



Mental Health Support Toolkit

Trousse d'outils de soutien en santé mentale

[English >](#)

[Français >](#)



Health Canada and the Public
Health Agency of Canada

Santé Canada et l'Agence
de la santé publique du Canada

Canada



About this Toolkit

COVID-19 and its associated public health measures continue to affect individuals and families across the country. Isolation, financial and employment uncertainty, and disruptions to daily life are challenging Canadians in a number of ways.

During these difficult times, it is critical that Canadians have access to both credible information about mental health and substance use, and evidence-based resources and tools to support their mental health and well-being.

By providing appropriate information and resources, we can help empower Canadians to take care of their own mental health, and to support others, thereby helping contribute to communities that are more resilient.

Given the ongoing needs for mental health and substance use supports across Canada, we are hoping you could share this information and resources through your networks, newsletters and on your digital channels.

In this toolkit, you will find:

- **Wellness Together Canada (WTC):** Information about this valuable mental health and substance use support resource.
- **Other resources for support:** Available resources and services for diverse audiences.
- **Guidelines on safe messaging:** Suggested language to use when talking about mental health, suicide and substance use.
- **Opportunities to promote mental health:** Calendar of key dates and events to raise awareness about mental health and substance use.
- **Social media shareables:** Content and infographics ready to publish and share on your social media channels.



WELLNESS TOGETHER Canada

Mental Health and
Substance Use Support

Wellness Together Canada

Wellness Together Canada (WTC) launched to help address the unprecedented rise in feelings of stress, anxiety and depression in Canada due to the COVID-19 pandemic. In its first year, more than 1.1 million people across all provinces and territories have accessed the WTC portal in over 3.6 million web sessions.

More than a year later, with variants and various states of public health measures still in place throughout the country, the pandemic continues to have a profound effect on all of us, particularly those who do not have ready access to their regular support networks.

Support is just a call or click away and it is important that members of your network have access to WTC live support and credible information, 24 hours a day, seven days a week.

Through WTC, individuals of all ages in Canada or Canadians abroad can access supports ranging from self-assessment and peer support, to free and confidential sessions with social workers, psychologists and other professionals.

WTC offers services in both official languages and phone counselling is available in more than 200 languages and dialects, through instantaneous interpretation.

In order to continue to improve mental health services Budget 2021 proposes to provide \$62 million for the WTC portal so that it can continue to provide everyone in Canada with the tools and services to support their mental health and well-being.

Need mental health or substance use support?

WELLNESS TOGETHER
Canada | Mental Health and Substance Use Support

Adults: Text **WELLNESS** to 741741

Youth: Text **WELLNESS** to 686868

Front Line Workers:
Text **FRONTLINE** to 741741

Program Navigator:
1-866-585-0445

Indigenous people:
Hope for Wellness Help Line
Hopeforwellness.ca
1-855-242-3310

Suicide Prevention Service:
1-833-456-4566
Quebec: Call **APPELLE** at
1-866-277-3553

If you are in immediate danger, call 911 or your local emergency line.





Other Resources for Support

Beyond Wellness Together Canada, there are a multitude of resources and supports available for mental health, suicide prevention and substance use. We all have a role to play in helping prevent stigma and making sure our friends and neighbours don't have to suffer in silence.

General mental health and well-being for Canadians

- [Canadian Mental Health Association](#)
- [Hope For Wellness](#) (Indigenous peoples)
- [Mental Health Commission of Canada](#)
- [Promoting Health Equity: Mental Health of Black Canadians Fund](#)

Urgent care and distress

- [Crisis Services Canada: Local distress centres and crisis organizations](#) across Canada

Seniors

- [Canadian Coalition for Seniors' mental health COVID-19 resources](#)
- [National Initiative for the Care of the Elderly](#)
- [Fountain of Health for Optimal Aging](#)
- [Canadian Frailty Network: Tips to avoid social isolation](#)
 - [For older adults with technology](#) (PDF)
 - [For older adults without technology](#) (PDF)

Youth

- [Jack.org](#)
- [Canada Youth Network](#)
- [COVID-19: Youth mental health resource hub](#)
- [Mental Health Knowledge Development and Exchange Hub](#)
- [Kids Help Phone](#)

Suicide and self harm

- [Language Matters: Safe Communication for Suicide Prevention](#)
- [Association québécoise de prévention du suicide](#)
- [Canada Suicide Prevention Service](#)

Substance use

- [How to talk to a friend or family member about drugs](#)
- [Talking with teenagers about drugs](#)
- [Talking to your health care provider about opioids](#)
- [Helping people who use substances during the COVID-19 pandemic](#)
- [Get help with problematic substance use](#)
- [Help end the stigma](#)
- [Canadian Centre on Substance Use and Addiction](#)
- [Supervised Consumption Sites](#)



Safe Messaging

Words matter

Using language that is helpful and respectful encourages an environment free of stigma, where we can talk more openly and safely about mental health, suicide, and substance use. Please consider the following wording in messages regarding well-being.

Put people first

Using people-first language avoids stigmatizing words or phrases and emphasizes people while respecting differences and experiences, rather than referring to their actions, conditions, or diagnoses.

People-first language

- People with (...mental illness, depression, addiction, etc.)
- Person who has died by suicide
- Person thinking about suicide
- People who have experienced a suicide attempt
- Person who uses drugs
- Person with lived and living experience

Use appropriate language when communicating about suicide and its prevention

It is important that language about suicide is careful and factual. When we replace problematic language with neutral and respectful language, we help shift how society reacts to and understands suicide. We can make the conversation about suicide safer.

For example, avoid the phrase “commit suicide” because it has negative implications for many people, i.e., “commit suicide” can sound like “commit a crime.” Also, avoid implying that individuals must be at a higher risk for suicide simply because they have had certain experiences or belong to certain groups.

Safe language

- Die by suicide
- Populations with higher rates of suicide
- Populations with potentially high risk for suicide

For more information, visit [Language Matters: Safe Communication for Suicide Prevention](#)



Opportunities to Promote Mental Health

There are a number of mental health and substance use-related dates and events throughout the year that are great opportunities to raise awareness about these issues. To get you started, here are some key dates to share relevant mental health resources with your network.

Date	Opportunity
End of January	Bell Let's Talk Day
February	Semaine nationale pour la prévention du suicide (Québec)
February	Black History Month
February 24	Pink Shirt Day (anti-bullying)
March 1	International Self Injury/Harm Awareness Day
March 8	International Women's Day
May 3–9	Mental Health Week
May 7	National Child and Youth Mental Health Day
May 7	International Harm Reduction Day
June–second week	Men's Health Week
June 15	World Elder Abuse Awareness Day
June 26	International Day Against Drug Abuse and Illicit Trafficking
August 31	International Overdose Awareness Day
September 10	World Suicide Prevention Day
October 10	World Mental Health Day
October–first week	Mental Illness Awareness Week
November 21–27	National Addictions Awareness Week
November 23	International Survivors of Suicide Loss Day
November 25	International Day for the Elimination of Violence Against Women
November 25–December 6	16 Days of Activism Against Gender Based Violence
December 6	National Day of Remembrance and Action on Violence Against Women in Canada



Social Media Shareables

Social media shareables on Wellness Together Canada (WTC), suicide prevention and substance use are one way to reach out to your network and share credible mental health and well-being information and resources.

You can also connect with us, find out more content to share with your followers or even reach out via our social media channels.



@GovCanHealth  | @CPHO_Canada 



Healthy Canadians 



@HealthyCdns 



Health Canada | Public Health Agency of Canada 



Healthy Canadians 

Social Media Shareables (cont.) 



Wellness Together Canada (WTC)

Through WTC, individuals across the country can access supports ranging from self-assessment and peer support, to free and confidential sessions with social workers, psychologists and other professionals. As of April 27, over 1.2 million individuals across all provinces and territories have accessed the WTC portal in over 3.7 million web sessions.

Generic Messaging

Supporting the well-being of Canadians during the pandemic is a Government of Canada priority. #WellnessTogetherCanada offers free and confidential 24/7 mental health and substance use support. <http://wellnesstogether.ca>

#MentalHealth

If you are struggling with your mental health or substance use, local services are available #WellnessTogetherCanada also offers free and confidential mental health and substance use supports, including counselling.

<http://wellnesstogether.ca>

#MentalHealth

#WellnessTogetherCanada offers free and confidential mental health and substance use support. For more information on 24/7 services, including counselling, visit: <http://wellnesstogether.ca>

#MentalHealth

Public health measures due to #COVID19 help keep us safe, but they can cause stress and isolation. You're not alone, connect to #WellnessTogetherCanada for free and confidential online mental health and substance use supports available 24/7: <http://wellnesstogether.ca>

Images

Need mental health or substance use support?

WELLNESS TOGETHER
Canada Mental Health and Substance Use Support

Adults: Text WELLNESS to 741741
Youth: Text WELLNESS to 686868

Front Line Workers:
Text FRONTLINE to 741741
Program Navigator:
1-866-585-0445

Indigenous people:
Hope for Wellness Help Line
Hopeforwellness.ca
1-855-242-3310

Suicide Prevention Service:
1-833-456-4566
Quebec: Call APPELLE at
1-866-277-3553

If you are in immediate danger, call 911 or your local emergency line.



Health Canada



Santa Canada



Canada

Infobite: Wellness Together Canada



Infobite: You're NOT ALONE

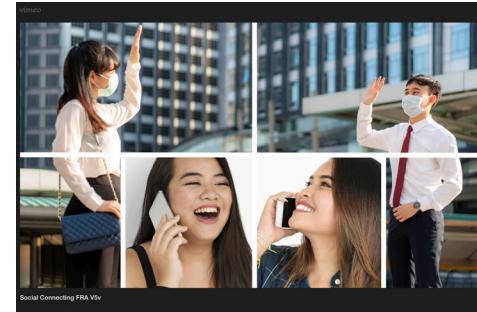
Social Media Shareables (cont.)



Video Promotion

If you're feeling isolated, watch this video and find out how you can #StayConnected. #WellnessTogetherCanada offers free and confidential online mental health and substance use supports available 24/7, including counselling: <http://wellnesstogether.ca>

Image



[Video: Wellness Together Canada](#)

One Year Anniversary of WTC launch

As the #COVID19 pandemic continues, #WellnessTogetherCanada offers free and confidential online mental health and substance use resources. Since it launched a year ago, over 1.2M Canadians have reached out: <http://wellnesstogether.ca>

Image

Visit the
Wellness
Together Canada
mental health
and substance
use support portal



Canada.ca/coronavirus

Canada

[Infobite: Support portal](#)

[Social Media Shareables \(cont.\)](#)



Suicide prevention

Every day, an average of 10 to 12 Canadians die by suicide. This is approximately 4,000 deaths a year.

Please note that talking about suicide factually and responsibly can play an important role in the well-being of a community.

Message	Image
Ask for help if you need it. If you or someone you know is dealing with thoughts of #suicide, there are resources available. Seek help today: https://suicideprevention.ca/need-help/?locale=en	
#SuicidePrevention #MentalHealth	
Talking openly and honestly about #suicide can help you help someone else. Find out how you can support someone in crisis: www.canada.ca/en/public-health/services/suicide-prevention/warning-signs.html	
#MentalHealth #SuicidePrevention	
#SuicidePrevention and respectful communication go hand in hand. Be part of the change. Learn how you can use safe language to create a stigma-free environment: www.canada.ca/en/public-health/services/publications/healthy-living/language-matters-safe-communication-suicide-prevention.html	
Help #EndTheStigma	 <p>Help is available for suicide crisis and prevention.</p> <p>CANADA SUICIDE PREVENTION SERVICE 1-833-456-4566</p> <p>.....</p> <p>CALL 9-1-1</p> <p>or get support from a local crisis centre at: www.crisisservicescanada.ca/en/looking-for-local-resources-support/</p> <p>.....</p> <p>QUEBEC RESIDENTS 1-866-APPELLE</p> <p>.....</p> <p>KIDS HELP PHONE 1-800-668-6686 or KidsHelpPhone.ca For youth, text CONNECT to 668668 For adults, text WELLNESS to 741741</p> <p>.....</p> <p>HOPE FOR WELLNESS HELP LINE 1-855-242-3310 or hopeforwellness.ca</p> <p>REACH OUT TODAY.</p> <p>CANADA.CA/HEALTH</p> <p>Canada</p>
10 to 12 Canadians die by #suicide every day. Together we can help prevent suicide. Learn about how you can support someone in crisis: www.canada.ca/en/public-health/services/suicide-prevention/warning-signs.html	<p>Infobite: Suicide prevention </p>
Using safe and respectful language when engaging in conversation about suicide is important. Be part of the change. Help #EndTheStigma around mental health with these communication tips: www.canada.ca/en/public-health/services/publications/healthy-living/language-matters-safe-communication-suicide-prevention.html	
#MentalHealth #SuicidePrevention	



Substance use

Canada has seen record high numbers of overdose deaths and harms since the beginning of the COVID-19 pandemic, and Canadians are reporting higher substance use in general. Every day, 12 people die and 14 are hospitalized due to opioid-related overdoses.

English Message

Do you, or someone you know, struggle with substance use?
#WellnessTogetherCanada provides free access to resources and services such as virtual peer support groups and individual counseling, 24/7.
For more information visit: <http://wellnesstogether.ca>

Many people who use drugs experience challenges due to the #stigma that they face.

It makes it harder to have open conversations with loved ones and seek help/treatment.

We can #EndTheStigma by showing compassion and respect.

What you can do to help end stigma

#StopOverdoses

Image

Need mental health or substance use support?

WELLNESS TOGETHER
Canada

Mental Health and Substance Use Support

Adults: Text WELLNESS to 741741

Youth: Text WELLNESS to 686868

Front Line Workers:

Text FRONTLINE to 741741

Program Navigator:

1-866-585-0445

Indigenous people:
Hope for Wellness Help Line
Hopeforwellness.ca
1-855-242-3310

Suicide Prevention Service:
1-833-456-4566
Quebec: Call APPELLE at
1-866-277-3553

If you are in immediate danger, call 911 or your local emergency line.



Health Canada

Santa Canada

Canada

Infobite: Wellness Together Canada



Social Media Shareables (cont.)



À propos de cette trousse d'outils

La COVID-19 et les mesures de santé publique qui en découlent continuent de toucher les personnes et les familles de partout au pays. L'isolement, l'incertitude financière et professionnelle ainsi que les perturbations des activités quotidiennes posent des défis aux Canadiens de plusieurs façons.

En ces temps difficiles, il est essentiel que les Canadiens aient accès à des informations crédibles sur la santé mentale et la consommation de substances, ainsi qu'à des ressources et à des outils fondés sur des données probantes afin d'appuyer leur santé mentale et leur bien-être.

En fournissant des informations et des ressources appropriées aux Canadiens, nous pouvons leur donner les moyens de prendre soin de leur propre santé mentale, de soutenir les autres et de contribuer ainsi à des collectivités plus résilientes.

Compte tenu des besoins continus de soutien en matière de santé mentale et de consommation de substances à l'échelle du Canada, nous espérons que vous pourrez partager ces informations et ressources au moyen de vos réseaux, de vos bulletins d'information et de vos canaux numériques.

Cette trousse comprend des informations sur ce qui suit :

- **Le Portail Espace mieux-être Canada (EMC)** : Informations sur cette précieuse ressource de soutien en matière de santé mentale et de consommation de substances.
- **Autres ressources de soutien** : Ressources et services offerts à différents publics.
- **Lignes directrices sur les messages sécuritaires** : Langage suggéré à utiliser pour parler de santé mentale, de suicide et de consommation de substances.
- **Occasions de promouvoir la santé mentale** : Calendrier des principales dates et activités de sensibilisation en matière de santé mentale et de consommation de substances.
- **Contenus partageables sur les médias sociaux** : Contenu et infocapsules prêts à être publiés et partagés sur vos réseaux sociaux.



ESPACE MIEUX-ÊTRE
Canada

Soutien en matière de santé mentale et de consommation de substances

Espace mieux-être Canada

Espace mieux-être Canada (EMC) a été lancé en réaction à l'augmentation sans précédent des sentiments de stress, d'anxiété et de dépression au Canada en raison de la pandémie de COVID-19. Au cours de sa première année, plus de 1,2 million de personnes de toutes les provinces et de tous les territoires ont accédé au portail EMC dans le cadre de plus de 3,7 millions de sessions Web.

Plus d'un an après, alors que des variants et différentes mesures de santé publique sont toujours en place partout au pays, la pandémie continue d'avoir des effets considérables sur nous tous, surtout chez ceux qui n'ont pas facilement accès à leurs réseaux de soutien habituels.

Il suffit d'un appel ou d'un clic pour obtenir du soutien et il est important que les membres de votre réseau aient accès au soutien en direct d'EMC et à des informations crédibles, 24 heures sur 24, sept jours sur sept.

Par l'entremise du portail EMC, les personnes de tous âges au Canada ou les Canadiens à l'étranger peuvent obtenir divers types de soutien, qu'il s'agisse d'outils d'autoévaluation, de soutien par les pairs ou de séances gratuites et confidentielles avec des travailleurs sociaux, des psychologues et d'autres professionnels.

Espace mieux-être Canada

Occasions de promouvoir

Médias sociaux

Des services dans les deux langues officielles sont offerts sur le portail EMC. Grâce à l'interprétation simultanée, il est possible d'avoir des séances de consultation téléphonique dans 200 langues et dialectes.

Afin de continuer à améliorer les services en matière de santé mentale en 2021-22, le budget de 2021 propose de verser 62 millions de dollars pour le portail d'EMC afin qu'il puisse continuer à fournir à tous les Canadiens les outils et les services nécessaires à l'appui de leur santé mentale et de leur bien-être.

Avez-vous besoin de soutien en matière de santé mentale ou de consommation de substances?

ESPACE MIEUX-ÊTRE
Canada

Soutien en matière de santé mentale et de consommation de substances

Adultes : Textez **MIEUX** au 741741

Jeunes : Textez **MIEUX** au 686868

Intervenants de première ligne :
Textez **PREMIERELIGNE** au 741741

Navigateur de programme :
1-866-585-0445

Peuples autochtones:
Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être
espoirpourlemeieuxetre.ca
1-855-242-3310

Service de prévention du suicide :
1-833-456-4566

Québec : **APPELLE** au
1-866-277-3553

Si vous êtes en danger immédiat, composez le 911 ouappelez votre ligne d'urgence locale.



Canada



Autres ressources aux fins de soutien

Outre Espace mieux-être Canada, il existe une multitude de ressources et de mesures de soutien en santé mentale, en prévention du suicide et en consommation de substances. Nous avons tous un rôle à jouer dans la prévention de la stigmatisation et nous devons nous assurer que nos amis et voisins ne souffrent pas en silence.

Santé mentale et bien-être général des Canadiens

- [Association canadienne pour la santé mentale](#)
- [Espoir pour le mieux-être](#) (peuples autochtones)
- [Commission de la santé mentale du Canada](#)
- [Promouvoir l'équité en santé : Fonds pour la santé mentale des communautés noires](#)

Soins urgents et détresse

- [Services de crises du Canada : Centres de détresse locaux et organisations de crise](#) de tout le Canada

Personnes âgées

- [Ressources sur la COVID-19 de la Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées](#)
- [Initiative nationale pour le soin des personnes âgées](#) (PDF en anglais seulement)
- [La fontaine de la santé](#)
- [Réseau canadien des soins aux personnes fragilisées. Conseils pour éviter l'isolement social](#)
 - [Pour les adultes âgés ayant accès à la technologie](#) (PDF en anglais seulement)
 - [Pour les adultes âgés sans accès à la technologie](#) (PDF en anglais seulement)

Jeunes

- [Jack.org](#)
- [Réseau jeunesse du Canada](#)
- [COVID19 : Le Carrefour de ressources en santé mentale pour les jeunes](#)
- [Carrefour de développement et d'échange de connaissances en santé mentale](#)
- [Jeunesse, J'écoute](#)

Suicide et automutilation

- [Choisir les bons mots : communication sécuritaire pour la prévention du suicide](#)
- [Association québécoise de prévention du suicide](#)
- [La prévention du suicide et le soutien](#)

Consommation de substances

- [Comment parler à un ami ou à un membre de sa famille de sa consommation de drogues](#)
- [Parler de la drogue avec les adolescents](#)
- [Parler des opioïdes avec son professionnel de la santé](#)
- [Venir en aide aux personnes qui utilisent des substances pendant la pandémie de COVID-19](#)
- [Obtenez de l'aide concernant la consommation problématique de substances](#)
- [Stigmatisation entourant la consommation de substances](#)
- [Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances](#)
- [Centres de consommation supervisée](#)



Messages sécuritaires

Choisir les bons mots

L'utilisation d'un langage bénéfique et respectueux favorise un environnement sans stigmatisation, dans lequel nous pouvons parler de santé mentale, du suicide et de la consommation de substances de façon plus ouverte et plus sécuritaire. Veuillez tenir compte du choix des mots suivant dans les messages concernant le bien-être.

Placer la personne au premier plan

Le langage qui place la personne au premier plan permet d'éviter les expressions et les mots stigmatisants. Il accorde la priorité aux personnes, tout en respectant les différences et les expériences, sans définir les gens par leurs actions, leur état ou leur diagnostic.

Langage plaçant la personne au premier plan

- La personne ayant (...une maladie mentale, une dépression, une dépendance, etc.)
- La personne décédée par suicide
- La personne qui pense au suicide/a des pensées suicidaires
- La personne ayant fait une tentative de suicide
- Personne qui consomme des drogues
- Personne ayant vécu ou vivant une expérience concrète

Utiliser un langage approprié pour communiquer au sujet du suicide et de sa prévention

Il est important que le langage à propos du suicide soit prudent et factuel. Lorsque nous remplaçons un langage problématique par un langage neutre et respectueux, nous contribuons à modifier la façon dont la société réagit face au suicide et comprend celui-ci. Nous rendons ainsi la discussion sur le suicide sécuritaire.

Par exemple, évitez l'expression « commettre un suicide » parce qu'elle a des répercussions négatives sur de nombreuses personnes, p. ex., « commettre un suicide » peut ressembler à « commettre un crime ». En outre, évitez de laisser entendre que les personnes doivent être plus à risque de suicide simplement parce qu'elles ont vécu certaines expériences ou qu'elles appartiennent à certains groupes.

Langage prudent

- Mourir par suicide
- Populations dont le taux de suicide est plus élevé
- Populations qui pourraient avoir un risque plus élevé de suicide

Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez [Choisir les bons mots : communication sécuritaire pour la prévention du suicide](#) ☐



Occasions de promouvoir la santé mentale

Des activités concernant la santé mentale et la consommation de substances sont prévues tout au long de l'année, il s'agit d'excellentes occasions de sensibiliser les gens à ces questions. Pour commencer, voici quelques dates importantes lors desquelles vous pouvez partager des ressources pertinentes en santé mentale avec votre réseau.

Date	Occasion
Fin de janvier	Journée Bell Cause pour la cause
Février	Semaine nationale pour la prévention du suicide (Québec)
Février	Mois de l'histoire des Noirs
24 février	Journée du chandail rose (contre l'intimidation)
1er mars	Journée internationale de sensibilisation à l'automutilation
8 mars	Journée internationale des femmes
Du 3 au 9 mai	Semaine de la santé mentale
7 mai	Journée nationale de la santé mentale des enfants et des jeunes
7 mai	Journée internationale de réduction des préjugés
Deuxième semaine de juin	Semaine de la santé des hommes
15 juin	Journée mondiale de sensibilisation à la maltraitance des personnes âgées
26 juin	Journée internationale contre l'abus et le trafic illicite des drogues
31 août	Journée internationale de sensibilisation aux surdoses
10 septembre	Journée mondiale de la prévention du suicide
10 octobre	Journée mondiale de la santé mentale
Première semaine d'octobre	Semaine de sensibilisation aux maladies mentales
Du 21 au 27 novembre	Semaine nationale de sensibilisation aux toxicomanies
23 novembre	Journée internationale des personnes endeuillées par le suicide
25 novembre	Journée internationale pour l'élimination de la violence à l'égard des femmes
Du 25 novembre au 6 décembre	16 jours d'activisme contre la violence fondée sur le sexe
6 décembre	Journée nationale de commémoration et d'action contre la violence faite aux femmes



Contenus partageables sur les médias sociaux

Les contenus partageables sur les médias sociaux portant sur Espace mieux-être Canada (EMC), la prévention du suicide et la consommation de substances sont une façon de communiquer avec votre réseau et de partager des informations et ressources crédibles sur la santé mentale et le bien-être.

Vous pouvez également nous suivre au moyen de nos médias sociaux, en apprendre davantage sur les contenus à partager avec vos abonnés ou même communiquer avec nous.



@GouvCanSanté | @CPHO_Canada



Canadiens en santé



@HealthyCdns



SantéCanada | Agence de la santé publique du Canada



Canadiens en santé

Contenus partageables sur les médias sociaux (suite)



Espace mieux-être Canada (EMC)

Par l'entremise d'EMC, les gens de partout au pays peuvent obtenir divers types de soutien, qu'il s'agisse d'outils d'autoévaluation, de soutien par les pairs ou de séances gratuites et confidentielles avec des travailleurs sociaux, des psychologues et d'autres professionnels. En date du 27 avril, plus de 1,2 million de personnes dans toutes les provinces et tous les territoires ont accédé au portail EMC dans le cadre de plus de 3,7 millions de sessions Web.

Message général

Soutenir le bien-être des Canadiens pendant la pandémie est une priorité du gouvernement du Canada. #EspaceMieuxÊtreCanada offre du soutien gratuit et confidentiel en santé mentale et consommation de substances, 24/7. <http://espacemieux-etre.ca> ↗
#SantéMentale

Si vous êtes aux prises avec des problèmes de santé mentale ou de consommation de substances, des services locaux sont offerts #EspaceMieuxÊtreCanada offre aussi du soutien gratuit et confidentiel en santé mentale et consommation de substances, y compris des consultations.
<http://espacemieux-etre.ca> ↗
#SantéMentale

#EspaceMieuxÊtreCanada offre du soutien gratuit et confidentiel en santé mentale et consommation de substances. Pour plus d'informations sur les services offerts 24/7, y compris des consultations, visitez : <http://espacemieux-etre.ca> ↗
#SantéMentale

Les mesures de santé publique en raison de la #COVID19 aident à assurer notre sécurité, mais peuvent causer du stress et de l'isolation. Vous n'êtes pas seul, consultez #EspaceMieuxÊtreCanada pour du soutien gratuit et confidentiel en santé mentale et consommation de substances, disponible 24/7 : <http://espacemieux-etre.ca> ↗

Images

Avez-vous besoin de soutien en matière de santé mentale ou de consommation de substances?

ESPACE MIEUX-ÊTRE
Canada | Soutien en matière de santé mentale et de consommation de substances
Adultes : Textez MIEUX au 741741
Jeunes : Textez MIEUX au 686868
Intervenants de première ligne : Textez PREMIERELIGNE au 741741
Navigateur de programme : 1-866-585-0445

Peuples autochtones:
Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être
espoirpourlemeilleure.ca
1-855-242-3310
Service de prévention du suicide :
1-833-456-4566
Québec : APPELLE au
1-866-277-3553

Si vous êtes en danger immédiat, composez le 911 ouappelez votre ligne d'urgence locale.
 Canada

Infocapsule : Espace mieux-être Canada ↴



Infocapsule : Vous n'êtes pas seul ↴

⬅ Contenus partageables sur les médias sociaux (suite) ➡

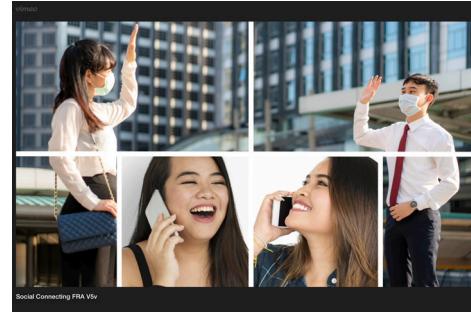


Vidéo promotionnelle

Si vous vous sentez isolé, cette vidéo peut vous aider à apprendre comment #ResterConnecté. #EspaceMieuxÊtreCanada offre du soutien gratuit et confidentiel en santé mentale et consommation de substances, disponible 24/7, y compris des consultations :

<http://espacemieux-etre.ca> ↗

Image



Video : Espace mieux-être Canada ↗

Premier anniversaire du lancement du portail EMC

Alors que la pandémie de #COVID19 continue, #EspaceMieuxÊtreCanada offre du soutien gratuit et confidentiel en santé mentale et consommation de substances. Depuis son lancement il y a un an, plus de 1,2 M de Canadiens l'ont consulté <http://espacemieux-etre.ca> ↗

Image



Canada.ca/coronavirus

Canada

Infocapsule : Portail de soutien ↓

⬅ Contenus partageables sur les médias sociaux (suite) ➡



Prévention du suicide

Chaque jour, une moyenne de 10 à 12 Canadiens meurent par suicide. Cela représente environ 4 000 décès par année. Parler du suicide de façon factuelle et responsable peut jouer un rôle important dans le bien-être d'une collectivité.

Messages

Image

Demandez de l'aide si vous en avez besoin. Si vous ou une personne que vous connaissez avez des pensées suicidaires, des ressources sont disponibles. Demandez de l'aide dès aujourd'hui :

<https://suicideprevention.ca/need-help/?locale=fr>

#PréventionduSuicide #SantéMentale

Parler ouvertement et honnêtement du #suicide peut t'aider à aider quelqu'un d'autre.

Découvrez comment vous pouvez aider une personne en crise :

www.canada.ca/fr/sante-publique/services/prevention-suicide/signes-precurseurs.html

#SantéMentale #PréventionduSuicide

La #PréventionduSuicide et la communication respectueuse vont de pair.

Participez au changement. Apprenez comment utiliser un langage sécuritaire pour créer un environnement exempt de stigmatisation :

www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/vie-saine/choisir-bons-mots-communication-securitaire-prevention-suicide.html

Aidez à mettre #FinÀLaStigmatisation

Chaque jour, de 10 à 12 Canadiens décèdent par suicide. Ensemble, nous pouvons aider à prévenir le suicide. Découvrez comment vous pouvez aider une personne en crise :

www.canada.ca/fr/sante-publique/services/prevention-suicide/signes-precurseurs.html

Il est important d'utiliser un langage sécuritaire et respectueux lorsque vous parlez du suicide.

Participez au changement. Aidez à mettre #FinÀLaStigmatisation sur la santé mentale grâce à ces conseils de communication :

www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/vie-saine/choisir-bons-mots-communication-securitaire-prevention-suicide.html

#SantéMentale #PréventionduSuicide

Image

L'aide est disponible pour la crise du suicide et la prévention.

SERVICE CANADIEN DE PRÉVENTION DU SUICIDE 1-833-456-4566

COMPOSEZ LE 9-1-1
ou obtenez du soutien de votre centre de détresse local : www.crisisservicescanada.ca/fr/ressources-locales-et-soutien/

RÉSIDENTS DU QUÉBEC 1-866-APPELLE

JEUNESSE J'ÉCOUTE
1-800-668-6868 ou jeunessejecoute.ca

Pour les jeunes, textez PARLER au 686868
Pour les adultes, textez MIEUX au 741741

LIGNE D'ÉCOUTE D'ESPOIR POUR LE MIEUX-ÊTRE
1-855-242-3310 ou espoirpourlemeieuxetre.ca

OBTENEZ DE L'AIDE AUJOURD'HUI.

CANADA.CA/SANTE

Canada

Infocapsule : Prévention du suicide ↓

⬅ Contenus partageables sur les médias sociaux (suite) ➡



Consommation de substances

Depuis le début de la pandémie de COVID-19, le Canada a connu un nombre record de décès et de préjudices liés à une surdose, et les Canadiens déclarent une consommation plus élevée de substances en général. Chaque jour, 12 personnes meurent et 14 sont hospitalisées en raison de surdoses d'opioïdes.

Messages

Est-ce que vous ou une personne que vous connaissez avez des problèmes de consommation de substance? #EspaceMieuxÊtreCanada offre des ressources et services gratuits comme des groupes virtuels de soutien et des services de consultation individuelle, 24/7. Pour plus d'informations, visiter :

<http://espacemieux-etre.ca> ↗

De nombreuses personnes qui consomment des drogues éprouvent des difficultés en raison de la #stigmatisation à laquelle elles sont confrontées.

Il est alors plus difficile pour elles d'avoir des conversations ouvertes avec leurs proches et de chercher de l'aide ou un traitement.

Nous pouvons mettre #FinÀLaStigmatisation en faisant preuve de compassion et de respect.

Stigmatisation entourant la consommation de substances ↗

#FinAuxSurdoses

Image

Avez-vous besoin de soutien en matière de santé mentale ou de consommation de substances?

Espace Mieux-
être
Canada | Soutien en matière de santé mentale et de consommation de substances

Adultes : Textez **MIEUX** au 741741

Jeunes : Textez **MIEUX** au 686868

Intervenants de première ligne :

Textez **PREMIERELIGNE** au 741741

Navigateur de programme :

1-866-585-0445

Peuples autochtones:
Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être
espoirpourlemeilleure.ca
1-855-242-3310

Service de prévention du suicide :

1-833-456-4566

Québec : **APPELLE** ou

1-866-277-3553

Si vous êtes en danger immédiat, composez le 911 ou appelez votre ligne d'urgence locale.



Infocapsule : Espace mieux-être Canada ↴



Contenus partageables sur les médias sociaux (suite)