COMMUNIQUÉ DE PRESSE

L'ACSM de Sault Ste. Marie et le RLISS du Nord-Est lancent deux nouveaux services gratuits de psychothérapie au Collège Sault

Le 8 novembre 2018, la filiale de Sault Ste. Marie de l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) et le Réseau local d'intégration des services de santé (RLISS) du Nord-Est ont parlé aux étudiants du Collège Sault de deux nouveaux services gratuits de psychothérapie que les étudiants peuvent utiliser pour gérer l'humeur morose, le stress et l'inquiétude.

Ces deux programmes d'acquisition de compétences, financés par le gouvernement de l'Ontario pour les résidents de la province, visent à aider les adultes et les jeunes souffrant de dépression et d'anxiété : Retrouver son entrain est un programme d'accompagnement téléphonique avec cahiers d'exercices et vidéos; et Big White Wall est un programme en ligne de soutien par les pairs et un outil d'autogestion.

« Le RLISS du Nord-Est est heureux de travailler avec les filiales locales de l'Association canadienne pour la santé mentale et le Réseau Télémédecine Ontario à faire connaître plus largement les programmes Big White Wall et Retrouver son entrain dans tout le Nord-Est de l'Ontario », déclare Jérémy Stevenson, directeur général du RLISS du Nord-Est. « Les services, accessibles en ligne et par téléphone, sont parfaits pour les étudiants et les jeunes, mais ils s'adressent aussi aux adultes. Et ce qu'il y a de mieux, c'est qu'il n'y a presque pas ou pas du tout de temps d'attente – on peut obtenir de l'aide dès qu'on en a besoin. »

Annette Katajamaki, directrice générale de l'ACSM de Sault Ste. Marie, fait des présentations devant différents auditoires, dont des professionnels du domaine de la santé mentale et de la lutte contre les dépendances, des médecins et du personnel infirmier praticien pour leur expliquer comment leurs clients et patients peuvent profiter de ces services.

« Nous nous réjouissons de pouvoir partager ces ressources fantastiques avec nos communautés et nous avons reçu des commentaires très positifs de fournisseurs de soins primaires, de fournisseurs de services de santé mentale et de lutte contre les dépendances et d'organismes de services sociaux. Pendant bien longtemps, nous n'avons pas prêté suffisamment attention aux personnes qui souffrent de dépression ou d'anxiété légère à modérée, et ces programmes seront sans aucun doute fort utiles à ces personnes, surtout celles qui n'ont pas de services de soutien formels près de chez elles », explique Mme Katajamaki.

« L'accès gratuit dans toute la province à ces deux excellentes solutions permettra aux Ontariens de disposer de ressources précieuses pour gérer leur anxiété et leur dépression », déclare le D^r^ Ed Brown, chef de la direction, RTO. « Nous savons que les étudiants, en particulier, ont besoin d'options rapides qui les aident à faire face à la situation, à gérer le stress et l'isolement qu'ils peuvent rencontrer au cours de leurs études postsecondaires, et qui leur donnent les moyens de s'autogérer. »

Le Collège Sault collabore depuis longtemps avec l'ACSM, qui a un travailleur sur place au Collège quelques jours par semaine. Ce travailleur donne une formation au personnel et rencontre des étudiants.

« L'ACSM continue de concevoir et d'offrir des programmes qui nous permettent de faire en sorte que nos étudiants ont accès à tout soutien en santé mentale dont ils ont besoin pour réussir leurs études au Collège Sault. Retrouver son entrain et Big White Wall sont des formes de soutien novatrices et peu coûteuses pour nos étudiants pendant qu'ils étudient chez nous, mais aussi quand ils auront quitté le Collège, car dans de nombreuses communautés, comme celles de la région d'Algoma, il n'est pas possible d'accéder facilement à ces types de soutien », précise Morgan Levy, conseiller et coordonnateur, Services de counselling et d'accessibilité.

Big White Wall

Big White Wall est un outil en ligne gratuit de soutien par les pairs et d'autogestion destiné aux adultes et aux adolescents de 16 ans et plus qui présentent des symptômes de dépression et d'anxiété légère à modérée. Le service, offert en anglais seulement à l'heure actuelle, est coordonné par le Réseau Télémédecine Ontario (RTO). Les gens peuvent se diriger d'eux-mêmes vers le service et l'aiguillage d'un clinicien n'est pas exigé. Le programme est offert 24 heures sur 24, ce qui signifie que les gens peuvent y avoir accès immédiatement et à une heure où d'autres services sont moins susceptibles d'être offerts. En fait, 66 % des connexions à Big White Wall se font en dehors des heures d'ouverture normales.

Avec Big White Wall, les utilisateurs peuvent parler de façon anonyme avec d'autres membres de la communauté qui se sentent comme eux. Big White Wall compte un effectif de guides formés qui s'assurent que la communauté est sécuritaire, apporte un soutien et demeure anonyme.

Retrouver son entrain

Retrouver son entrain est un programme gratuit d'acquisition de compétences visant à aider les adultes et les adolescents de 15 ans et plus à gérer leurs symptômes de dépression et d'anxiété, à lutter contre les pensées inutiles et à devenir plus actifs et confiants. Le programme offre deux formes d'aide :

Accompagnement téléphonique et cahiers d'exercices : Retrouver son entrain est un programme guidé d'autoassistance dans le cadre duquel un accompagnateur vous aide à réaliser une série de cahiers d'exercices. Le programme comprend de trois à six séances d'accompagnement par téléphone, que vous pouvez faire dans le confort de votre domicile. Les cahiers d'exercices et l'accompagnement sont offerts dans de nombreuses langues.

Vidéos en ligne: Les vidéos Retrouver son entrain offrent des conseils pratiques pour gérer son humeur, mieux dormir, renforcer sa confiance, augmenter son activité, résoudre des problèmes et vivre sainement. Les vidéos sont offertes dans les langues suivantes : anglais, français, mandarin, cantonais, pendjabi, arabe et persan.

Il faut avoir été aiguillé pour participer au programme d'accompagnement téléphonique Retrouver son entrain. Votre médecin de famille ou le membre du personnel infirmier praticien qui s'occupe de vous peut vous aiguiller. Vous pouvez aussi vous diriger de vous-même vers le programme.

-30-

Contexte :

- Pour en savoir plus sur Retrouver son entrain, allez à https://bouncebackontario.ca/fr/
- Pour en savoir plus sur Big White Wall, allez à https://www.bigwhitewall.ca
- Illustrations à partager sur les médias sociaux : cliquez ici
- Pour visionner une courte vidéo sur Big White Wall :
  2 min : https://www.youtube.com/watch?v=OLG_OMHU4-s
  1 min : https://www.youtube.com/watch?v=aKSr2sIjHcE
  30 s : https://www.youtube.com/watch?v=ifrCqLoYJaE

Pour obtenir de plus amples renseignements, communiquez avec : Annette Katajamaki, directrice générale, Association canadienne pour la santé mentale de Sault Ste. Marie, à annette@cmhassm.com ou au 705 759-0458, poste 223

ou

Michael Ward, responsable des communications au RLISS du Nord-Est, à michael.ward@lhins.on.ca ou au 1 866 906-5446, poste 5200.