

## Résumé du webinaire du 13 septembre 2021

SLD+ et pandémie : apprendre ensemble

### THÈME

Espace mieux-être Canada – un portail sur la santé mentale pour toutes et tous au pays

### ASPECTS CLÉS

Prévention, effectifs

### CONFÉRENCIÈRE

- AnnMarie Churchill, Ph. D., directrice générale de Stepped Care Solutions

### Objectifs

- Présenter les ressources en santé mentale et en consommation de substances du site Web Espace mieux-être Canada.

### RÉSUMÉ

- 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 et conçu pour les jeunes et les adultes. 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 commentaires des parties prenantes orientent la conception du système et les types de services offerts dans les ressources et interventions d'Espace mieux-être Canada, 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.
- Selon une enquête nationale, les problèmes les plus courants sont actuellement l'anxiété, le stress, les symptômes dépressifs, la consommation de substances, le deuil et la solitude. Les ressources et les interventions du site sont donc conçues pour aider à gérer ces problèmes et sont adaptables aux changements de priorités.
- Le site Web Espace mieux-être Canada traite principalement des sujets suivants :

- 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.
- 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.
  - L'auto-évaluation du bien-être mental sur le site donne de l'information sur l'humeur, le bien-être et le fonctionnement de la personne, information qui peut être suivie au fil du temps. Il est également possible de recevoir des rappels pour refaire l'évaluation régulièrement et suivre ses progrès.

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.

- Les prochaines étapes prévues pour le site sont les suivantes :
  - Amélioration de l'expérience utilisateur dans le portail;
  - Ressources et liens locaux et spécialisés;
  - Application Espace mieux-être.

## Questions

- 1. Avez-vous remarqué dans votre examen des tendances si, en soins de longue durée par exemple, vous atteignez principalement les dirigeants et les travailleurs de première ligne? Recueillez-vous ces données pour les utilisateurs en ligne?**
  - Comme Espace mieux-être Canada recueille aussi peu d'information que possible pour des raisons de confidentialité, il utilise Google Analytics et ne peut donc connaître que l'emplacement géographique, l'âge et le genre; le programme ne peut pas connaître la carrière ou le poste des utilisateurs. Il travaille avec une équipe d'expérience utilisateur pour obtenir plus d'information sur les utilisateurs du site sans nuire aux personnes qui obtiennent des soins. Il reste aussi à savoir si les personnes qui consultent le site pourraient vouloir fournir plus d'information.
- 2. Est-ce qu'Espace mieux-être Canada communiquera avec les autorités de réglementation des professions de la santé pour que celles-ci puissent diffuser cette ressource?**
  - Des discussions sont en cours avec une équipe de mobilisation des parties prenantes sur la façon d'approcher ces groupes. Il y a actuellement un partenariat avec un groupe de pharmacies, et Santé Canada a aussi fait beaucoup de promotion.
- 3. Comment les personnes âgées isolées chez elles ou connaissant peu l'informatique peuvent-elles découvrir votre service pour obtenir de l'aide?**
  - Espace mieux-être Canada communique actuellement avec des spécialistes pour mieux comprendre comment atteindre cette population. Les conseillers peuvent être joints par téléphone, et on travaille à faire connaître le numéro dans des endroits que fréquentent les personnes âgées. Ce numéro pourrait aussi être présenté dans des émissions de télévision que beaucoup de personnes âgées regardent.
- 4. 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](mailto:annmarie.churchill@steppedcaresolutions.com)) ou à Missy Scherkenbach ([missy.scherkenbach@steppedcaresolutions.com](mailto:missy.scherkenbach@steppedcaresolutions.com)). De plus, Julie Drury de Santé Canada a une équipe qui peut fournir de l'information.
- 5. Envisage-t-on de fournir des programmes destinés aux proches aidants de personnes âgées en soins de longue durée?**
  - Espace mieux-être Canada cherche des représentants de ce groupe qui peuvent fournir des conseils et aider à concevoir des outils appropriés. Un service possible pour l'avenir serait l'offre de soutien entre pairs pour les familles et les proches aidants.

**6. Est-ce qu’Espace mieux-être Canada s’est penché sur les problèmes qui touchent particulièrement les personnes âgées?**

- Espace mieux-être Canada évaluera prochainement des problèmes touchant particulièrement les personnes âgées. Homewood Santé, la ressource de counseling, a des données sur le sujet, mais le service a été peu utilisé par les personnes âgées. Il utilisera aussi des données de Google pour voir quels groupes utilisent les ressources.

**7. Avez-vous des pairs formés qui offrent du soutien? Avez-vous un partenaire de formation pour le soutien entre pairs?**

- Espace mieux-être Canada fait appel à des travailleurs formés en soutien entre pairs de Progress Place (Ontario), de CHANNAL (Terre-Neuve-et-Labrador) et de l’Association québécoise pour la réadaptation psychosociale (AQRP). À l’avenir, on pourrait travailler avec des groupes de formation ou des formateurs en soutien entre pairs pour personnes âgées.

**8. 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.

**9. Quel a été le coût de création du site à ce jour?**

- Le coût total de tous les éléments du portail était de 65 000 \$.

**10. 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!](#)

**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.