

Programme de soutien par les pairs

en santé mentale en milieu de travail

Un service confidentiel et non clinique afin de soutenir les employés aux prises avec des enjeux de santé mentale.



Santé Mentale

Un milieu de travail sain et respectueux.
C'est la responsabilité de tous.

Vous observez des changements dérangeants dans votre humeur et/ou votre comportement?



Vous avez le sentiment d'être dépassé?

Contactez un pair aidant pour échanger dans un espace sécuritaire et confidentiel. Discuter avec quelqu'un qui a vécu une situation semblable à la vôtre contribue à améliorer votre capacité à faire face à un événement difficile ou stressant.

PARLER À UN PAIR AIDANT PEUT VOUS AIDER À

réaliser que ce que vous vivez n'est pas unique et qu'il y a un espoir de rétablissement

trouver une nouvelle façon d'expliquer aux autres ce qui vous pose un défi

augmenter votre sentiment d'appartenance sociale

diminuer votre sentiment de perte de contrôle

augmenter votre confiance en soi

Et plus encore...

Des pairs aidants authentiques et dévoués

Ce sont des employés d'EDSC qui :

- ▶ ont déjà vécu un enjeu lié à la santé mentale et s'en sont sortis
- ▶ se portent volontaires pour soutenir leurs collègues
- ▶ ont réussi la formation obligatoire sur le soutien par les pairs

C'est confidentiel

Votre nom et les détails de vos discussions et interactions avec un pair aidant demeurent strictement confidentiels.

Parlez, nous vous écoutons sans jugement!

Pour joindre un pair aidant

Visitez iservice.prv/pairBio pour consulter les biographies des pairs aidants et communiquer avec eux.

COURRIEL



TÉLÉPHONE



SKYPE



*Nous y croyons
Nous écoutons • Nous aidons*



