



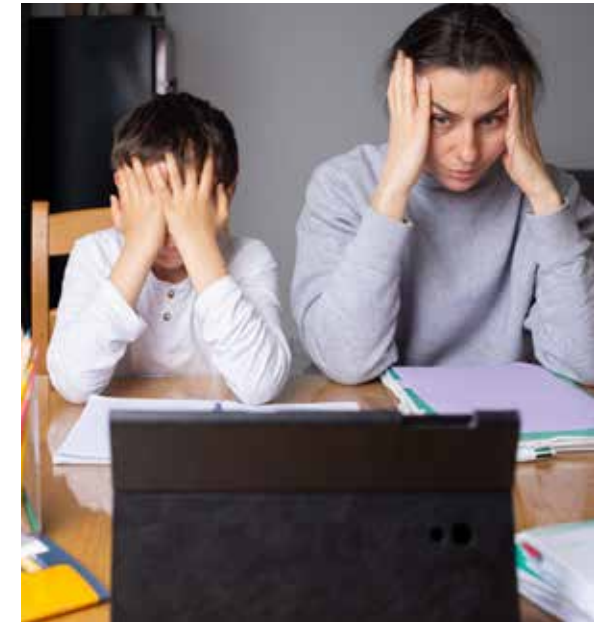
Espace Mieux-être Canada (EMC) en un coup d'œil

Une ressource gratuite et en ligne sur la santé mentale Pour parents, tuteurs et étudiants

- Vous êtes parent, tuteur ou étudiant et souffrez de problèmes de santé mentale, ou préoccupez par la consommation de substances, en cette période de COVID-19? **Vous n'êtes pas seul-e.** **Espace Mieux-être Canada (EMC)** est là pour vous.
- Espace Mieux-être Canada est un portail en ligne de soutien en matière de santé mentale et de consommation de substances, qui permet à tous les Canadiens, peu importe leur âge, d'accéder gratuitement et en tout temps à des ressources, à des outils, à des services de soutien par les pairs et à des séances confidentielles de counseling avec des travailleurs sociaux, des psychologues et d'autres professionnels pour tous les Canadiens, quel que soit leur âge.
- Le portail offre des services adaptés aux parents, tuteurs et étudiants dans les deux langues officielles, et des services d'**interprétation instantanée en 200 langues et dialectes** sont également disponibles lors des séances de consultation par téléphone.

Vous n'êtes pas seul-e ; un soutien est disponible pour les parents, tuteurs, et étudiants

- Consultation gratuite disponible pour les parents, tuteurs et étudiants :
 - EMC offre des services gratuits de consultation téléphonique, par texto ou par vidéoconférence, 24 heures sur 24.
 - Composez le 1-866-585-0445 (adultes), le 1-888-668-6810 (jeunes) ou envoyez un message texte de MIEUXÊTRE à 741741 (adultes), 686868 (jeunes), pour communiquer avec un professionnel.
- Les parents ressentent un stress supplémentaire en raison de l'augmentation des mesures liées à la #COVID19. Espace Mieux-être Canada offre des outils, comme la pratique « Prends 5 », pour vous orienter vers une pause consciente. La pratique « Prends 5 » vous permet de faire abstraction de vos pensées incessantes :
<https://wellnesstogether.ca/fr-CA/prends-5>



« Je croyais qu'avoir tout ce temps libre serait génial, mais je commence vraiment à m'inquiéter de certaines choses. Je sais que toi aussi tu t'inquiètes, alors si tu veux parler à quelqu'un dès maintenant, envoie un texto à Jeunesse, J'écoute. Ils seront toujours là pour t'écouter. »

– UN CLIENT DE JEUNESSE, J'ÉCOUTE PARTAGE DES MOTS D'ENCOURAGEMENT ÉCRITS AVEC D'AUTRES JEUNES

« Un excellent moyen de gérer et de réduire le stress. »

– CLIENT D'ESPACEVITAL – SUR L'UTILISATION D'ESPACEVITAL, UNE RESSOURCE ACCESSIBLE SUR LE PORTAIL EMC

« Je sais que c'est difficile et que chaque jour comporte son lot d'incertitudes. Mais une chose est sûre, tu n'es pas seul-e. Tu es fort-e et il y a toujours des gens qui t'écouteront. Si tu as besoin de parler, sache que tu peux toujours texter le mot « PARLER » à Jeunesse, J'écoute au 686868. »

– UN CLIENT DE JEUNESSE, J'ÉCOUTE PARTAGE DES MOTS D'ENCOURAGEMENT ÉCRITS AVEC D'AUTRES JEUNES

ESPACE MIEUX-ÊTRE
Canada

Soutien en matière de santé mentale
et de consommation de substances