



Ressources en santé mentale

Nous sommes tous ensemble.

Le maintien d'une bonne santé mentale est un défi pour beaucoup d'entre nous même dans les meilleurs moments.

Les impacts sanitaires et économiques de la COVID-19 exacerbent ces luttes pour plusieurs personnes et repoussent les limites de la santé mentale pour des gens du monde entier, y compris pour les membres d'Unifor. Si vous luttez contre un problème de santé mentale et de dépendances pendant cette période, nous voulons que vous sachiez que vous n'êtes pas seul – beaucoup de vos amis et collègues connaissent les mêmes difficultés en ce moment.

En temps normal, un Canadien sur cinq sera aux prises avec une maladie mentale. Ces afflictions sont une maladie et non un choix. Vous méritez de recevoir l'aide et le soutien dont vous avez besoin pour gérer ces temps difficiles.

Le combat de chaque personne pour la santé mentale est différent. Les ressources ci-dessous peuvent vous aider à naviguer parmi l'énorme quantité de ressources disponibles dans notre communauté pour trouver le soutien qui vous convient.

Notre région a mis en place des lignes de crise pour toute personne en situation de stress, de crise ou ayant besoin d'un soutien émotionnel. Ces lignes comprennent:

Ressources

Le 211 est la principale source d'information du Canada sur les services sociaux et de santé gouvernementaux et communautaires.

Les résidents du N. peuvent consulter nbinfo.ca.

Les résidents de T-N-L sont encouragés à consulter BridgeTheGap.ca.

Les résidents du QC peuvent visiter le site des [Délégué\(e\)s sociaux](#).

NOM DE L'ORGANISATION	ADRESSE	TÉLÉPHONE	SITE WEB

Vous pouvez également contacter directement votre section locale pour des questions spécifiques ou pour accéder à notre réseau de soutien par les pairs:

CONTACT SYNDICAL	RÔLE	TÉLÉPHONE	COURRIEL

Si vous avez des questions spécifiques sur les réponses de notre syndicat à la pandémie de la COVID-19, consultez le site unifor.org/covid19fr.