

Soutien au mieux-être mental

Centres de santé locaux

Baffin

Arctic Bay	867 439-8873
Clyde River	867 924-6377
Grise Fiord	867 980-9923
Igloolik (CS)	867 934-2100
Igloolik (CSC)	867 934-4055
Kimmirut	867 939-2217
Kinngait	867 897-8820
Pangnirtung	867 473-8977
Pond Inlet	867 899-7500
Qikiqtarjuaq	867 927-8916
Resolute	867 252-3844
Sanirajak	867 928-8827

Kivalliq

Arviat	867 856-3100
Baker Lake	867 793-2816
Chesterfield Inlet	867 898-9968
Coral Harbour	867 925-9916
Rankin Inlet	867 645-8321
Naujaat	867 462-9916
Sanikiluaq	867 266-8965
Whale Cove	867 895-9916

Kitikmeot

Cambridge Bay	867 983-4500
Gjoa Haven	867 360-7441
Taloyoak	867 561-5111
Kuugaruk	867 769-6441

Lignes de soutien téléphonique

Programme d'aide aux employés et à leur famille

1 800 663-1142

Consultation à court terme en ligne et par téléphone. Requête de services en ligne ou par téléphone. Les membres de la famille sont également admissibles aux services.

Ligne d'aide Kamatsiaqtut

Composez le 211, le 867 979-3333 ou, sans frais, le 1 800 265-3333.

24 h sur 24

Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être

1 855 242-3310

24 h sur 24

Clavardez en ligne sur espoirpourlemieuxetre.ca/

Ligne d'aide Pulaarvik Kablu

1 844 654-3580

Du lundi au vendredi, de 9 h à 16 h

Conseillers inuits et service disponible en inuktitut.

Équipe de soutien virtuel de la Croix-Rouge

1 833 937-1597

7 jours sur 7, de 8 h à 20 h (HNC)

IndigenousProgramsHELPDESK@redcross.ca

L'équipe de la Croix-Rouge vous fournira des informations, vous orientera vers des ressources et des ateliers en fonction de vos besoins, ou vous fournira des conseils personnalisés en fonction de vos préoccupations spécifiques.


Ressources

[21 jours d'espoir \(Croix-Rouge\)](#)

[La bienveillance source d'espoir \(Croix-Rouge\)](#)

[TLS Nunavik : Séance de pleine conscience dynamique](#)

Webinaires et ateliers

 [COVID Fatigue NU.mp4](#) – webinaire de la Croix-Rouge (en anglais seulement)

Inscrivez-vous à l'atelier *La deuxième vague et votre santé mentale* sur [Homeweb](#).

Ressources en ligne

Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail (CCHST)

Le ministère de l'Éducation a pris des dispositions pour permettre l'accès à des ressources en santé mentale par le biais de cours offerts par le Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail (CCHST). Ceux-ci incluent les cours suivants :

- La santé mentale : sensibilisation
- La santé mentale : stratégies en matière de santé et de mieux-être
- La santé mentale : stratégies de communication
- La santé mentale : signes, symptômes et solutions
- La santé mentale : milieux de travail sains sur le plan psychologique
- La santé mentale : ensemble de cours en ligne (les cours 1 à 5)
- Être un employé consciencieux : orientation en santé et sécurité psychologiques en milieu de travail
- La violence en milieu de travail : sensibilisation

Vous trouverez dans les pages suivantes les descriptions des cours du CCHST disponibles ainsi qu'une fiche d'inscription pour ces cours.

Si vous avez des questions concernant ces cours du CCHST, ou pour soumettre votre fiche d'inscription, contactez EDUOHS@gov.nu.ca.

Programme d'aide aux employés et à leur famille – cours autodirigés

- La résilience;
- Comment maîtriser son stress;
- Comment s'adapter au changement en milieu de travail;
- Outils, ressources et webinaires supplémentaires disponibles.

Inscrivez-vous sur <https://homeweb.ca>.

Dépression et anxiété – service autodirigé

Homewood propose un programme de traitement en ligne et à son propre rythme pour la dépression et l'anxiété en utilisant l'approche de la thérapie cognitivocomportementale. Ce service se trouve dans la section « Outils » du site internet de Homewood. Inscrivez-vous sur <https://homeweb.ca>.

Soutien AEN (pour les membres de l'Association des enseignants du Nunavut [AEN] seulement)

Starling Minds – Programme en ligne de conditionnement de la santé mentale (en anglais seulement)

Basé sur les concepts de la thérapie cognitivocomportementale (TCC), il s'agit d'un programme 100 % en ligne et confidentiel qui vous aide à renforcer votre résilience au stress, à l'anxiété et à la dépression. Ce programme est réservé aux membres de l'AEN.

Cours sur la santé mentale offerts par le Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail (CCHST)

Afin de soutenir le personnel du secteur de l'éducation pendant la pandémie de COVID-19, le ministère de l'Éducation a pris des dispositions pour permettre l'accès à des ressources en santé mentale par le biais de cours offerts par le Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail (CCHST).

- La santé mentale : sensibilisation
- La santé mentale : stratégies en matière de santé et de mieux-être
- La santé mentale : stratégies de communication
- La santé mentale : signes, symptômes et solutions
- La santé mentale : milieux de travail sains sur le plan psychologique
- La santé mentale : ensemble de cours en ligne (les cours 1 à 5)
- Être un employé consciencieux : orientation en santé et sécurité psychologiques en milieu de travail
- La violence en milieu de travail : sensibilisation

Des descriptions des cours disponibles et une fiche d'inscription sont incluses dans cette trousse.

Si vous avez des questions concernant ces cours du CCHST, ou pour soumettre votre fiche d'inscription, contactez EDUOHS@gov.nu.ca.

Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail Cours sur la santé mentale

Les informations pour s'inscrire se trouvent à la dernière page.

La santé mentale : sensibilisation

Ce cours se veut une introduction à un sujet complexe : la santé mentale en milieu de travail. On y explique pourquoi elle est si importante. Vous y apprendrez les différences entre le mieux-être mental et la maladie mentale, les facteurs augmentant les risques, de même que les rôles de l'intervention précoce et de la promotion de la santé mentale en milieu de travail. **Il faut en moyenne de 30 à 40 minutes pour terminer ce cours.**

La santé mentale : stratégies en matière de santé et de mieux-être

Ce cours vous donnera les outils pour améliorer votre propre mieux-être mental en renforçant votre résilience face au stress – un processus menant à la force mentale. En apprenant comment utiliser la puissance des réactions du corps face au stress et en pratiquant des habitudes de vie précises, vous pouvez améliorer votre santé et votre rendement, tout en gérant des niveaux de stress élevés de façon efficace. **Il faut en moyenne de 60 à 70 minutes pour terminer ce cours.**

La santé mentale : stratégies de communication

Ce cours explore les stratégies de communication pour les employés et les employeurs, les gestionnaires et les superviseurs en vue de promouvoir la discussion sur les problèmes liés à la santé mentale, et avec pour objectif général de favoriser et d'augmenter la sensibilisation en milieu de travail. **Il faut en moyenne de 60 à 70 minutes pour terminer ce cours.**

La santé mentale : signes, symptômes et solutions

Ce cours explore les signes, les symptômes et les solutions liés aux maladies mentales que l'on observe fréquemment en milieu de travail. **Il faut en moyenne de 60 à 70 minutes pour terminer ce cours.**

La santé mentale : milieux de travail sains sur le plan psychologique

Ce cours porte sur les pratiques exemplaires de la création d'un milieu de travail sain sur le plan psychologique. Après avoir terminé ce cours, vous serez en mesure :

- De comprendre les effets de la maladie mentale sur les milieux de travail au Canada ;
- D'apprendre comment notre expérience au travail influe sur notre santé mentale ;

- De comprendre comment la promotion du bien-être au travail profite tant aux employés qu'aux employeurs ;
- De connaître les raisons justifiant la création d'une norme nationale canadienne en matière de santé et de sécurité psychologiques ;
- De connaître les pratiques exemplaires de la promotion du bien-être mental au travail.

Il faut en moyenne de 60 à 70 minutes pour terminer ce cours.

La santé mentale : ensemble de cours en ligne (Cours 1-5)

La santé mentale : sensibilisation

La santé mentale : stratégie en matière de santé et de mieux-être

La santé mentale : signes, symptômes et solutions

La santé mentale : milieux de travail sains sur le plan psychologique

La santé mentale : stratégies de communication

Être un employé consciencieux : orientation en santé et sécurité psychologiques en milieu de travail

Ce programme traite de la santé et de la sécurité psychologiques en milieu de travail. L'objectif est de vous aider, en tant qu'employé, à comprendre les 13 facteurs psychosociaux au travail de la *Norme nationale sur la santé et la sécurité psychologiques en milieu de travail (la Norme)* et ce que vous pouvez faire pour vous aider et aider vos collègues de travail. **Il faut en moyenne de 75 à 90 minutes pour terminer ce cours.**

La violence en milieu de travail : sensibilisation

Ce cours vise à sensibiliser au problème très sérieux et important de la violence en milieu de travail, qui, d'une part, touche tous les secteurs d'activités et tous les types d'emplois, et qui, d'autre part, se répercute sur la santé et la sécurité de tous les employeurs et de tous les employés. À la fin de ce cours, vous aurez maîtrisé les notions qui suivent :

- Qui est touché par la violence en milieu de travail ?
- L'importance de la question de la violence en milieu de travail.
- La définition au sens large de la violence en milieu de travail en rapport avec les types de comportements et l'origine de ces comportements.
- L'obligation légale des employeurs de protéger les employés contre d'éventuels actes de violence dans leur milieu de travail.

Il faut en moyenne de 15 à 20 minutes pour terminer ce cours.

Si vous souhaitez profiter de ces cours gratuits, utilisez le tableau ci-dessous pour fournir les informations relatives à votre compte.

Un lien avec les instructions pour accéder à la formation sera envoyé par courriel une fois le compte créé.

Soumettre les formulaires remplis à EDUOHS@gov.nu.ca.

Nom : _____

Courriel : _____

Nom du cours	√ / x	Ang/Fr
La santé mentale : sensibilisation		
La santé mentale : stratégies en matière de santé et de mieux-être		
La santé mentale : stratégies de communication		
La santé mentale : signes, symptômes et solutions		
La santé mentale : milieux de travail sains sur le plan psychologique		
La santé mentale : ensemble de cours en ligne		
Être un employé consciencieux : orientation en santé et sécurité psychologiques en milieu de travail		
La violence en milieu de travail : sensibilisation		

Pour les membres de l'Association des enseignants du Nunavut (AEN) seulement.

Starling: Informations sur l'inscription des directeurs d'école du Nunavut

Votre santé mentale est importante

Joignez-vous à des milliers de Canadiens dans le cadre de Starling Minds, un programme 100 % en ligne et confidentiel qui vous aide à renforcer votre résilience au stress, à l'anxiété et à la dépression. Fondés sur les concepts de la thérapie cognitivocomportementale (TCC), nos programmes offrent une formation, des exercices et une éducation très efficaces. Apprenez des stratégies à votre propre rythme pour briser les schémas comportementaux négatifs, réguler les émotions et équilibrer les pensées.

Comment s'inscrire ?

1. Visitez app.starlingminds.com/registration/nuprincipals;
2. Remplissez le formulaire :
Entrez le code : NUPRINCIPALS.

Quels sont les avantages du programme de conditionnement mental de Starling ?

- Un support vidéo quotidien de TCC qui facilite l'apprentissage de stratégies qui améliorent l'humeur, réduisent l'anxiété, diminuent la tristesse et renforcent la confiance.
- Des outils numériques qui vous aident à fixer des objectifs, à suivre vos progrès et à vous recentrer lorsque des émotions accablantes s'accumulent.
- Des évaluations fondées sur des données probantes et un suivi de l'historique des évaluations qui vous donnent une rétroaction précise lorsque vous êtes anxieux, inquiet, triste ou déprimé.
- Une communauté anonyme d'une dizaine de millierde personnes pour soutenir vos progrès et vous aider à comprendre que vous n'êtes pas seul.

« Starling m'a fourni des stratégies pour améliorer mon état de base et recharger mes batteries, afin de répondre aux défis soudains de manière plus résiliente. Le programme m'a également montré que je ne suis pas seul à avoir le sentiment que les dernières semaines ont été exceptionnellement difficiles. »

~Membre de Starling

Des questions ? Écrivez-nous à : members@starlingminds.com.