



Des soins virtuels en santé mentale et en usage de substances pendant la COVID-19

La pandémie de COVID-19 est venue perturber votre vie, ce qui peut provoquer du stress et de l'anxiété. **Ces sentiments sont normaux.**

Avez-vous ressenti l'un de ces sentiments?

- Tristesse ou mélancolie
- Accablement ou frustration
- Isolement ou solitude
- Peur ou inquiétude
- Colère ou irritation
- Trouble du sommeil
- Difficulté à se concentrer
- Plus grande consommation d'alcool, de cannabis ou d'autres substances que d'habitude

Les **soins virtuels** sont des soins de santé offerts par l'entremise de la technologie (vidéo, téléphone, messagerie) lorsque le soignant et le client ne peuvent se rencontrer en personne.



Si oui, et que ces sentiments ou expériences nuisent à votre quotidien, pensez à demander de l'aide.

Les soins virtuels sont efficaces et accessibles dès maintenant.



Espace mieux-être Canada : Ce site du gouvernement du Canada propose des outils, des ressources et des consultations virtuelles d'aide en santé mentale et en usage de substances. Consultez le site pour commencer.



Fournisseurs de soins de santé : De nombreux fournisseurs peuvent vous venir en aide virtuellement, que ce soit des médecins de famille, des infirmières praticiennes, des **psychologues agréés** ou d'autres **professionnels en santé mentale et en dépendance**.



Soutien par les pairs : De nombreux services de soutien par les pairs sont offerts virtuellement. Consultez le site de la **Commission de la santé mentale du Canada** pour en savoir plus.



Soins communautaires en santé mentale et en usage de substances : Pour trouver des services sur la santé et le bien-être dans votre province ou territoire, consultez la page **Prendre soin de sa santé mentale et physique durant la pandémie de la COVID-19** du gouvernement du Canada ou le document **Trouver des traitements de qualité pour les dépendances au Canada** du Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances.



Programmes d'aide aux employés et aux familles : De nombreux employeurs offrent de tels programmes, qui donnent accès à des ressources et à des consultations avec des professionnels en santé mentale et en usage de substances. Pour en savoir plus, parlez-en avec votre employeur.

Vous receviez déjà des soins en santé mentale et en usage de substances avant la pandémie? Vous pouvez probablement continuer à le faire. Communiquez avec votre spécialiste pour connaître vos options.

Quels que soient vos besoins en matière de santé mentale et d'usage de substances, des soins sont à votre portée. Obtenir de l'aide dès le début permet d'empêcher une aggravation des problèmes et contribue au bien-être.

Si les soins virtuels ne sont pas une option pour vous, communiquez avec votre professionnel de la santé pour trouver d'autres options.