

# Ville d'Ottawa – Semaine de la santé mentale

## Ressources en matière de mieux-être

### 1ère partie – Parler directement aux autres de ce que vous ressentez



**Je vais bien,  
merci.**

**Ce que je veux  
vraiment dire...**

Semaine de la santé mentale  
de l'ACSM

**4 au 10 mai  
2020**

Parler haut et fort, mais surtout, **#ParlerPourVrai**

[semainedelasantementale.ca](http://semainedelasantementale.ca)

La Semaine de la santé mentale est l'occasion de penser à prendre soin de son bien-être et à agir en ce sens. Cette année, elle s'articulera autour du thème des liens sociaux : chacun est appelé à nouer de vrais liens avec les autres et à dire comme il se sent.

Les liens sociaux sont un besoin fondamental chez l'être humain et ont des répercussions directes sur la santé mentale. Les liens sociaux – comme le fait de nous appuyer sur nos réseaux personnels et professionnels, de nous entourer de personnes qui nous soutiennent, d'offrir de l'aide aux autres et d'échanger des mécanismes d'adaptation – sont essentiels à l'accroissement de la résilience.

Voici quelques suggestions de ressources pour renforcer votre capacité à établir des liens et à #Dire vraiment ce que vous ressentez.

#### **LifeSpeak**

Voici un outil remarquable que nous ajoutons pour que vous l'utilisiez! LifeSpeak est une plateforme numérique de services complets en santé mentale, qui vous permet, à vous et votre famille, d'avoir accès à des spécialistes de renommée mondiale en temps réel pendant l'événement « Demandez à un expert », ainsi qu'à des conseils professionnels sur un large éventail de sujets, allant de la santé physique et mentale aux relations, en passant par la santé financière et la situation d'aidant.

#### **Programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF)**

Depuis le 29 janvier 2020, la Ville d'Ottawa compte un nouveau fournisseur du Programme d'aide aux employés, Morneau Shepell, qui propose toute une gamme de services. Les employés et les membres admissibles de leur famille peuvent accéder gratuitement à ces services de consultation par téléphone, vidéoconférence, clavardage et application. Communiquez avec votre fournisseur de PAEF 24 heures sur 24 et sept jours sur sept au 1-844-880-9142 ou au 1-877-338-0275 (ATS), téléchargez l'application Mon PAE à la boutique d'applications de votre appareil (Apple, Android et BlackBerry) ou visitez le site [travailsantevie.com](http://travailsantevie.com). Si vous avez besoin de soutien en situation de crise, composez le numéro indiqué ci-dessus et demandez les services d'urgence.

#### **Services offerts par Morneau Shepell**

##### **Conseils en santé mentale**

Les conseillers professionnels s'emploient à vous aider à surmonter les problèmes susceptibles d'avoir des effets sur votre vie, tels que : les relations problématiques, les aptitudes à communiquer, les relations professionnelles, le stress

au travail, la violence, la dépression, l'anxiété, la toxicomanie, le deuil, l'équilibre vie professionnelle-vie personnelle, la résilience, et bien plus encore.

### **Soutien familial**

Les conseillers en soutien familial travailleront avec vous pour répondre à vos inquiétudes ou à vos questions particulières concernant différents sujets tels que : l'art d'être parent, les établissements pour personnes âgées et les maisons de soins infirmiers, les groupes de soutien aux aidants, les soins palliatifs, les services d'intervention et de transport, les services liés à l'adoption et aux naissances multiples, et les nouveaux parents et ceux qui attendent un enfant.

### **Aide financière**

Les préoccupations financières peuvent être angoissantes et vous donner un sentiment de stress, voire d'impuissance. Pour prendre le contrôle de votre avenir financier, réservez une consultation avec un expert financier.

### **Services d'accompagnement en santé**

Les services d'accompagnement en santé de Morneau Shepell sont fournis par des infirmières autorisées et des infirmières en santé du travail qui apportent un soutien personnalisé pratique pour les problèmes de santé physique, tels que : le diabète, l'hypertension artérielle, l'hypercholestérolémie, les migraines, l'asthme, les allergies, le syndrome prémenstruel (SPM), la ménopause et l'andropause.

### **Aide juridique**

Une séance de consultation confidentielle de 30 minutes permet de fournir des renseignements et des précisions sur la façon dont la loi s'applique à une situation particulière. Les services offrent de l'aide dans les domaines suivants : droit de la famille, litiges entre propriétaires et locataires, séparation et divorce, testaments et planification successorale. Ces services n'apportent aucune aide dans les litiges visant un emploi ou un employeur, le droit de l'immigration et le droit fiscal. Au besoin, les personnes qui appellent peuvent être aiguillées vers des avocats qualifiés qui leur fourniront des conseils juridiques continus.

### **Services de naturopathie**

La médecine naturopathique prône une approche holistique naturelle pour préserver une bonne santé, à savoir que l'être humain est examiné dans sa globalité (sur le plan physique, mental et émotionnel), et que les symptômes d'une maladie sont considérés comme des signes avant-coureurs du mauvais fonctionnement du corps et des habitudes de vie.

### **Soutien nutritionnel**

Maintenir une alimentation saine et équilibrée peut s'avérer difficile lorsque l'on doit composer avec un horaire très chargé et de multiples exigences personnelles et familiales. Le programme de nutrition est proposé par des diététistes autorisés qui privilégient l'alimentation pour prévenir et gérer les maladies.

### **Programmes en ligne de Morneau Shepell**

Outre les programmes susmentionnés, Morneau Shepell fournit également des programmes en ligne portant sur des questions comme la gestion du stress, la séparation et le divorce, l'abandon du tabac, l'amélioration des relations, l'art d'être parent, la planification financière, l'amélioration de l'évolution professionnelle, la préparation de la retraite, manger pour être en santé et beaucoup plus encore. Ces programmes prévoient des évaluations, l'établissement d'objectifs et la planification des mesures, des exercices de résolution de problèmes et un forum de soutien en ligne permettant de communiquer avec d'autres personnes aux prises avec les mêmes défis que vous.