

## Ressources en santé mentale

Il est normal que la qualité de notre santé mentale fluctue au cours de la vie. Être d'humeur morose en hiver ou éprouver de la détresse suite à une rupture amoureuse représentent des fluctuations normales et saines de la santé mentale. Par ailleurs, lorsque ces difficultés perdurent ou lorsqu'une personne vit du stress qui dépasse ses capacités d'adaptation, elle peut développer un trouble de santé mentale. Il importe alors d'aller chercher de l'aide rapidement, car l'impact positif peut se faire sentir plus vite lorsque nous recevons de l'aide à un stade précoce.

**Centre Labelle Centre** : Centre d'évaluation et d'intervention associé à l'Université de Hearst.

**Guide de ressources** : Guide qui nous offre une panoplie de ressources et qui nous permet de déterminer le type de service ou de soutien approprié selon nos besoins spécifiques (Stress a un impact léger, moyen ou majeur sur ma santé mentale, sur mon bien-être).

**Réseau de soutien de l'UdeH** : Le Réseau de soutien de l'Université de Hearst est composé de membres de la communauté universitaire préoccupés par la santé mentale des étudiantes et des étudiants. Formés pour détecter rapidement les signes de détresse, elles et ils sont habilités à intervenir en situation de crise dans le contexte de pensées suicidaires. Chaque membre du Réseau a reçu une formation safeTALK ou ASIST, ou les deux. Ces formations s'avèrent très efficaces pour outiller les personnes à reconnaître et à prévenir les risques de suicide. [Voici le lien](#) pour la liste des membres pour l'année scolaire 2021-2022 ainsi que leurs coordonnées.

**Allô J'écoute** au 1 866 925-5454.

**Jeunesse, J'écoute** au 1 800 668-6868. Par texto au 686868

**Tel-Jeune** au 1 800 263-2266

**Ligne nationale de soutien à la prévention du suicide** au 1-833-456-4566 (téléphone) et 45645 (texto)

**Service Canadien De Prévention Du Suicide | Services De Crise Canada**

- [Chat français](#)
- [Chat anglais](#)

**Évaluateur de santé mentale** : Outil nous aidant à mieux saisir ce que l'on peut faire pour maintenir ou améliorer sa santé mentale.

**Association canadienne pour la prévention du suicide**

**Commission de la santé mentale du Canada\_Carrefour de ressources**

**Comment favoriser le bien-être dans un contexte virtuel**

**Espace Mieux-Être Canada**

**Comment est-il possible d'aider ?**

**Retrouver son entrain** (Bounce Back en anglais) est un programme gratuit de développement des compétences géré par l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM). Il est conçu pour aider les adultes et les jeunes de 15 ans et plus à gérer leur tristesse, leurs symptômes légers à modérés de dépression et d'anxiété, le stress et les inquiétudes. Ce programme étant offert par téléphone avec un accompagnateur et au moyen de vidéos en ligne, vous aurez accès à des outils qui vous aideront dans votre cheminement vers le bien-être mental.

**Togetherall** est un service en anglais seulement, gratuit pour les ontariennes et ontariens de 16 ans et plus. Togetherall (anciennement Big White Wall), is a 24/7 anonymous online education and discussion platform for mental health support.

**Soutenir les personnes en détresse** (Guide) L'Université de Hearst est soucieuse de la santé et du bien-être de tous les membres de sa communauté universitaire et reconnaît qu'une bonne santé physique et mentale nous permet d'atteindre notre plein potentiel sur les plans professionnel, social, scolaire et personnel. Nous sommes toutes et tous bien placés pour repérer les personnes souffrant de détresse. Vous pouvez nous aider à soutenir ces personnes en jouant un rôle important dans leur accompagnement. Le guide Soutenir les personnes en détresse présente les signes à surveiller et la façon appropriée d'aborder les personnes en détresse. Il peut être utilisé par toute personne qui souhaite aider une autre personne en détresse, qu'il s'agisse d'un ami, d'une amie, d'un membre de la famille, d'un étudiant, d'une étudiante ou d'un ou une collègue de travail.