



Vous pouvez personnaliser cette liste.

Elle peut vous aider et aider d'autres personnes à trouver des sources de soutien dans votre collectivité. Ajoutez-y le numéro de téléphone des organismes de soutien de votre collectivité. Prenez note des autres ressources offertes dans votre collectivité, par exemple les thérapeutes, psychologues, travailleurs sociaux, aumôniers.

Pour connaître le numéro de téléphone du centre de crise de votre secteur, faites une recherche en ligne avec les termes *centre de crise* et le nom de votre collectivité.

QUI APPELER EN CAS DE CRISE?

LISTE DE RESSOURCES EN SANTÉ MENTALE

Voici une liste de ressources communautaires qui peuvent offrir de l'aide et du soutien en santé mentale, y compris des interventions face au suicide et du soutien en situation de crise.

Si vous êtes avec quelqu'un qui a besoin d'aide en santé mentale, pratiquez une écoute active, confirmez et paraphrasez ce que la personne dit et prenez les mesures qui s'appliquent :



S'il s'agit d'une urgence,

composez le 911 immédiatement ou rendez-vous à l'urgence la plus proche.

Appelez la ligne d'aide directe de prévention du suicide au

1 833 456-4566 ou **textez au 45645**

si vous ou une autre personne êtes en crise et avez des idées suicidaires.

Ce service est offert à tous les Canadiens (pas seulement aux vétérinaires). Il s'agit d'une ligne d'écoute téléphonique pour obtenir de l'aide immédiate en cas de crise. Elle met les personnes en contact avec le centre de crise de leur région. Une liste des centres de crise est diffusée à l'adresse www.suicideprevention.ca.

Fournisseurs de programmes d'aide aux employés et aux familles (PAEF) à l'intention des vétérinaires - confirmez auprès de votre association que vous avez en main les renseignements les plus récents. Voici les renseignements à jour en date du 25 juin 2019 :

Le fournisseur du PAEF des associations des médecins vétérinaires de la **Colombie-Britannique** (BCVMA), de l'**Alberta** (ABVMA) et du **Manitoba** (MVMA) est Homewood Health

- 1 800 663-1142. Appuyez sur le 1 pour obtenir de l'aide immédiate en situation de crise, offerte 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.
- homeweb.ca

Le fournisseur du PAEF de la **Saskatchewan** Veterinary Medical Association (SVMA) est Professional Psychologists and Counsellors (PPC)

- 1 306 664-0000 ou 1 888 425-7721
- office@peopleproblems.ca
- peopleproblems.ca
- Le service est offert à tous les membres actifs généraux, praticiens et enseignants de la SVMA qui détiennent un permis d'exercice depuis au moins six mois.
- Quatre heures de services gratuits sont offertes par année.
- Vous devez fournir votre numéro de permis.



i

Cette liste a été rédigée par la D^{re} Kathy Keil. La D^{re} Keil a fait des études de premier cycle et des études supérieures en psychologie cognitive et en neuropsychologie avant de s'inscrire à une école vétérinaire. Elle n'est pas une psychologue autorisée. Elle a suivi le cours Premiers soins en santé mentale ainsi qu'une formation safeTALK sur la prévention du suicide et une formation ASIST sur les interventions en cas de tentative de suicide. Elle est aussi autorisée à donner la formation safeTALK. Elle enseigne régulièrement des techniques de base de prévention du suicide et d'intervention en cas de tentative de suicide aux vétérinaires, ainsi que des façons de préserver leur bien-être mental. De plus, elle est membre du Comité du bien-être des membres de l'ABVMA et médecin vétérinaire au sein des Services techniques de Merck Santé animale. Enfin, elle est la force motrice de la campagne de sensibilisation « Il est temps de parler de santé mentale en médecine vétérinaire » mise en œuvre par Merck et l'Association canadienne des médecins vétérinaires (ACMV).

L'ACMV fournit également une liste de services d'aide catégorisés selon la province, accessible à l'adresse <https://www.veterinairesauCanada.net/documents/resources/lignes-assistance-et-services-de-soutien-bien-etre-des-veterinaires>.

@

Le fournisseur du PAEF de l'**Ontario** Veterinary Medical Association (OVMA) est WorkHealthLife

- 1 844 880-9137
- workhealthlife.com
- Le service est offert aux membres de l'OVMA et à leurs familles.
- Professionals Health Program, 1 800 851-6606 (offert aux vétérinaires membres de l'Ordre des vétérinaires de l'Ontario seulement).

Le fournisseur du PAEF de l'Association des médecins vétérinaires du **Québec** (AMVQ) est Morneau Shepell

- 1 800 361-2433
- travailsantevie.com

Le fournisseur du PAEF de l'Association des médecins vétérinaires du **Nouveau-Brunswick** (NBVMA) est la Clinique de psychologie appliquée

- 506 858-9180
- cpamoncton.ca/fr (français)
- cpamoncton.ca/en/ (anglais)
- Le service est offert aux vétérinaires inscrits auprès de l'Association des médecins vétérinaires du Nouveau-Brunswick.
- Il comprend trois séances gratuites avec un psychologue (confidentiel).
- Les séances sont offertes dans les deux langues à Moncton ou avec l'un des partenaires du fournisseur répartis dans la province.

Le fournisseur du PAEF de la **Nova Scotia** Veterinary Medical Association (NSVMA) est le Professional Support Program

- 1 800 563-3427
- Le service est offert aux vétérinaires inscrits auprès de la Nova Scotia Veterinary Medical Association.

L'Île-du-Prince-Édouard n'a aucun fournisseur du PAEF.

- Pour une intervention directement en lien avec le suicide : 1 800 218-2885.

Terre-Neuve-et-Labrador n'a aucun fournisseur du PAEF.

- Centre de crise en santé mentale (Mental Health Crisis Centre) de Terre-Neuve-et-Labrador, 1 888 737-4668.

Les **Territoires du Nord-Ouest**, le **Nunavut** et le **Yukon** n'ont aucun fournisseur du PAEF.

- Association canadienne pour la prévention du suicide – Territoires du Nord-Ouest, 1 800 661-0844.
- nwthelpline.ca
- Nunavut/Nunavik : 1 800 265-3333

