

# CHOISIR LA RESSOURCE EN SANTÉ MENTALE QUI VOUS CONVIENT LE MIEUX : ELLES N'ONT PAS TOUTES ÉTÉ CRÉÉES PAREILLEMENT

Avec la crise de la COVID-19, le besoin de ressources virtuelles en santé mentale est encore plus criant qu'il ne l'était déjà, et de nombreux organismes répondent présents. Des cours de formation aux applications virtuelles, en passant par les thérapies en ligne, nous avons accès à plus de soutien et d'options d'éducation en santé mentale que jamais.

Mais alors que de nombreuses ressources prétendent améliorer le bien-être mental, comment savoir lesquelles sont vraiment efficaces ?

Afin de vous aider à prendre de meilleures décisions et à vous sentir en confiance face aux outils et aux mécanismes de soutien que vous choisissez, posez-vous les questions suivantes.

## Choisir un cours de formation : regardez au-delà de la publicité

- **Comment le cours a-t-il été évalué ?** Les sondages de satisfaction peuvent être utiles, mais certains programmes de formation respectent des normes d'évaluation plus élevées. Les évaluations de cours comme *Premiers soins en santé mentale* et *L'esprit au travail* sont fondées sur des indicateurs de résultats pré et post-évaluation et sur des données probantes exhaustives publiées dans des revues scientifiques révisées par des pairs.
- **Des références sont-elles fournies ?** C'est toujours une bonne idée de chercher des références ou des témoignages de participants pour attester de la qualité de la formation.
- **Qu'est-ce que la formation est censée vous apporter ?** Les objectifs du cours doivent être réalistes et fondés sur des données probantes. Si un programme de formation a l'air trop beau pour être vrai, c'est probablement le cas. Demandez à voir les données probantes sur lesquelles sont fondés les résultats promis.
- **La formation est-elle fondée sur des données probantes ?** Si le contenu du cours est fondé sur des données scientifiques, pensez à consulter les recherches pertinentes pour comprendre les principes de la formation.
- **Le contenu de ce cours vous convient-il ?** Les cours peuvent être conçus à des fins spécifiques ou pour un public ciblé, et certains cours pourraient ne pas être appropriés pour vous. Dans ce cas, voyez si d'autres formations ayant un but ou un sujet qui vous conviennent mieux sont offertes.

## Choisir la bonne application de santé mentale : lisez les petits caractères

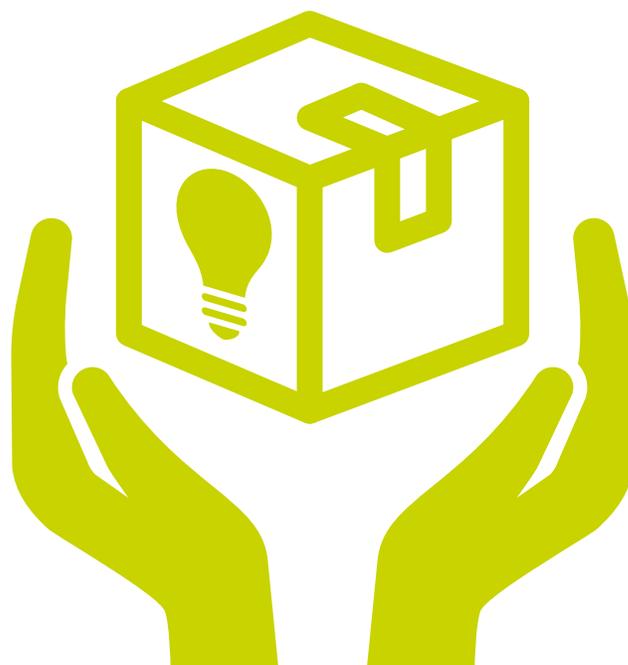
- **Quel est le but de cette application ?** Demandez-vous quel est l'objectif de santé mentale que l'application cherche à atteindre (vous apprendre à méditer, vous aider à relaxer, etc.). Si ce n'est pas clair, ou si ça vous paraît irréaliste, cherchez des applications semblables dont le but est clair.
- **Son efficacité a-t-elle été démontrée ?** Les commentaires positifs d'utilisateurs peuvent être encourageants, mais ils ne reflètent pas nécessairement toute la réalité. Si une application prétend réduire l'anxiété, par exemple, cherchez des données scientifiques probantes qui appuient cette affirmation.

- **Qu'en est-il de la protection de vos renseignements personnels?** Lorsqu'il est question de vos renseignements personnels en matière de santé, la confidentialité est cruciale. Lisez l'entente relative à la confidentialité avant de partager des renseignements personnels. Assurez-vous de comprendre de quelle manière vos renseignements sont utilisés et vérifiez que le niveau de sécurité de l'application est adéquat.

Apprenez-en davantage sur la manière d'évaluer les applications de santé mentale à l'aide du **cadre d'évaluation** élaboré par la Commission de la santé mentale du Canada et les Instituts de recherche en santé du Canada.

## Choisir une thérapie virtuelle : explorez les options disponibles

- **Avez-vous besoin d'une thérapie individuelle?** Vous n'avez pas toujours besoin d'une thérapie privée avec un professionnel de la santé mentale pour surmonter un problème de santé mentale. Discutez avec votre fournisseur de soins de santé pour connaître les autres options possibles. Le **modèle de soins par paliers 2.0**, par exemple, fournit un accès flexible à des ressources en santé mentale et en mieux-être qui comprennent des applications de cybersanté mentale, des services d'autosoins en ligne et des conseils sur le plan comportemental dont l'intensité peut être augmentée ou diminuée en fonction de votre niveau de détresse actuel. Et le portail **Espace mieux-être Canada** inclut un outil d'évaluation qui vous aidera à définir vos besoins.
- **Est-ce qu'un service par messagerie texte pourrait vous aider?** Parfois, parler de nos problèmes avec une personne en qui nous avons confiance suffit à nous soulager. Si vous avez besoin d'un soutien immédiat, pensez à faire appel à la ligne d'aide gratuite « Crisis Text Line Canada » – en envoyant le mot **MIEUX** au **741741**. Leurs employés et leurs bénévoles formés sont disponibles pour parler avec toutes les personnes qui envoient un texto de n'importe où au Canada, 24 h sur 24, 7 jours sur 7 et 365 jours par an.
- **Comment puis-je avoir accès à des services de counselling privés à distance?** Si vous cherchez des soins individuels, commencez par demander à votre fournisseur de soins de santé s'il peut vous recommander quelqu'un. Il connaît peut-être des psychologues ou des psychiatres qui acceptent les patients virtuels. Vous pouvez également visiter le site Web **eSanteMentale.ca** pour consulter une liste des programmes de santé mentale virtuels offerts partout au Canada. Leur base de données détaillée inclut des filtres pour vous aider à trouver le fournisseur ou la ressource qui convient le mieux à vos besoins. Si vous avez besoin d'une thérapie privée, assurez-vous que votre fournisseur est un professionnel de la santé qualifié, membre d'un organisme de réglementation professionnelle de votre province.



Pour plus d'information, visitez le [www.mentalhealthcommission.ca/Francais/covid19](http://www.mentalhealthcommission.ca/Francais/covid19)



Commission de  
la santé mentale  
du Canada

Mental Health  
Commission  
of Canada

Avec le financement de



Santé  
Canada

Health  
Canada