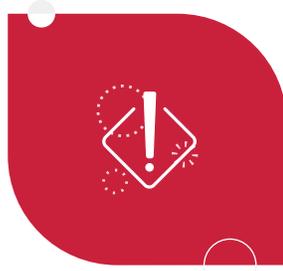
### Seniors Abuse and Information Line (SAIL)

Seniors Abuse and Information Line est une ligne d'information confidentielle destinée aux personnes âgées et à leurs proches. Elle leur permet de parler à un professionnel des abus, de la maltraitance et de toute question ayant un impact sur la santé et le bien-être des personnes âgées en Colombie-Britannique.

SAIL est disponible en semaine de 8 h à 20 h et le week-end de 10 h à 17 h 30, à l'exception des jours fériés. Un service d'interprétation est disponible.

**1-866-437-1940** - Général

**604-437-1940** - Lower Mainland



## SANTÉ COGNITIVE

La **cognition**, c'est l'ensemble des processus qui nous permettent de penser, parler, se concentrer, s'organiser, se souvenir, créer, apprendre, prendre des décisions, etc.

### Prendre soin de sa santé cognitive

Il n'est jamais trop tôt, ni même trop tard pour prendre sa santé cognitive en main! Apprenez-en plus sur les maladies neurodégénératives, les facteurs de risque et de protection, et bien plus, pour vivre en santé le plus longtemps possible.

Des informations, des outils et un répertoire de services de soutien sont à retrouver sur [santecognitive.com](https://santecognitive.com)





10

## COMMUNAUTÉ 2SLGBTQIA+

**2SLGBTQIA+** est un acronyme qui signifie bi-spirituel (two-spirit), lesbienne, gai, bisexuel, transgenre, queer, intersexe, asexuel. Le signe "+" désigne notamment (mais non exclusivement) les personnes agenres, genderqueer, pansexuelles, non-binaires, demi-sexuelles, demi-romantiques, et en questionnement.



## À PROPOS DE LA COMMUNAUTÉ 2SLGBTQIA+

### Identité de genre

C'est le genre auquel une personne s'identifie (ex: homme, femme, personne non-binaire, personne transmasculine, etc.).

### Attirance romantique

C'est ce qui décrit les attirances romantiques ou émotionnelles ressenties par une personne.

### Attirance sexuelle

C'est ce qui décrit les attirances sexuelles ou physiques ressenties par une personne, et par quel genre de personne elle est attirée.

### Sexe assigné à la naissance

Il s'agit de la désignation « féminin » ou « masculin » donnée à une personne à sa naissance, selon les caractéristiques physiques de son sexe.

### Expression de genre

Ce sont les facteurs qui déterminent la façon dont le genre est interprété par la société, par exemple, la coupe de cheveux d'une personne, ses vêtements, ses loisirs, son emploi, ses intérêts, etc.

Pour en savoir plus: [fondationemergence.org/lexique](http://fondationemergence.org/lexique) et [cfqo.ca/2slgbtqia](http://cfqo.ca/2slgbtqia)

## Les droits des personnes 2SLGBTQIA+

Les droits des personnes 2SLGBTQIA+ ont progressé au cours des dernières décennies. En Colombie-Britannique, tout comme ailleurs au Canada, des lois protègent la communauté 2SLGBTQIA+ contre la discrimination basée sur le sexe, l'orientation sexuelle, l'identité ou l'expression de genre.

Voici les lois les plus importantes :

- » La Charte canadienne des droits et libertés.
- » La Loi canadienne sur les droits de la personne.
- » La Loi sur les droits de la personne de Colombie-Britannique, BC Human Rights Code (en anglais).



Le BC Human Rights Code (en anglais) protège les résidents de la Colombie-Britannique contre la discrimination et le harcèlement. Toutes les plaintes sont gérées par le Tribunal des droits de la personne de la C.-B. (Gouvernement de la Colombie-Britannique, sans date).

**En Colombie-Britannique**, les motifs de discrimination interdits comprennent : la race, la couleur, l'ascendance, le lieu d'origine, la religion, la situation conjugale, la situation familiale (ne s'applique pas à l'achat d'une propriété), les incapacités physiques, les déficiences mentales, le sexe (y compris le fait d'être un homme, une femme, une personne intersexuée ou transgenre, de même que la grossesse, l'allaitement, et le harcèlement sexuel), l'orientation sexuelle (y compris le fait d'être hétérosexuel, homosexuel, lesbienne ou bisexuel), l'identité et l'expression de genre, l'âge (19 ans et plus, ne s'applique pas à l'achat d'une propriété), une condamnation au criminel (ne s'applique qu'à l'emploi), les convictions politiques (ne s'applique qu'à l'emploi), la source de revenu légitime (ne s'applique qu'à la location) (British Columbia Human Rights Clinic, 2016).



## SOINS DE SANTÉ INCLUSIFS

### Trans Care BC

**Trans Care BC est un service** de l'autorité de santé PHSA. Trans Care BC aide les personnes bispirituelles, trans et non binaires de la Colombie-Britannique à obtenir des informations et à trouver des services, des ressources et des soutiens liés à la santé et au bien-être des personnes trans. Trans Care BC offre aussi un soutien aux professionnels de la santé sous la forme d'outils, de ressources cliniques et de formations. Plus d'infos: [phsa.ca/transcarebc](https://phsa.ca/transcarebc)

Leur équipe assiste les personnes, les partenaires et les professionnels suivants à la recherche de soutien, d'informations et de soins:

- » Adultes à la recherche de services de santé d'affirmation de genre
- » Jeunes, jeunes adultes ou membres de la famille de jeunes à la recherche de services de santé d'affirmation de genre
- » Parents d'enfants trans et créatifs dans le genre
- » Prestataires de soins de santé
- » Membres de la famille, soignants, partenaires, enseignants ou amis

Pour les contacter:

- » Téléphone: 1-866-999-1514
- » Courriel: [transcareteam@phsa.ca](mailto:transcareteam@phsa.ca)

### BC Children's Hospital

**De nombreuses ressources sur le genre** (en anglais uniquement) sont disponibles sur le site du BC Children's Hospital: [bcchildrens.ca/health-info/coping-support/gender-resources](https://bcchildrens.ca/health-info/coping-support/gender-resources)

### HIM - Health Initiative for Men

**HIM est une société** à but non lucratif qui vise à renforcer la santé et le bien-être des communautés d'hommes GBQ auto-identifiés et de personnes de genre divers en Colombie-Britannique. HIM offre une gamme complète de programmes et de services axés sur la santé pour répondre aux besoins de santé sexuelle, mentale, physique et sociale des communautés d'hommes et de personnes de genre diversifié qui s'identifient comme tels. Plus d'infos: [checkhimout.ca](https://checkhimout.ca)

### Options for sexual health

**Options for sexual health** est un organisme provincial qui donne accès à des cliniques de dépistage et de santé sexuelle pour tous. Il vous est possible d'y obtenir:

- » Contraception (information, conseil, choix, prescriptions)
- » Soutien à la grossesse
- » Dépistage des infections sexuellement transmissibles
- » Dépistage de la santé reproductive
- » Soins généraux de santé sexuelle

Plus d'infos: [optionsforsexualhealth.org](https://optionsforsexualhealth.org)

### Island Sexual Health

**Une clinique composée de médecins**, d'infirmiers praticiens et d'infirmiers fournissant des soins centrés sur la personne à l'ensemble de la population du Grand Victoria. Les membres de leur équipe se consacrent à la fourniture de soins de santé sexuelle innovants, inclusifs et orientés vers la personne:

- » Dépistage du cancer du col de l'utérus (pap test)
- » Examens pelviens, génitaux et testiculaires
- » Soins d'affirmation de genre
- » Soins pour les infections sexuellement transmissibles (IST), y compris la prévention (PrEP pour les clients éligibles), la vaccination, le dépistage, le traitement et le soutien.

Plus d'infos: [islandsexualhealth.org](https://islandsexualhealth.org)

### Vancouver Women's Health Collective

Organisation à but non lucratif qui aide toutes les personnes qui s'identifient comme femmes, non binaires et non conformes au genre, à promouvoir la santé, le bien-être et l'équité grâce à des approches féministes de la défense des droits, au partage des connaissances et à des programmes et services à faibles barrières. Plus d'infos: [womenshealthcollective.ca](https://womenshealthcollective.ca)



## RESSOURCES COMMUNAUTAIRES

### Comité FrancoQueer de l'Ouest

La mission du Comité FrancoQueer de l'Ouest est de mener le dialogue sur les enjeux de la diversité sexuelle et de genre afin de sensibiliser les milieux francophones minoritaires aux identités 2SLGBTQIA+. Plus d'infos: [cfqo.ca](http://cfqo.ca)

### Rainbow Refugee

Organisation à but non lucratif qui promeut une migration sûre et équitable pour les personnes qui fuient les persécutions fondées sur leur orientation sexuelle, leur identité de genre, leur expression de genre ou leur statut VIH. Plus d'infos: [rainbowrefugee.com](http://rainbowrefugee.com)

### Qmunity

Organisation à but non lucratif qui s'efforce d'améliorer la vie des personnes queer, trans et bispirituelles. L'organisme offre un espace plus sûr aux personnes 2SLGBTQIA+ et à leurs alliés pour qu'ils puissent s'exprimer pleinement tout en se sentant accueillis et inclus. Plus d'infos: [qmunity.ca](http://qmunity.ca)

### Kamloops Pride

Cette organisation à but non lucratif a créé une liste de ressources en santé disponibles dans la région de Kamloops. Plus d'infos: [kamloopspride.com/healthcare-resources](http://kamloopspride.com/healthcare-resources)

## AUTRES RESSOURCES

### Trans Lifeline

Trans Lifeline met les personnes transgenres en contact avec le soutien communautaire et les ressources dont elles ont besoin pour survivre et s'épanouir. Appelez le 877-330-6366 partout au Canada. Plus d'infos: [translifeline.org](http://translifeline.org)

### Interligne

Service d'aide et de renseignements pour les personnes concernées par la diversité sexuelle et la pluralité des genres.

- » Ligne d'écoute: 1 888 505-1010 (sans frais partout au Canada)
- » Clavardage et texto: 1 888 505-1010
- » Disponible 24h/24, 7j/7

Plus d'infos: [interligne.co](http://interligne.co)

### Jeunesse J'écoute

Jeunesse, J'écoute est le seul service de soutien à l'échelle canadienne qui est accessible 24/7. Ils offrent un service d'intervention professionnelle, d'information, de ressources et un service de soutien bénévole par texto aux jeunes, en français et en anglais: [jeunessejecoute.ca/information/jeunes-2slgbtq-et-allies-cest-votre-espace](http://jeunessejecoute.ca/information/jeunes-2slgbtq-et-allies-cest-votre-espace)



# 11

## SANTÉ SEXUELLE ET REPRODUCTIVE

**Une bonne santé sexuelle et reproductive** est un état de bien-être total sur le plan physique, mental et social, relativement à tous les aspects du système reproductif. Dans cet état, les personnes sont en mesure de profiter d'une vie sexuelle satisfaisante et sûre et ont la capacité de procréer et de décider si elles désirent le faire ou non, ainsi que quand et comment.



## LES PROFESSIONNELS DE SANTÉ SEXUELLE ET REPRODUCTIVE

### Gynécologue

Un **gynécologue** est un **médecin spécialisé** qui s'occupe du diagnostic et du traitement des conditions affectant le système reproducteur des femmes. Vous avez besoin d'une recommandation d'un médecin de famille, d'un infirmier praticien ou d'une sage-femme pour voir un gynécologue. Pour trouver un gynécologue parlant français, rendez-vous sur [resosante.ca](http://resosante.ca)

### BC Women's Hospital

L'**hôpital pour la santé des femmes** de la Colombie-Britannique fournit une gamme de services spécialisés en gynécologie et en obstétrique (suivi de grossesse et accouchement), des services pour la santé pelvienne, la santé cardiaque, la santé des seins, et des services spécialisés pour les femmes handicapées, les femmes autochtones et les nouvelles arrivantes.

Plus d'infos: [bcwomens.ca](http://bcwomens.ca)

### Options for sexual health

**Options for sexual health** est un organisme provincial qui donne accès à des cliniques de dépistage et de santé sexuelle pour tous. Il vous est possible d'y obtenir:

- » Contraception (information, conseil, choix, prescriptions)
- » Soutien à la grossesse
- » Dépistage des infections sexuellement transmissibles
- » Dépistage de la santé reproductive
- » Soins généraux de santé sexuelle

Plus d'infos: [optionsforsexualhealth.org](http://optionsforsexualhealth.org)



### Le frottis ou test Pap

Le frottis cervical ou test Pap (*pap test* ou *pap smear* en anglais) est utilisé pour dépister le cancer du col de l'utérus. Lors d'un test Pap, le médecin prélève un petit échantillon de cellules à la surface du col de l'utérus pour les faire analyser en laboratoire.

Le calendrier recommandé pour le test Pap est basé sur l'âge et sur les facteurs qui augmentent les risques. Discutez avec votre médecin de la fréquence de ce test dans votre situation.

**Qui consulter?** En C.-B., ce test peut être effectué par un médecin de famille, un infirmier praticien, un infirmier, une sage-femme ou un naturopathe dans leur cabinet ou leur clinique.



## PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ SEXUELLE

### Infections transmises sexuellement

**Les infections transmises sexuellement (ITS)** sont des infections qui se transmettent lors de relations sexuelles non protégées avec une personne infectée, qu'il y ait ou non pénétration.

Vérifiez si vos vaccins contre l'hépatite et le virus du papillome humain sont à jour et utilisez des préservatifs (*condoms*) et des digues dentaires (protection sexe oral et anal); ce sont tous de bons moyens de vous protéger, vous et votre partenaire.

Puisque de nombreuses infections transmises sexuellement ne présentent aucun signe ni symptôme évident, du moins au début, il importe de prendre des précautions afin de vous protéger et de passer régulièrement des tests de dépistage.

Pour en savoir plus sur les ITS sur le site du gouvernement du Canada: [canada.ca/fr/sante-canada/services/preoccupations-liees-sante/maladies-affections/infections-transmises-sexuellement](https://canada.ca/fr/sante-canada/services/preoccupations-liees-sante/maladies-affections/infections-transmises-sexuellement)

Pour parler à un professionnel de la santé au sujet des infections transmissibles sexuellement ou par le sang, appelez:

- » Votre médecin de famille, pharmacien ou infirmier praticien.
- » Le 811 (service de traduction disponible sur demande).
- » La ligne d'information de Colombie-Britannique sur le VIH/SIDA au 1-800-661-4337.

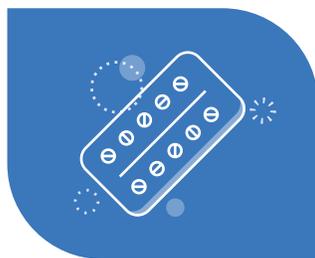
[GetCheckedOnline.com](https://getcheckedonline.com) est un nouveau moyen facile de dépister les infections transmises sexuellement en Colombie-Britannique. En quelques étapes, vous pouvez créer un formulaire de laboratoire, vous rendre sur un site LifeLabs (chaîne de laboratoires médicaux) participant pour donner vos échantillons et obtenir vos résultats en ligne ou par téléphone. Service et site web disponibles en anglais.



### Consentement sexuel

Peu importe l'âge, l'absence de consentement à une activité sexuelle constitue une infraction criminelle. Le consentement à toute activité sexuelle doit être accordé librement. Au Canada, l'âge de consentement, qui fait référence à l'âge auquel une jeune personne peut légalement donner son consentement à des activités sexuelles, est de 16 ans.

L'âge de consentement est de 18 ans lorsque l'activité sexuelle est définie comme étant de l'exploitation sexuelle comme de la prostitution, de la pornographie ou qu'elle se produit avec une personne en situation d'autorité, de confiance ou de dépendance (ex.: enseignant, entraîneur, gardien). Renseignements: consultez Justice Canada au [justice.gc.ca](https://justice.gc.ca).



## Contraception

Différentes méthodes contraceptives s'offrent à vous et votre partenaire pour vous aider à éviter les grossesses imprévues. Votre médecin ou un infirmier praticien peut vous guider dans le choix d'une des nombreuses méthodes de contraception. Dans plusieurs régions de Colombie-Britannique, il existe des cliniques de planification familiale (*sexual health clinics*) qui peuvent vous conseiller sur la contraception et les grossesses non planifiées. Vous pouvez accéder aux services de la clinique avec ou sans recommandation d'un médecin.

## Contraception d'urgence

La **contraception d'urgence** désigne des méthodes contraceptives utilisables pour prévenir la survenue d'une grossesse après un rapport sexuel. Il est recommandé de mettre en œuvre ces méthodes dans les 5 jours qui suivent ce rapport, mais plus elles sont appliquées tôt, plus elles sont efficaces. Au Canada, il existe deux méthodes de contraception d'urgence:

- » Contraception orale d'urgence ou « pilule du lendemain » (Plan B) est disponible sans prescription en pharmacie.
- » Dispositif intra-utérin (stérilet): le dispositif intra-utérin (DIU) en cuivre, lequel est inséré par un médecin jusqu'à 7 jours après une relation sexuelle non protégée, est la méthode de contraception d'urgence la plus efficace.

Pour plus d'informations sur ces options, consultez un professionnel de la santé ou appelez le 811.

## Test de grossesse à domicile

La manière la plus rapide de savoir si vous êtes enceinte est d'effectuer un test de grossesse à domicile, disponibles en pharmacie sans ordonnance. Les tests de grossesse urinaires sont fiables à 99% dès votre premier jour de retard des règles, à condition de suivre la notice qui l'accompagne. Si le résultat est positif, prenez rendez-vous chez votre médecin ou dans une clinique d'obstétrique pour qu'un professionnel de la santé confirme le résultat.



## Fertilité

Le **Medical Services Plan (MSP)** couvre la plupart des aspects des tests de fertilité, et peut couvrir certains coûts de traitements.

Pour effectuer un test de fertilité il faudra obtenir la recommandation de votre médecin de famille ou à travers une Walk-in clinic.

Vous pourriez bénéficier par la suite des traitements de fertilité, contactez Health Insurance BC pour savoir quels coûts peuvent être couverts par le MSP. Vous pouvez contacter la Société canadienne de fertilité et d'andrologie par email à [administration@cfas.ca](mailto:administration@cfas.ca) pour obtenir des informations générales ou prendre rendez-vous.

## Interruption volontaire de grossesse

L'avortement est légal au Canada et toute femme a le droit d'y avoir recours. Si vous êtes un résident de la Colombie-Britannique et possédez un Medical Services Plan (MSP) valide, votre avortement sera entièrement couvert. Plusieurs cliniques, médecins et hôpitaux dans toute la province offrent ces services. Des conseils sur les options de grossesse, la procédure elle-même, la contraception et d'autres sujets sont disponibles dans la plupart des cliniques et par le biais de l'une de ces lignes d'information sans frais:

- » **Pregnancy Options Services – 1-888-875-3163 ou 604-875-3163**  
Ce service fournit des informations, des ressources et une orientation pour tous les services d'avortement offerts aux résidents de la Colombie-Britannique.
- » **Sex Sense Line – 1-800-SEX-SENSE (1-800-739-7367) ou 604-731-7803**  
Ce service offre des informations générales sur la santé sexuelle et reproductive, ainsi qu'une orientation vers des ressources dans toute la province.
- » **Action Canada – 1-888-642-2725**  
Un numéro confidentiel sans frais accessible 24h sur 24 partout au Canada qui offre une écoute téléphonique et de l'information touchant à la santé sexuelle et reproductive, incluant les choix de services qui s'offrent en cas de grossesse.

Pour plus d'informations, veuillez visiter [Options for Sexual Health](#) et [BC Women's Hospital & Health Centre](#) (en anglais).

**Les femmes peuvent s'adresser elles-mêmes** à l'une des cliniques d'avortement de la Colombie-Britannique ou appeler la ligne d'information sur les options en matière de grossesse pour être orientées vers un médecin de leur région. Pour plus d'informations, consultez votre prestataire de soins de santé ou appelez l'un des numéros ci-dessus pour discuter de votre situation personnelle et des options qui s'offrent à vous.

**L'avortement est plus sûr** lorsqu'il est pratiqué au début de la grossesse. En Colombie-Britannique, l'avortement médical, qui utilise des médicaments pour provoquer l'avortement, peut être pratiqué jusqu'à 7 semaines après la dernière période de menstruation. L'avortement chirurgical peut être pratiqué à partir de la 5<sup>ème</sup> semaine après la dernière période de menstruation jusqu'à la 20<sup>ème</sup> semaine de grossesse.

## Ménopause

**La ménopause est définie comme un an après la fin des règles.** La ménopause est un état naturel que toute femme vit au fil de sa vie, et aucune femme ne vit la ménopause de la même façon. Certains problèmes de santé peuvent se manifester à ce moment de la vie, et de nombreux traitements sont disponibles pour soulager les symptômes. Consultez votre médecin de famille pour en savoir plus.

De nombreuses ressources sont également disponibles sur Ma Ménopause, portail web de la Société des Obstétriciens et Gynécologues du Canada: [menopauseandu.ca/fr](http://menopauseandu.ca/fr)

## À RETENIR



**L'AVORTEMENT EST LÉGAL AU CANADA**  
TOUTE FEMME A LE DROIT  
D'Y AVOIR RECOURS



**L'AVORTEMENT EST PLUS SÛR**  
LORSQU'IL EST PRATIQUÉ  
LE PLUS TÔT POSSIBLE



**PREGNANCY OPTIONS SERVICES**  
1-888-875-3163  
604-875-3163



**SEX SENSE LINE**  
1-800-SEX-SENSE  
1-800-739-7367  
604-731-7803



**ACTION CANADA**  
1-888-642-2725





# 12

## AVOIR UN ENFANT

**Il est fondamental d'être au maximum en santé** pour préparer l'arrivée d'un enfant. Les recommandations émises pour rester en santé sont importantes pour se préparer à accueillir et soutenir dans son développement un deuxième être.



## LES PROFESSIONNELS DE SANTÉ POUR LA GROSSESSE

### Confirmer sa grossesse

**Si vous pensez être enceinte**, vous pouvez d'abord passer l'un des tests de grossesse disponibles en pharmacie. Si ce test s'avère positif, communiquez sans tarder avec votre médecin de famille. Ce dernier pourra vous référer à un obstétricien ou une sage-femme qui confirmera le diagnostic de grossesse et estimer la date de l'accouchement. De plus, le professionnel de santé vous examinera et vous expliquera les modalités du suivi médical pour les prochains mois.

Une consultation précoce est idéale pour adapter en temps opportun vos habitudes de vie et prendre les mesures nécessaires au bon déroulement de la grossesse.

### La maternité

**Voici la liste des services de maternités** en fonction des autorités de santé (sites en anglais):

- » Vancouver Coastal Health: [vch.ca/en/service/maternity-services](http://vch.ca/en/service/maternity-services)
- » Fraser Health: [fraserhealth.ca/Service-Directory/Services/maternal-fetal-infant-services/maternity-units](http://fraserhealth.ca/Service-Directory/Services/maternal-fetal-infant-services/maternity-units)
- » Island Health (section Vancouver Island Birth Hospitals): [islandhealth.ca/learn-about-health/pregnancy-birth-babies/planning-pregnancy-birth](http://islandhealth.ca/learn-about-health/pregnancy-birth-babies/planning-pregnancy-birth)
- » Interior Health: [interiorhealth.ca/services/maternity-services](http://interiorhealth.ca/services/maternity-services)
- » Northern Health: [northernhealth.ca/health-information/pregnancy-and-baby/maternity-care](http://northernhealth.ca/health-information/pregnancy-and-baby/maternity-care)

**L'hôpital provincial BC Women's Hospital** ([bcwomens.ca](http://bcwomens.ca)) accepte:

- » Les femmes vivant à Vancouver
- » Les femmes qui vivent en dehors de Vancouver et qui répondent à l'un des critères suivants:
  - Sont des patientes de longue date d'un médecin ou d'une sage-femme qui pratique au BC Women's



- Ont déjà accouché au BC Women's
- Vivent une grossesse à haut risque et ont besoin des services spécialisés du BC Women's

Ces maternités proposent en général des soins pour les accouchements vaginaux et les accouchements vaginaux après césarienne (AVAC); des soins obstétriques pour les césariennes et les interventions chirurgicales; des soins post-partum et des soins aux nouveau-nés.

Toutes les maternités ne sont pas équipées pour fournir tous les services mentionnés. Discutez avec votre prestataire de soins de maternité (médecin de famille, sage-femme agréée ou obstétricien pour les grossesses à risque) pour préparer votre accouchement.

### Sage-femme

**Les services de sages-femmes** sont disponibles partout dans la province. Renseignez-vous auprès de votre médecin, de la clinique d'obstétrique de votre région ou auprès de l'Association des sages-femmes de Colombie-Britannique : [bcmidwives.com](http://bcmidwives.com).

### Doula

**Une doula est une personne** qui soutient la femme enceinte ainsi que son entourage, elle est à son écoute pour subvenir à ses besoins et à sa prise de décision. Elle peut fournir un accompagnement durable, dans la confiance et l'intimité de deux personnes.

Vous pouvez vous rendre sur [bcdoulas.org](http://bcdoulas.org) pour en savoir plus sur les services de doula en Colombie-Britannique.



## Cours prénataux

**Les cours prénataux** sont destinés à préparer les parents à bien vivre la période de la grossesse, de la naissance et des premiers jours de leur enfant. Ils ne sont pas obligatoires, mais ils sont fortement recommandés lors d'une première grossesse. En plus de vous aider dans votre préparation, ils vous permettront de rencontrer d'autres futurs parents et d'échanger avec eux.

## Présence du deuxième parent tout au long de la grossesse et à l'accouchement

**Les professionnels de la santé** encouragent le deuxième parent à s'impliquer et à participer activement aux préparations à la naissance. Il est donc tout à fait normal de les voir accompagner la future maman lors des différents rendez-vous de suivi médical, à l'échographie, aux cours prénataux, et à l'accouchement. La décision revient aux parents de décider ce qu'ils se sentent prêts à faire ou pas. Il convient de respecter les besoins et les limites de chacun, sans chercher à imposer quelque chose qui crée du ressentiment.

## Accoucher

**Il est conseillé de planifier** son accouchement en discutant de vos espoirs, de vos souhaits et de vos projets avec votre médecin ou votre sage-femme. Un plan de naissance formel et écrit n'est pas nécessaire, mais il peut être utile pour communiquer votre plan à l'infirmière chargée de l'accouchement ou à un autre médecin/sage-femme si votre soignant n'est pas de garde.

**Un plan de naissance** comprend le choix de l'endroit où vous souhaitez accoucher, à la maison ou à l'hôpital. Il peut inclure les types de mesures de confort que vous souhaitez (massages, bains chauds, etc.) et les options que vous préférez pour soulager la douleur.



## APRÈS L'ACCOUCHEMENT

### Santé post-partum

**Après l'accouchement**, il est facile de se concentrer uniquement sur votre nouveau-né. En tant que parent, vous aurez également besoin de soins particuliers qui sont aussi très importants. Vous pourrez rencontrer certains problèmes après l'accouchement, notamment des douleurs (douleurs vaginales, cicatrisation des points de suture suite à une césarienne, etc.), des changements au niveau des seins, des difficultés à uriner et des problèmes intestinaux. N'hésitez pas à en parler avec votre professionnel de santé qui vous a accompagné pendant la grossesse!

Retrouvez des ressources sur Info Grossesse, portail web de la Société des Obstétriciens et Gynécologues du Canada: [pregnancyinfo.ca/fr/postpartum](http://pregnancyinfo.ca/fr/postpartum)

### Santé mentale après l'accouchement

**Il est normal de ressentir** une gamme d'émotions après l'accouchement. Certains sentiments et symptômes peuvent signifier que vous avez besoin d'aide et de soutien. Obtenir de l'aide tôt peut vous aider à vous sentir mieux plus vite. Le "baby blues" est un phénomène commun les quelques jours qui suivent l'accouchement. Vous pouvez vous sentir agitée et tendue, triste et larmoyante, ou débordée. C'est une partie normale de l'adaptation à la vie avec un nouveau bébé. Ces sentiments s'améliorent généralement en quelques semaines et disparaissent plus facilement avec du soutien et des soins personnels.

**La dépression post-partum** peut commencer avant ou pendant la grossesse ou commencer peu après l'accouchement ou devenir évident en quelques semaines ou mois. La dépression peut être confondue avec le baby blues au début, mais les signes et les symptômes sont plus intenses, durent plus longtemps et peuvent interférer avec votre vie de tous les jours. Vous pouvez vous sentir désespérée, triste et incapable de vous en sortir.



**La dépression post-partum** est fréquente et il est possible et important d'obtenir de l'aide. Il n'y a pas de honte à avoir, ce n'est pas un manque de volonté de votre part! Parlez à votre professionnel de santé de ce que vous ressentez, et vous pourrez explorer ensemble les solutions qui s'offrent à vous. N'ayez pas peur de demander de l'aide à vos amis, à votre famille et à votre communauté. Les mères qui ont souffert de dépression post-partum déclarent que le fait d'avoir un cercle solide de personnes qui les soutiennent a joué un rôle clé dans leur rétablissement.

## Allaitement

L'allaitement est une pratique courante au Canada et c'est un droit pour les mères d'allaiter leur bébé en public. Le lait maternel est le meilleur aliment pour assurer une croissance optimale à votre enfant. Posez les questions que vous avez à ce sujet à votre médecin. Le choix d'allaiter ou non vous appartient et, quel qu'il soit, ne culpabilisez pas.

## Guides pour vous accompagner dans la grossesse et après

Publiés par l'Agence de la Santé Publique du Canada



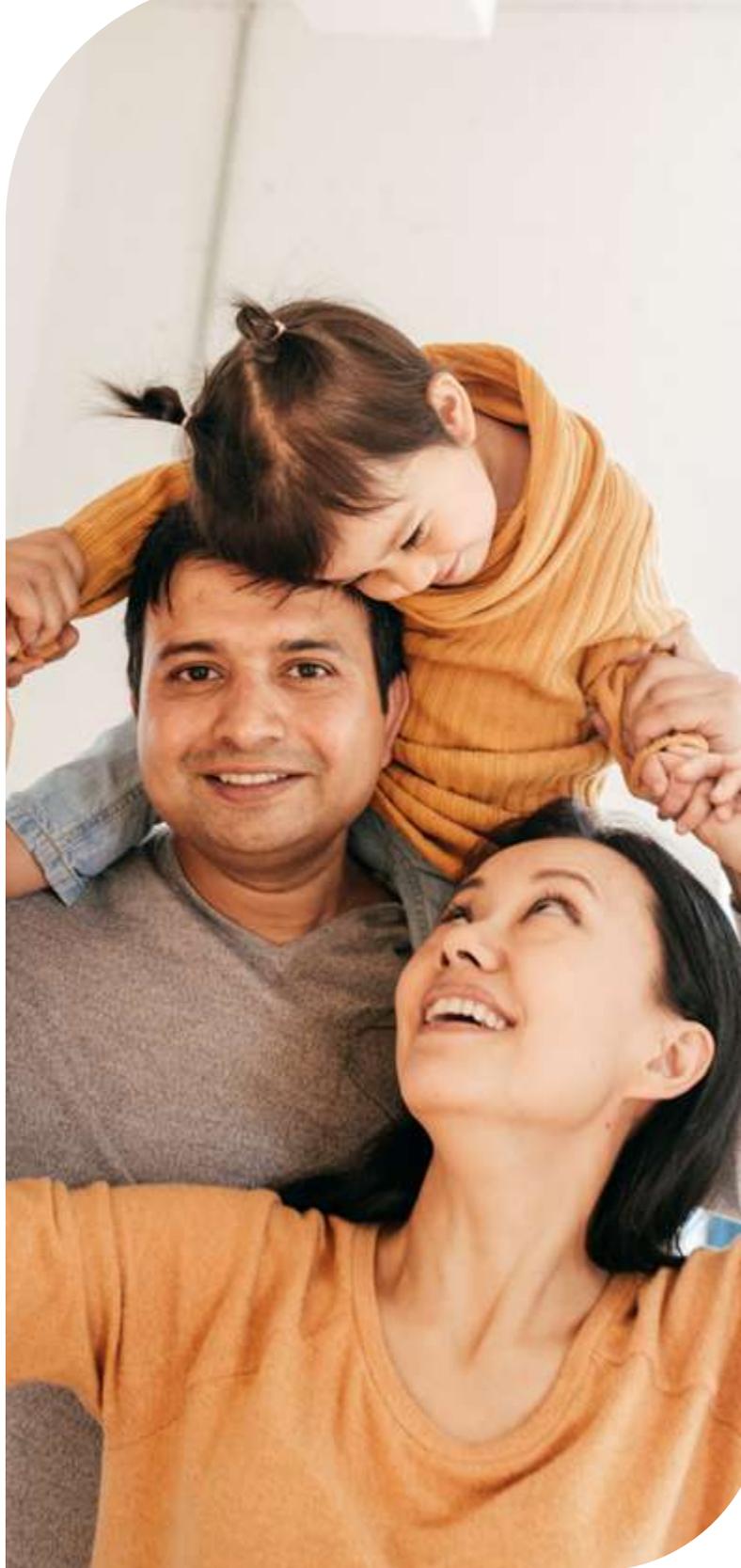
Votre guide pour une  
grossesse en santé



Votre guide sur la santé  
post-partum et des  
soins pour votre bébé

## Perte du bébé

Si vous avez perdu votre bébé, c'est un moment très triste pour vous, votre partenaire et votre famille. Si vous avez subi une fausse couche, une mortinaissance, une grossesse interrompue ou terminée ou la mort d'un nourrisson, vous pourriez avoir besoin d'aide. Les gens réagissent et font leur deuil de façons différentes suite à ces expériences. Il est important de prendre soin de votre santé physique et émotionnelle pendant cette période difficile. Cherchez du soutien.



## CONGÉS DE MATERNITÉ ET PARENTAL

### Congé de maternité

En Colombie-Britannique, en vertu de la Loi sur les normes d'emploi, toute employée enceinte a droit à un congé de maternité. L'employeur ne peut congédier, suspendre ou mettre à pied une employée ou choisir de ne pas embaucher une personne en raison de sa grossesse. La durée maximale de ce congé est de 15 semaines. Tous les parents, biologiques ou d'adoption, ont également droit au congé parental dont la durée maximale varie en fonction du type de prestation demandée. Ce type de congé peut être partagé par les parents. Pour la prestation parentale standard, elle peut aller jusqu'à 40 semaines, mais un parent ne peut pas recevoir plus de 35 semaines de prestations (5 semaines minimum pour l'autre parent).

Pour en savoir plus sur le congé maternité et congés parentaux: [canada.ca/fr/services/prestations/ae/assurance-emploi-maternite-parentales.html](https://canada.ca/fr/services/prestations/ae/assurance-emploi-maternite-parentales.html)

### Prestations de maternité et prestations parentales

Le gouvernement du Canada offre des prestations de maternité et des prestations parentales aux parents admissibles par l'entremise de l'assurance-emploi. Les prestations de maternité de l'assurance-emploi sont versées aux mères biologiques, y compris les mères porteuses, qui ne peuvent pas travailler parce qu'elles sont enceintes ou qu'elles ont accouché récemment. Les prestations parentales de l'assurance-emploi sont versées aux parents qui s'occupent d'un nouveau-né ou d'un enfant nouvellement adopté.



Pour savoir si vous remplissez les conditions requises pour recevoir des prestations de maternité ou des prestations parentales, vous pouvez vous rendre dans un Centre de Service Canada ou visitez le site internet du Gouvernement du Canada: [canada.ca/fr/services/prestations/ae/assurance-emploi-maternite-parentales/admissibilite.html](https://canada.ca/fr/services/prestations/ae/assurance-emploi-maternite-parentales/admissibilite.html).



# 13

## SANTÉ DES ENFANTS

**La vie de parent peut être passionnante** mais elle amène aussi des phases de doute, d'incertitudes et c'est totalement normal! Ces questionnements peuvent être encore plus présents pour les personnes en manque de soutien, les jeunes parents, les familles monoparentales, ou encore les personnes isolées. Cette section recense les services qui sont offerts dans la province pour les enfants, de la naissance à l'adolescence.

## LE SYSTÈME DE SANTÉ POUR LES ENFANTS

### Pédiatre

Un **pédiatre est un médecin spécialisé** qui s'occupe des enfants de la naissance jusqu'à leurs 19 ans. Ils s'occupent d'une grande variété de cas: naissance prématurée, troubles de développement, diabète, cancer, allergies, etc. Vous avez besoin d'une recommandation d'un médecin de famille pour voir un pédiatre. À noter: en C.-B., le suivi régulier d'un enfant est fait par le médecin de famille.

Pour trouver un pédiatre parlant français, rendez-vous sur: [resosante.ca/repertoire](https://resosante.ca/repertoire)

### BC Children's Hospital

L'**hôpital pour enfants** de la Colombie-Britannique fournit des soins de santé spécialisés, y compris des soins de santé mentale, aux enfants les plus gravement malades ou blessés de toute la province, de la naissance à 16 ans (éventuellement plus longtemps s'ils sont suivis par une équipe de spécialistes).

Plus d'infos: [bcchildrens.ca](https://bcchildrens.ca)

Des programmes d'assistance au transport et à l'hébergement sont disponibles pour les familles vivant dans des régions éloignées de l'hôpital.

Plus d'infos (en anglais): [bcchildrens.ca/our-services/your-visit/planning-your-visit](https://bcchildrens.ca/our-services/your-visit/planning-your-visit).

Un **département d'urgences pédiatriques** est ouvert 24h/24 et 7j/7. Sur ce lien, vous trouverez des exemples de ce qui constitue une urgence ou non (disponible en français en bas de page): [bcchildrens.ca/our-services/hospital-services/emergency-services](https://bcchildrens.ca/our-services/hospital-services/emergency-services)

En cas de doute, **appelez le 811 ou le 911.**

### Sunny Hill Health Centre

Le **centre provincial**, qui fait partie du BC Children's, offre des évaluations spécialisées du développement et des services de réadaptation aux enfants, aux jeunes et à leurs familles. Les enfants accueillis au centre de santé Sunny Hill ont souvent des besoins médicaux, physiques et développementaux complexes.

Des services de télésanté et vidéoconférence sont disponibles pour mettre les professionnels de santé en contact avec les enfants et les familles des communautés éloignées.

Plus d'infos: [bcchildrens.ca/our-services/sunny-hill-health-centre](https://bcchildrens.ca/our-services/sunny-hill-health-centre)



## RESSOURCES COMMUNAUTAIRES

### Le Centre d'appui à la famille et l'enfance (CAFE)

Offre de multiples ressources et activités pour la petite enfance de 0 à 5 ans en Colombie-Britannique: [cafe-cb.ca](https://cafe-cb.ca)

Si votre bébé a moins de 12 mois, il vous est possible d'obtenir une trousse contenant des ressources utiles et des surprises pour votre bébé. Il suffit de compléter le formulaire de commande sur le lien suivant: [cafe-cb.ca/portfolio/trousse-bebe-francophone](https://cafe-cb.ca/portfolio/trousse-bebe-francophone)

### La Fédération des parents francophones de C.-B.

De nombreuses ressources pour appuyer et outiller les parents francophones: [fpfb.bc.ca](https://fpfb.bc.ca)

Et pour en savoir plus sur les garderies francophones: [lepharecb.ca](https://lepharecb.ca)

## GUIDES ET BROCHURES POUR LA SANTÉ DES ENFANTS

### Des guides essentiels pour la santé de votre bébé



#### Donner toutes les chances à son bébé

Guide publié par le gouvernement de la Colombie-Britannique sur la grossesse et les premiers mois de votre bébé.



#### Les premiers pas de votre enfant

Également publié par le gouvernement de la C.-B., ce guide est pour les enfants de 6 mois à 36 mois

#### Soins des nourrissons

Portail web de Santé Canada contenant de nombreux renseignements sur la sécurité, l'alimentation, etc.

Plus d'informations: [canada.ca/fr/sante-canada/services/soins-nourrissons](https://canada.ca/fr/sante-canada/services/soins-nourrissons)



#### Guide sur la vaccination à l'intention des parents

Guide développé par Santé Canada expliquant le rôle des vaccins, du mode d'administration et des maladies qui peuvent être évitées grâce aux vaccinations systématiques.

## DES NUMÉROS UTILES EN CAS D'URGENCE



**911**

POUR TOUTE URGENCE



**811**

POUR DES CONSEILS DE SANTÉ



**988**

EN CAS DE SITUATION DE  
CRISE DE SANTÉ MENTALE ET  
PRÉVENTION DU SUICIDE



**1-800-567-8911**

**OU 604-682-5050**

POUR LES EMPOISONNEMENTS  
ET EXPOSITION À DES SUBSTANCES  
TOXIQUES EN C.-B.



**1-800-668-6868**

POUR JEUNESSE J'ÉCOUTE,  
SERVICE DE SOUTIEN CONFIDENTIEL  
POUR LES JEUNES



## Ressources pour les enfants et adolescents

### Naître et grandir

Source d'information fiable et validée par des professionnels de santé. Ce site soutient les parents dans le développement de leur enfant.

Visitez: [naitreetgrandir.com](http://naitreetgrandir.com)

### Votre enfant est-il en sécurité?

Série de brochures à l'intention des parents et des personnes qui s'occupent d'enfants sur l'utilisation sécuritaire des produits de consommation destinés aux enfants.

Visitez: [canada.ca/fr/sante-canada/services/securite-produits-consommation/rapports-publications/education-consommateurs/votre-enfant-securite](http://canada.ca/fr/sante-canada/services/securite-produits-consommation/rapports-publications/education-consommateurs/votre-enfant-securite)

### Guide alimentaire canadien pour les ados (Santé Canada)

Pour préparer ses propres collations bonnes pour la santé et l'environnement.

Visitez: [canada.ca/fr/services/sante/campagnes/guide-alimentaire-ados](http://canada.ca/fr/services/sante/campagnes/guide-alimentaire-ados)

### Santé des jeunes

Portail web de Santé Canada contenant de nombreuses informations sur le tabagisme, la drogue, la sexualité, la santé mentale et plus.

Visitez: [canada.ca/fr/services/sante/sante-des-jeunes](http://canada.ca/fr/services/sante/sante-des-jeunes)





# 14

## VIOLENCES

**La violence est un comportement qui effraie**, isole ou contrôle une autre personne et qui peut être isolé ou répété. La violence peut prendre les formes suivantes:

- » La violence physique
- » La violence sexuelle
- » La violence psychologique
- » L'exploitation financière
- » La négligence, qui consiste en l'omission de fournir les choses nécessaires à l'existence



## VIOLENCES SEXUELLES

La violence sexuelle est une forme de violence fondée sur le sexe qui représente un grave problème au Canada et partout dans le monde. Elle peut se produire entre des personnes qui sont mariées, qui sont dans une relation amoureuse ou qui se fréquentent, au sein d'une famille, au travail, entre amis ou connaissances, ou avec des étrangers.

### Harcèlement sexuel

Peut prendre la forme de blagues, de compliments, de flirt / drague, de regards appuyés ou prolongés, de harcèlement de rue, de sifflets, de menaces ou de remarques discriminatoires. Le harcèlement sexuel comprend tous commentaires, interactions ou comportements sexuels non désirés.

### Agression sexuelle

Activité sexuelle non désirée tels que: attouchement sexuel, baiser donné sans son consentement, viol.

En savoir plus: [femmes-egalite-genres.canada.ca/fr/violence-fondee-sexe](https://femmes-egalite-genres.canada.ca/fr/violence-fondee-sexe)

### Que pouvez-vous faire après avoir subi une agression sexuelle?

Si vous venez de subir une agression sexuelle, que vous êtes en danger immédiat et/ou que vous avez des blessures graves, appelez le 911.

Vous pouvez également:

- » Vous rendre aux urgences de l'hôpital le plus proche de chez vous. Il est très important de consulter un professionnel de la santé le plus rapidement possible après les faits. Cela permettra de passer des tests de dépistage de maladies et infections sexuellement transmissibles, dont le SIDA/VIH, et de recevoir certains traitements médicaux.
- » Faire appel à des services d'aide (centres d'aide aux victimes d'agression sexuelle, services psychologiques, etc.).
- » Signaler l'agression à la police directement.
- » Signaler l'agression à la police par l'entremise d'un tiers.
- » Choisir de ne pas signaler l'agression. Il est possible de signaler l'agression plus tard, ou pas. C'est votre choix.



Si vous venez de subir des violences, que vous êtes en danger immédiat et/ou que vous avez des blessures graves, appelez le 911.

### VictimLinkBC

VictimLinkBC est un service gratuit, confidentiel et multilingue (avec un service d'interprétation) disponible dans toute la Colombie-Britannique 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. VictimLinkBC offre des services d'information et d'orientation à toutes les victimes d'actes criminels et un soutien immédiat en cas de crise aux victimes de violences familiales et sexuelles.

Appelez ou envoyez un message au **1-800-563-0808** ou envoyez un courriel à [VictimLinkBC@bc211.ca](mailto:VictimLinkBC@bc211.ca)

Plus d'infos: [gov.bc.ca/gov/content/justice/criminal-justice/victims-of-crime/victimlinkbc](https://gov.bc.ca/gov/content/justice/criminal-justice/victims-of-crime/victimlinkbc)

## Protection par la loi

**Vous ne perdrez aucun de vos droits** si vous quittez le domicile conjugal pour échapper à de mauvais traitements. Au contraire, la loi vous protège, ainsi que vos enfants. Une personne possédant le statut de résident permanent ne peut pas perdre ce statut ni être forcée à quitter le Canada parce qu'elle quitte une relation où il y a de la violence. Une personne avec un statut temporaire peut obtenir, ainsi que ses enfants, un permis de séjour temporaire (PST), qui donne un statut d'immigration légal au Canada.

**Plus d'infos:** [canada.ca/fr/immigration-refugies-citoyennete/services/immigrer-canada/parrainer-membre-famille/frais-permis-victimes](https://canada.ca/fr/immigration-refugies-citoyennete/services/immigrer-canada/parrainer-membre-famille/frais-permis-victimes)

## RESSOURCES COMMUNAUTAIRES

### Inform'elles

**Inform'Elles est un organisme** francophone à but non lucratif qui milite contre les violences faites aux femmes en Colombie-Britannique. Une ligne de soutien en français est disponible du lundi au vendredi 10h – 18h: **604 653-8213**.

**Plus d'infos:** [informelles.ca](http://informelles.ca)

### Réseau-Femmes Colombie-Britannique

**Organisme communautaire** qui représente, promeut et défend les droits et intérêts des femmes francophones de la Colombie-Britannique ainsi que de contribuer à leur plein épanouissement. Les actions de l'organisme contribuent au développement d'une société équitable et égalitaire, incluant la prévention de la violence basée sur le genre affectant majoritairement les personnes s'identifiant comme femmes.

**Plus d'infos:** [rainbowrefugee.com](http://rainbowrefugee.com)

### Salal Sexual Violence Support Centre

**Organisation à but non lucratif** qui offre gratuitement un soutien aux survivantes de violences sexuelles. Leurs services sont ouverts aux femmes, aux personnes trans, bispirituelles, non binaires et de genre différent.

**Plus d'infos:** [salalsvsc.ca](http://salalsvsc.ca)



## VIOLENCES FAMILIALES

La **violence familiale** se définit par toute forme de mauvais traitements ou de négligence infligée à un enfant ou à un adulte par un membre de la famille ou par quelqu'un avec qui il a une relation intime. Il s'agit d'un abus de pouvoir afin de contrôler ou de blesser quelqu'un qui a confiance en l'agresseur et qui dépend de lui. **Toute forme de violence familiale est inacceptable.**

Cela inclut des événements de maltraitance physique, psychologique, matérielle ou financière, et sexuelle qui peuvent s'exprimer sous la forme de violence (gestes, paroles ou attitudes) ou de négligence (absence d'action appropriée).

### À quoi ressemble la violence psychologique?

- » Critiques constantes
- » Insultes, propos dégradants ou humiliants
- » Manipulation des émotions
- » Isolement social forcé
- » Chantage
- » Accusations
- » Menaces

### À quoi ressemble l'exploitation/la violence financière?

- » Privation des moyens de paiement
- » Surveillance accrue des dépenses
- » Privation des papiers d'identité
- » Interdiction de travailler
- » Interdiction d'avoir un compte bancaire à son nom

### À quoi ressemble la négligence?

- » Ne pas donner de nourriture
- » Ne pas donner assez de vêtements
- » Ne pas donner les soins de santé nécessaires



En apprendre plus: [canada.ca/fr/sante-publique/services/promotion-sante/arretons-violence-familiale](https://canada.ca/fr/sante-publique/services/promotion-sante/arretons-violence-familiale)

## Violences envers les enfants

Si vous pensez qu'un enfant ou un jeune de moins de 19 ans est victime de maltraitance ou de négligence, vous avez l'obligation légale de faire part de votre inquiétude à un agent des services de protection de l'enfance.

Appelez le **800-663-9122** à toute heure du jour ou de la nuit.

### À quoi ressemble la violence envers les enfants?

- » Donner une fessée ou une gifle
- » Secouer un bébé ou un enfant
- » Crier/hurler sur un enfant
- » Menacer de frapper un enfant
- » Détruire les jouets ou des objets appartenant à l'enfant
- » Faire subir des violences sexuelles à un enfant

## Ligne d'assistance pour les enfants et jeunes

Si vous êtes un enfant ou un jeune et que vous souhaitez parler à quelqu'un, appelez la ligne d'assistance téléphonique pour les enfants au **310-1234**.

Vous n'avez pas besoin de code régional. Vous pouvez appeler à n'importe quelle heure du jour ou de la nuit et vous n'avez pas besoin de donner votre nom.



## VIOLENCES CONTRE LES AÎNÉS

La **maltraitance envers** les personnes âgées est un événement unique ou répétitif qui se produit dans le cadre d'une relation où il devrait y avoir de la confiance et qui implique une personne, un groupe, une communauté ou une organisation. Elle se manifeste par un geste, une parole, une attitude ou une absence d'action appropriée qui cause ou risque de causer des conséquences négatives pour une personne âgée.

Cela inclut des événements de maltraitance physique, psychologique, matérielle ou financière, et sexuelle qui peuvent s'exprimer sous la forme de violence (gestes, paroles ou attitudes) ou de négligence (absence d'action appropriée).

### Seniors First BC

Programme communautaire qui offre un soutien téléphonique, dans toute la province, aux adultes de plus de 50 ans qui ont été victimes d'un acte criminel ou d'un abus. Dans certains cas, les services sont également fournis aux proches (quel que soit leur âge), qui ont une relation étroite avec la personne âgée (50+) qu'ils aident et qui ont été témoins de l'abus ou de la négligence. Les clients peuvent également rester anonymes en utilisant un pseudonyme.

**Plus d'infos:** [seniorsfirstbc.ca/programs/victim-services](https://seniorsfirstbc.ca/programs/victim-services)



Appelez la ligne **Seniors Abuse and Information Line (SAIL)**, disponible en semaine de 8h à 20h et le week-end de 10h à 17h30, à l'exception des jours fériés. Un service d'interprétation est disponible.

>> 1-866-437-1940 - Général

>> 604-437-1940 - Lower Mainland





# 15

## SANTÉ AU TRAVAIL

**Savez-vous que le temps d'activité sur le marché du travail** est estimé à 36 ans et demi, soit un total de 75 920 heures de travail? Il est très important pour votre bien-être d'adopter une posture appropriée et surtout de prendre le temps de se détendre pour réduire les risques de troubles musculosquelettiques, la fatigue et les tensions.



## BIEN-ÊTRE PHYSIQUE AU TRAVAIL

### Gestes et postures

**Pour réduire les risques** de troubles musculosquelettiques il faut absolument maintenir un dos droit, que vos bras et avant-bras forment un angle droit et que vos mains ne soient pas courbées. Pour ne pas trop fatiguer vos yeux, il est également recommandé de positionner votre écran de travail à la même hauteur que vos yeux et de prendre des pauses de 5 à 10 minutes après chaque heure de travail. Idéalement, il faudrait vous doter d'une chaise ergonomique avec un support lombaire et d'un bureau électrique afin de régler la hauteur en fonction de votre taille.

**Malgré l'usage des bonnes** pratiques de posture et d'équipements ergonomiques, les risques de douleurs et de développements de troubles musculosquelettiques restent présents. Vous pouvez trouver sous le lien [cchst.ca/oshanswers/ergonomics/office/stretching](https://cchst.ca/oshanswers/ergonomics/office/stretching) du Centre Canadien D'Hygiène et de Sécurité au Travail des gestes et exercices d'étirement pour vous aider à préserver votre santé au travail.

### Pauses

**Il est fortement recommandé** de prendre des pauses de 5 à 10 minutes après chaque heure passée au travail, de faire vos étirements et de vous distancier de votre espace de travail.

Vous pouvez aussi adopter la règle du 20-20-20 si vous passez de longues heures devant un écran afin de reposer vos yeux : faites une pause de 20 secondes toutes les 20 minutes et concentrez votre regard à une distance de 20 pieds (6 mètres) minimum.





## 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. En d'autres termes, les employés nécessitent moins de congés maladie, il y a moins de départs et les employés sont surtout plus présents physiquement et mentalement au travail.

**Vous pouvez accéder** à de nombreuses ressources sur la santé mentale au travail en vous dirigeant sur le [cchst.ca/topics/wellness/mentalhealth](https://cchst.ca/topics/wellness/mentalhealth) du Centre Canadien d'Hygiène et de Sécurité au Travail pour mieux vous outiller pour :

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

### Santé mentale et bien-être - Portail Santé Canada

Le gouvernement du Canada offre aussi des services et renseignements sur la santé mentale accessibles à travers le lien [canada.ca/fr/sante-publique/sujets/sante-mentale-et-bien-etre](https://canada.ca/fr/sante-publique/sujets/sante-mentale-et-bien-etre) pour tout savoir à propos de :

- » La santé mentale et physique durant la pandémie de la COVID-19.
- » La santé mentale.
- » La gestion du stress.
- » Les moyens d'amélioration de votre santé mentale.
- » La maladie mentale.



- » La prévention du suicide.
- » Les financements des initiatives en santé mentale.
- » Le cannabis et de la santé mentale.

### Retour sur le lieu de travail: une boîte à outils psychologiques pour le retour au travail



Guide visant à soutenir la santé mentale des travailleurs durant la planification d'une transition sécuritaire pour le retour sur leur lieu de travail suite à la pandémie de Covid-19.

**MERCI D'AVOIR CONSULTÉ CE GUIDE.**

Nous espérons que ces informations vous seront utiles.

**DES QUESTIONS? DES REMARQUES?**

Besoin de plus d'informations concernant un sujet de santé?

**RÉSOSANTÉ C.-B. RESTE À VOTRE DISPOSITION.**

604-629-1000 · [info@resosante.ca](mailto:info@resosante.ca) · [resosante.ca](http://resosante.ca)







**Réso Santé**  
Colombie-Britannique

Votre santé en français

RETROUVEZ VOTRE SANTÉ EN FRANÇAIS SUR:



[RESOSANTE.CA](https://www.resosante.ca)