

ESPACE MIEUX-ÊTRE CANADA: EXEMPLE DE COPIE D'INFOLETTRE

Espace Mieux-être Canada est là pour vous aider

Aujourd'hui plus que jamais, la santé mentale de la population au Canada est mise à l'épreuve. La pandémie de la COVID-19 est souvent considérée comme une crise de santé publique, mais comme nous le savons, elle s'avère également être une crise de santé mentale.

Chaque personne au Canada mérite d'avoir accès à un soutien gratuit et immédiat en matière de santé mentale, lorsqu'elle en a besoin, 24/7, pendant ces moments difficiles. [Espace Mieux-être Canada est là pour aider](#). Espace Mieux-être Canada est la première et la seule plateforme en ligne au Canada qui offre un soutien gratuit en santé mentale et en consommation de substances aux personnes de tous âges, dans chaque province et territoire et dans les deux langues officielles.

Les Canadiens peuvent être connectés instantanément à des services virtuels de santé mentale, allant d'une auto-évaluation de cinq minutes à du soutien et des ressources plus exhaustifs, des séances de consultation par téléphone, vidéo ou messagerie texte avec des intervenants professionnels ou des répondants en situation de crise.

Tous les services et ressources sont disponibles gratuitement pour les utilisateurs, pour toujours. Cela comprend :

- Soutien immédiat en cas de crise
- Auto-évaluation et suivi de la santé mentale
- Accès à des programmes virtuels autogérés
- Communauté de soutien surveillée
- Programme d'anxiété encadré dans un groupe virtuel
- Cours en ligne, y compris cours de méditation sans rendez-vous
- Soutien psychologique individuel en direct par vidéo, téléphone ou texto.

Visitez *Espace Mieux-être Canada* pour un accès 24/7 à un soutien gratuit en santé mentale et en consommation de substances à l'adresse <https://wellnesstogether.ca/fr-CA>.