

Résumé de la série virtuelle Apprendre ensemble

**Espace mieux-être Canada –
un portail sur la santé mentale pour toutes et tous au pays
Mardi 13 septembre 2021**

Points à retenir

Espace mieux-être Canada offre du soutien pour la santé mentale et la consommation de substances.

Le portail contient des renseignements, des vidéos, des cours et du counseling confidentiel pour divers problèmes de santé mentale et de consommation de substances, le tout accessible gratuitement 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7.

Récapitulatif

AnnMarie Churchill, Ph. D., directrice générale de Stepped Care Solutions a présenté le site Espace mieux-être Canada, une aide gratuite en ligne consacrée à la santé mentale et à la consommation de substances, offerte à tout le monde au Canada, 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7.

Portail Espace mieux-être Canada

- Espace mieux-être Canada est un service gratuit en ligne de soutien en matière de santé mentale et de consommation de substances accessible partout au pays 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7. Il est appuyé par Jeunesse, J'écoute, Homewood Santé et Stepped Care Solutions.
- Le site propose des ressources fondées sur des données probantes pour l'apprentissage autonome, le soutien entre pairs, l'accompagnement et le counseling. Espace mieux-être Canada est une version virtuelle basée sur la population du modèle SC2.0 et est conçu de façon à ce que les processus correspondent aux principes et aux éléments centraux de SC2.0.
- Les programmes sont fondés sur des données probantes et les services visent les jeunes et les adultes.
- Selon une enquête nationale, les problèmes couramment mentionnés sont l'anxiété, le stress, les symptômes dépressifs, la consommation de substances, le deuil et la solitude. Les ressources et les interventions du site sont conçues pour aider à gérer ces problèmes et sont adaptables aux changements de priorités.
- Les commentaires des parties prenantes orientent la conception du système et les types de services offerts, ce qui augmente la flexibilité et l'adaptabilité du contenu du

site Web. Des fonctionnaires fédéraux, des travailleurs de la santé, des anciens combattants, des personnes âgées, des travailleurs de programmes d'intervention en toxicomanie et des premiers répondants ont collaboré à l'élaboration et à la conception des programmes adaptés du site Espace mieux-être Canada.

- Les ressources offertes en santé mentale et en consommation de substances sont les suivantes :
 - Soutien immédiat par messages texte;
 - Outils d'auto-évaluation et de suivi;
 - Outils et applications pour les problèmes comme l'anxiété, les baisses de moral et la consommation de substances;
 - Soutien entre pairs en santé mentale et en consommation de substances;
 - Accompagnement et cours en ligne;
 - Counseling professionnel individuel gratuit et confidentiel;
 - Groupes de soutien en direct.
- Le site Espace mieux-être Canada a récemment été mis à jour et contient maintenant une section intitulée « Soutien concernant les pensionnats autochtones », qui a été conçue avec l'aide d'artistes et de conseillers autochtones, et de Services aux Autochtones Canada.
- Le site permet de faire une auto-évaluation de son bien-être mental. Les résultats fournis sont accompagnés de suggestions d'outils adaptés aux besoins de la personne. Il est également possible de recevoir des rappels pour refaire l'évaluation régulièrement (choix de la fréquence) et suivre ses progrès.
- Sections générales du site :
 - Apprentissage – articles et vidéos gratuits;
 - Exercices – cours et applications gratuits pour développer ses compétences;
 - Création de liens – soutien entre pairs;
 - Suivi – évaluations du mieux-être personnel;
 - Conversation – counseling professionnel pour les adultes et les jeunes offert en français et en anglais, 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7. Les programmes CanTalk offrent la traduction en 200 langues.
- Principales sections de sujets :

- Faire face à la COVID-19;
 - Gérer la baisse d'humeur;
 - Gérer l'inquiétude;
 - Faire face au stress;
 - Renforcer les relations;
 - Gérer la consommation de substances.
- Prochaines étapes pour le site :
 - Amélioration de l'expérience utilisateur dans le portail;
 - Ressources et liens locaux et spécialisés;
 - Application Espace mieux-être.

Questions

1. **Avez-vous des affiches ou des documents d'information qui peuvent être utilisés pour une diffusion à plus grande échelle?**
 - Espace mieux-être Canada a une trousse d'outils. Pour poser des questions, ouvrir un dialogue et donner des commentaires, écrire à AnnMarie Churchill (annmarie.churchill@steppedcaresolutions.com) ou à Missy Scherkenbach (missy.scherkenbach@steppedcaresolutions.com). De plus, Julie Drury de Santé Canada a une équipe qui peut fournir de l'information.
2. **Avez-vous des pairs formés qui offrent du soutien? Avez-vous un partenaire de formation pour le soutien entre pairs?**
 - En ce moment, Espace mieux-être Canada utilise Progress Place (Ontario), CHANNAL (Terre-Neuve-et-Labrador) et un groupe francophone, l'Association québécoise pour la réadaptation psychosociale (AQRP). Ces services comptent des travailleurs formés en soutien entre pairs. À l'avenir, on pourrait travailler avec des groupes de formation ou des formateurs en soutien entre pairs pour personnes âgées.
3. **Comment une personne peut-elle devenir un conseiller formé sur le site?**
 - Contacter Progress Place pour en savoir plus sur la formation.
 - Il est possible de s'inscrire immédiatement auprès de Togetherall (bénévolat) pour offrir de l'aide en ligne.
4. **Y a-t-il des ressources dans d'autres langues que l'anglais et le français?**

- Pas pour l'instant, mais Espace mieux-être Canada cherche à établir des partenariats avec d'autres organisations communautaires pour adapter les ressources lorsque c'est possible.

RESSOURCES PRÉSENTÉES

Voici les ressources qui ont été mentionnées pendant le webinaire :

- [Wellness Together Canada](#)
- [Espace mieux-être Canada](#)
- [Togetherall](#)

ENREGISTREMENT DU WEBINAIRE

- [Visionnez le webinaire complet ici!](#)

** Ce récapitulatif a été préparé pour le programme Apprendre ensemble; l'information non pertinente au programme a été exclue.*

Excellence en santé Canada est un organisme de bienfaisance indépendant sans but lucratif principalement financé par Santé Canada. Les opinions exprimées dans la présente publication ne reflètent pas nécessairement celles de Santé Canada.