

À QUI POUVEZ-VOUS PARLER DE BIEN-ÊTRE MENTAL ET ÉMOTIONNEL ?

Vous pouvez avoir un soutien de confiance comprenant votre famille, un groupe d'amis ou la communauté avec qui vous vous sentez en sécurité pour discuter de bien-être mental et émotionnel. Si c'est le cas, génial ! Joignez ces personnes pour obtenir leur soutien !



Si vous n'avez pas de soutien de confiance, ou qu'il vous en faut plus...

Si vous n'avez pas déjà quelqu'un à qui parler, ne savez pas trop à qui parler, ou que vous voulez simplement plus de soutien, vous pouvez trouver des services de soutien GRATUITS et utiles dans la liste à l'intérieur de ce dépliant. Ouvrez simplement cette page pour trouver la liste à l'intérieur !

Ce dépliant a été élaboré par le Groupe de travail sur le bien-être mental et émotionnel du RRLIP, en collaboration avec la Table consultative sur les immigrants.



CONTACT

306-529-6505

info@rrlip.ca

<https://rrlip.ca/>



QUE PENSEZ-VOUS DE LA SANTÉ MENTALE ?

Vous ressentez peut-être de l'inconfort ou pensez qu'il s'agit de quelque chose de négatif ou de mauvais. Mais nous en faisons TOUS l'expérience...

Alors, parlons-en !

LA STIGMATISATION CULTURELLE

Pour certaines personnes, cultures ou communautés, la santé mentale est un sujet tabou. Les gens peuvent penser que c'est mal d'en parler. Si vous ressentez cela, vous n'êtes pas seul. Tout le monde peut être affecté par les défis liés à la santé mentale.

Parfois, les gens ont d'autres manières de parler de leurs difficultés mentales ou émotionnelles (ou de les exprimer). Ils peuvent dire « je suis juste fatigué » ou « je ne peux pas me concentrer » ou « je suis confus ou stressé ».

LA CONFUSION

Parfois, les gens disent « santé mentale », alors qu'en fait ils veulent dire « maladie mentale » (l'opposé de la santé et du bien-être) ou « détresse mentale ou émotionnelle ». Cela peut engendrer une confusion.



Beaucoup de personnes ont peur de parler de la manière dont elles se sentent mentalement et émotionnellement, au cas où quelqu'un d'autre le découvrirait et penserait qu'elles sont de mauvaises personnes, malades, incapables de travailler ou d'être un bon parent, ou qu'elles devraient être internées.

La plupart des gens qui souffrent de détresse mentale ou émotionnelle ont simplement besoin d'un peu plus de soutien, et plusieurs formes sont disponibles, même sans quitter la maison.

Au Canada, le système de soins de santé travaille dur pour protéger les renseignements personnels et la confidentialité des gens, de sorte que les renseignements sur la santé demeurent privés et en sécurité.

Comment parler de LA SANTÉ MENTALE

Certaines personnes pensent que la « santé mentale » c'est mauvais. C'est pourquoi il pourrait être plus facile d'utiliser des mots différents comme bien-être mental et émotionnel ou d'autres mots pour décrire la manière dont les gens se sentent, dans leur esprit (mentalement) et dans leur cœur (émotionnellement).

TOUT LE MONDE a du mal à se sentir bien parfois, alors il n'est pas nécessaire d'avoir honte ou peur d'en parler avec des personnes de confiance.

LA SANTÉ MENTALE COMPTE

Nous savons que la manière dont nous nous sentons dans nos esprits et dans nos cœurs est liée à celle dont nous nous sentons dans nos corps et que cela peut avoir de grands effets sur notre santé physique, nos relations et d'autres aspects de notre vie (école, travail, foi, etc.).

Étant donné que le bien-être mental et émotionnel peut affecter tant d'aspects de nos vies, il est important d'en parler avec des personnes en qui vous pouvez avoir confiance.

À QUI POUVEZ-VOUS FAIRE CONFIANCE ?

Cela peut être différent pour tout le monde, mais vos soutiens de confiance peuvent provenir de votre famille, de vos amis, de vos enseignants, de vos entraîneurs, de vos dirigeants religieux et communautaires ou de vos professionnels de la santé.

SERVICES DE SOUTIEN AU BIEN-ÊTRE MENTAL ET ÉMOTIONNEL

Soutiens par téléphone ou messagerie texte :

Ligne santé (HealthLine) 811 : Appelez le 811 ou le 1-877-800-0002

Ligne d'écoute de Régina (prévention du suicide) : 306-525-5333

Services mobiles de crise de Régina : Appelez le 306-757-0127 ou envoyez un courriel à ecounseling@mcsregina.ca

Espace mieux-être Canada : Envoyez un texto MIEUX-ÊTRE au 741741 (adultes)/686868 (adolescents) ; ou appelez au 1-866-585-0445

Jeunesse, j'écoute : Appelez le 1-800-668-6868 ou envoyez un texto PARLER au 686868

Ligne d'écoute pour les jeunes Naseeha : 1-866-627-3342

Soutiens en ligne :

Intervention d'accès rapide : Réservez au www.counselingconnectsask.ca ou téléphonez au CFS ou au FSR, ci-dessous.

Unité de thérapie en ligne, University of Regina : <https://onlinetherapyuser.ca/>

Soutiens en personne :

Services catholiques aux familles (Catholic Family Services - CFS) : Appelez le 306-525-0521 ou envoyez un courriel à cfsregina@cfsregina.ca

Service aux familles de Régina (Family Service Regina - FSR) : Appelez le 306-757-6675 ou envoyez un courriel à info@familyserviceregina.com

Centre des femmes immigrantes de Régina (Regina Immigrant Women Centre - RIWC) : Appelez le 306-359-6514 ou envoyez un courriel à info@reginaiwc.ca

Société porte ouverte de Régina (Regina Open Door Society - RODS) : Appelez le 306-352-3500