

Ressources en santé mentale et en mieux-être

Le programme Maintenant du Groupe Compass Canada vise à fournir aux associés et aux communautés des ressources en santé mentale provenant d'experts et favoriser le dialogue ouvert entre collègues. Ceci n'a jamais été aussi important que maintenant dans l'environnement mondial actuel et dans l'incertitude résultant de la pandémie de COVID-19.

Nous avons élaboré cette page pour vous aider en vous donnant un accès facile à des ressources qui contiennent de vraies solutions pour faire face aux nouvelles contraintes. Comme toujours, **si vous avez besoin d'une aide urgente**, veuillez composer le 1-833-456-4566.

Si vous avez besoin d'un soutien immédiat en santé mentale, veuillez appeler la ligne sans frais des [Services de crises du Canada](#) au :

- 1 833 456-4566, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 | Au Québec : 1 866 277-3553
- Ou envoyer un message texte à l'équipe Service de prévention du suicide du Canada au 45645, de 16 h à minuit (heure de l'Est).

Ressources disponibles :

- [Lignes d'assistance téléphonique nationales en cas de crise](#)
- **Association canadienne pour la santé mentale (ACSM)**
 - [Site Web](#)
 - Pour communiquer avec l'ACSM, composez le 1 800 463-2338, puis appuyez sur le 2
 - [Santé mentale 101](#)
 - [Ressources de l'ACSM sur la COVID-19](#) (en anglais seulement)
 - [Parler à vos enfants de la COVID-19](#) (en anglais seulement)
- **Organisation mondiale de la santé (OMS)**
 - [Composer avec le stress](#)
 - [Aider les enfants à gérer le stress](#) (en anglais seulement)
 - [Ressources en santé mentale de l'OMS](#)
- **Ressources supplémentaires de Compass Canada**
 - Programme d'aide aux employés :
Défenseur de la santé
 - [Site Web](#)
 - Cliquez sur connexion des membres
 - Allez à la section française dans le coin supérieur droit
 - Appelez le 1 877 240-6863
 - Courriel : answers@HealthAdvocate.com
 - Brochure du programme



Ressources en santé mentale et en bien-être

Ressources disponibles :

- **Pour les enfants**
 - [Jeunesse, J'écoute](#) site (options : messagerie texte, appel téléphonique, clavardage)
 - [Ressources pour l'apprentissage scholastique à domicile](#) (en anglais seulement)
 - [Activités scholastiques à faire avec vos enfants](#) (en anglais seulement)
- **Gouvernement du Canada**
 - [Page d'information sur la COVID-19](#)
 - [Comment prendre soin d'une personne ayant la COVID-19](#)
- **BounceBack** : Soutien en ligne gratuit pour la santé mentale
 - [Site Web](#)



maintenant