

# Note de service | Memo

---

Date	Le 15 octobre 2020 / October 15, 2020
Dest. / To	Tous les employés et professionnels de la santé / All employees and health professionals
Copies à / To	Équipe de leadership / Leadership Team

---

## Soutien en santé mentale

La pandémie de COVID-19 et les situations auxquelles nous avons été confrontés au cours des derniers mois ont sans cesse mis à l'épreuve nos capacités à gérer le stress et l'anxiété. Le Réseau de santé Vitalité aimerait rappeler à ses employés les nombreuses ressources qui restent disponibles pour nous aider en cette période difficile. Voici un aperçu des ressources :

- Homewood Santé (Programme d'aide aux employés et à leur famille) offre du soutien et des conseils de manière confidentielle. Vous pouvez appeler au 1-866-398-9505 (pour les services en français) et vous pouvez aussi accéder aux ressources en ligne de HomewoodSanté à [www.MonHomeweb.ca](http://www.MonHomeweb.ca).
- Le gouvernement du Canada propose actuellement les ressources suivantes :
  - Une ligne d'écoute sans frais à laquelle les gens peuvent avoir recours 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 (1-844-751-2133). Les personnes reçoivent des services de counseling en cas de crise ou sont aiguillées vers des ressources communautaires;
  - Le programme global de soutien en matière de santé mentale appelé [Espace mieux-être Canada](#). Ce programme consiste en des ressources gratuites en ligne, des outils, des applications, ainsi que des connexions avec des bénévoles formés et des professionnels de la santé mentale qualifiés.

## Mental Health Support

The COVID-19 pandemic and the experiences we have faced over the past few months have continued to test our ability to manage stress and anxiety. Vitalité Health Network would like to remind employees of the many resources that continue to be available to assist us during these difficult times. An overview of these resources is below:

- Homewood Health (Employee and Family Assistance Program): confidential advice and support is available by calling 1-800-663-1142 (English). Employees can also access Homewood Health's online resources at [www.Homeweb.ca](http://www.Homeweb.ca).
- The Government of Canada is currently offering the following programs:
  - A toll-free 24/7 crisis hotline (1-844-751-2133). Individuals will receive crisis counselling support and/or referrals to community resources.
  - The global mental health support program called [Wellness Together Canada](#). This program consists of free online resources, tools, apps, as well as connections to trained volunteers and qualified mental health professionals.

- Pour obtenir une aide et des lignes directrices sur la façon de reconnaître la violence conjugale ou entre partenaires intimes, la façon de demander de l'aide si vous êtes une victime, un enfant ou un spectateur, veuillez cliquer sur [ce lien](#). Vous pouvez aussi trouver un lien vers les lignes d'aide et d'écoute, les refuges et les services d'approche en prévention de la violence conjugale au Nouveau-Brunswick [ici](#). Bon nombre de ces services peuvent aider une personne victime de violence à planifier également sa propre [sécurité](#).
- L'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) vous permet d'accéder à des ressources qui aident à maintenir et à améliorer la santé mentale, l'intégration communautaire, le renforcement de la résilience et le soutien au rétablissement d'une maladie mentale. Pour obtenir du soutien, cliquez sur les liens ci-dessous ou visitez la [page d'accueil](#) du site Web de l'ACSM :
  - [Association canadienne pour la santé mentale du Nouveau-Brunswick](#) – calendrier des événements;
  - [Chaîne YouTube de l'ACSM](#) du N.-B. (pour les webinaires déjà diffusés) – abonnez-vous à la chaîne et recevez des notifications lorsque de nouvelles vidéos sont affichées.
- La violence sexuelle peut avoir des effets de longue durée sur les survivants. Elle est liée à des problèmes de santé mentale, à des sentiments de honte, de culpabilité, de colère et de peur ainsi qu'à des souvenirs pénibles de l'expérience. Si vous avez besoin d'aide, il existe des lignes téléphoniques de soutien où vous pouvez appeler. Pour en apprendre davantage sur les services de lutte contre la violence sexuelle, consultez : [https://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/corporate/promo/violence\\_sexuelle/sources\\_ressources.html](https://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/corporate/promo/violence_sexuelle/sources_ressources.html).
- Aussi, le programme SANE, qui offre des soins aux victimes d'agression sexuelle, continue d'offrir des services pendant la pandémie de COVID-19. Ces services sont offerts aux lieux d'intervention 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 aux personnes qui sont touchées par la violence sexuelle ou la violence d'un partenaire intime.
- For support and guidance on how to recognize domestic or intimate partner violence and how to seek help if you're a victim, child or bystander, please visit [this link](#). You can also find a link to crisis lines, shelters and domestic violence outreach services across New Brunswick [here](#). Many of these services can help a person who is subject to abuse to plan for their own [safety](#) as well.
- The Canadian Mental Health Association (CMHA) provides access to resources that will assist you to maintain and improve mental health and community integration, build resilience, and support recovery from mental illness. Supports can be accessed through the links below in addition to visiting the CMHA's main [webpage](#):
  - [Canadian Mental Health Association NB](#) – Events Calendar
  - Subscribe to the [CMHA of NB YouTube Channel](#) (for pre-aired webinars) and get notifications when new videos are posted.
- Sexual violence can have long-lasting impacts on survivors. It is linked to mental health difficulties, feelings of shame, self-blame and anger as well as to fear and distressing memories of the experience. If you need help, there are support lines you can call. To find our more information about sexual violence services visit: <https://bit.ly/2xoC3xc>.
- Also, the Sexual Assault Nurse Examiner Program (SANE) is still available during the COVID-19 pandemic. The program continues to respond to those who have experienced sexualized violence or intimate partner violence 24/7 at the SANE response sites.

Le Service d'urgence reste le point d'entrée pour les patients. La page du Réseau de santé Vitalité qui porte sur le programme SANE

The Emergency Department remains the point of entry for patients. The Vitalité Health Network web page on the SANE Program has additional

comporte des renseignements complémentaires, notamment les lieux d'intervention et les coordonnées : <https://www.vitalitenb.ca/fr/points-de-service/programme-sane>.

- Il est aussi important de ne pas oublier que les collègues et les gestionnaires peuvent être des spectateurs, et qu'il existe des trucs pour prendre des nouvelles de collègues victimes de violence. Un partenaire violent à la maison sera moins méfiant si c'est un collègue ou un gestionnaire qui appelle ou envoie un message par courriel. Pour obtenir de l'information et des ressources sur les mesures que vous pouvez prendre, consultez la [Trousse d'outils sur la violence conjugale et entre partenaires intimes pour les milieux de travail](#).
- Pour obtenir un soutien et des lignes directrices sur la façon de reconnaître et de gérer ses propres comportements violents, dominateurs ou abusifs, vous pouvez aussi cliquer [ici](#) ou consulter le [Service public d'éducation et d'information juridiques du Nouveau-Brunswick \(SPEIJ-NB\)](#).
- Le ministère de la Santé s'est aussi associé à l'entreprise canadienne [MindWell](#) pour offrir une série de formations en ligne sur la pleine conscience. Cette ressource conviviale et bilingue vise à enseigner la compétence de la pleine conscience en action. La note de service du ministère de la Santé ci-jointe fournit d'autres détails sur les programmes [MindWell](#).

Prenez soin de vous, demeurez en sécurité et continuez de vous tenir au courant en consultant régulièrement le [site Web](#) du gouvernement du Nouveau-Brunswick pour obtenir des renseignements à jour sur le coronavirus.

information, including the SANE response sites and contact information at: <https://www.vitalitenb.ca/en/points-service/sane-program>

- It is also important to remember that co-workers and managers can be bystanders and there are steps you can take to check in on colleagues who may be abused. An abusive partner in the home may be less likely to be suspicious of a phone call or e-mail coming from a co-worker or manager. Visit the [Domestic & Intimate Partner Violence Workplace Toolkit](#) for information and resources on steps you can take.
- For support and guidance on how to recognize and deal with one's own violent, controlling or abusive behaviours, you can also click [here](#) or visit [PLEIS-NB](#).
- The Department of Health has also partnered with [MindWell](#), a Canadian-based company, to offer a series of online mindfulness training sessions. This easy to navigate, bilingual resource is dedicated to teaching the skill of mindfulness in action. The attached memo from the Department of Health provides additional details about the [MindWell](#) programs.

Be well, keep safe and continue to stay informed by checking the Government of New Brunswick coronavirus [web page](#) regularly for up-to-date information.

## Nathalie Nadeau-Plourde

Directrice RH – Expérience-employé / HR Director – Employee-Experience