



CANADIAN SOCIETY OF RESPIRATORY THERAPISTS

SOCIÉTÉ CANADIENNE DES THÉRAPEUTES RESPIRATOIRES

## National Mental Health Resources and Initiatives / Ressources et initiatives nationales en santé mentale

If you are experiencing a mental health emergency, please go to your local emergency department, call 911, or reach out to your local crisis/support line.

Si vous rencontrez une urgence de santé mentale, veuillez-vous rendre dans une salle d'urgence ou composer le 911.

Canada Suicide Prevention Line (24/7): 1-833-456-4566 or text 45645 (4:00 p.m. to 12:00 a.m. ET)

Ligne de prévention du suicide (en tout temps): 1-800-456-4566 ou par messagerie texte au 45645 (de 16 h à minuit Heure de l'Est).

The information in this resource does not replace the advice and care of a mental health professional. Rather, this resource serves to direct respiratory therapists to national mental health services and programs.

Les informations contenues ci-dessous ne remplacent pas les conseils et les soins d'un professionnel de la santé mentale. Cette ressource sert plutôt à diriger les thérapeutes respiratoires vers les services et ressources de santé mentale nationaux.

## **Canadian Psychological Association / La Société canadienne de la psychologie**

- [Psychology Works](#): a series of fact sheets covering a variety of mental health topics
- [La psychologie peut vous aider](#): diverses fiches d'information couvrant une variété de sujets de santé mentale

## **Canadian Mental Health Association (CMHA) / L'Association canadienne de la santé mentale (ACSM)**

- [Bounce Back program](#): Designed for adults and youth 15 years or older manage low mood, mild to moderate depression, anxiety, stress or worry. Participants will work with a trained coach and workbooks to build skills to improve mental health. The program requires the participants to have a primary care provider and will alternatively work with primary care providers through walk-in clinics. (Recommended time: 20-30-minute sessions, two to three times per week, over 3-6 months)
- [Ça va pas aujourd'hui](#): Cette initiative de santé mentale en milieu de travail aide les entreprises et les gestionnaires à faire de la sensibilisation à réduire la stigmatisation et à favoriser des milieux de travail sains et inclusifs.
- [Évaluateur de santé mentale](#): Cet outil d'auto-évaluation aidera l'utilisateur à comprendre les caractéristiques de sa santé mentale.
- [Mental Health Meter](#): This self-assessment tool will help the user understand the characteristics of their mental health.
- [Mental Health Works](#) – a program of evidence-based, capacity-building workshops, webinars and presentations to build mental health awareness and teach participants how to respond to challenging situations. (This nationwide program is an enterprise of the Canadian Mental Health Association – Ontario division.)
- [Not Myself Today](#): A workplace mental health initiative designed to help employers or department managers build mentally healthy workplaces. Contains a toolkit of ready-to-implement activities and resources.
- [Retrouver son entrain](#): Conçu pour les adultes et les jeunes de 15 ans ou plus qui gèrent la mauvaise humeur, la dépression légère à modérée, l'anxiété, le stress ou l'inquiétude. Ce programme est gratuit pour les participants qui travailleront avec un entraîneur qualifié et des cahiers d'exercices pour acquérir des compétences afin d'améliorer la santé mentale. Il exige que les participants aient un fournisseur de soins primaires et travaillera avec les fournisseurs de soins primaires par le biais de cliniques sans rendez-vous. (Durée recommandée: séances de 20 à 30 minutes, deux à trois fois par semaine (sur 3-6 mois)
- « [Recovery Colleges](#) » : L'apprentissage et la santé mentale réunis dans de nouveaux centres d'apprentissages
- [Recovery Colleges](#): Various courses offered at locations across Canada.

## **Mental Health Commission of Canada / La Commission de la santé mentale du Canada**

- [Caring for Healthcare Toolkit](#): This toolkit was designed to help healthcare workplaces support the mental health of their employees by supporting the implementation of the National Standard of Canada for Psychological Health and Safety in the Workplace
- [Creating a Workplace Mental Health Strategy: From start to impact!](#) (webinar): This one-hour webinar provides information on implementing a workplace mental health strategy and includes information on engaging senior management. (English only)
- [Healthcare sector resources](#)
- [L'esprit au Travail](#) : un programme éducatif qui vise à promouvoir la santé mentale au travail et à réduire la stigmatisation qui l'entoure
- [Mental Health First Aid training](#)
- [MindsMatter](#) workplace assessment tool: a free three-minute assessment to help you understand how well your workplace supports mental health and receive a three-point action plan on what other things you can do in your workplace
- [Mini-guide to help employees' mental health through winter](#)
- [Petit guide pour faciliter la santé mentale des employés pendant l'hiver](#)
- [Premier soins en santé mentale](#)
- [Ressources au travail](#) pour soutenir la santé mentale en milieu de travail pendant et au-delà de la pandémie
- [Ressources pour le secteur de la santé](#)
- [SoutienBienÊtre](#) : un outil en ligne pour vous aider à comprendre dans quelle mesure votre milieu de travail soutient la santé mentale et à recevoir un plan d'action en trois points sur ce que vous pouvez faire dans votre milieu de travail
- [The Working Mind](#): an education-based program designed to address and promote mental health and reduce the stigma of mental illness in a workplace setting; contains modules for trainers, employers and employees.
- [Trousse d'outils Prendre soin des travailleurs de la santé](#) : Cette trousse a été créée pour aider les organismes de soins de santé à prendre des mesures pour mettre en œuvre la Norme nationale du Canada sur la santé et la sécurité psychologiques en milieu de travail
- Webinar: [Stress, the Brain and Mental Health Hygiene](#) (April 2017): This webinar presents the different types of stress and how the brain responds to stress, and outlines practices that can be used to support the adoption of positive mental health practices.
- [Workplace Resources](#) to support mental health in the workplace during and after the pandemic

## **The Bell Let's Talk Toolkit / La Trousse Bell « Cause pour la cause »**

This [toolkit](#) includes tools and resources for starting the dialogue about mental health and wellness in your organization and with others.

Cette [trousse](#) comprend des outils et des ressources pour le démarrage du dialogue sur la santé mentale et le bien-être dans votre organisation et dans votre entourage.

## **Royal College of Physicians and Surgeons of Canada**

[Pause4Providers](#) – Daily 30-minute anonymous drop-in sessions. Each session offers short mindfulness practices to help participants to unwind, revitalize and to learn ways to find calm in the midst of the

pandemic. The program is open to all healthcare providers, trainees, hospital workers, leaders and researchers.

**Do you have a resource to suggest for this page? Please e-mail [csrt@csrt.com](mailto:csrt@csrt.com).**

**Pour suggérer une ressource pour cette page, veuillez nous contacter : [csrt@csrt.com](mailto:csrt@csrt.com).**