

Ressources en santé mentale en français pour les nouveaux arrivants

1. Ressource multilingue du Centre de toxicomanie et de santé mentale :

- Demander de l'aide quand rien ne va plus (fiche d'information). Cette fiche d'information fait partie d'un plus grand guide intitulé « Seul-e au Canada, ou vingt et une façons d'améliorer son sort ». Elle souligne les points suivants : Quelle est la réaction normale à habiter dans un nouveau pays? Quand et comment faut-il demander de l'aide?

Téléchargez la fiche d'information en français ici : <https://www.camh.ca/-/media/files/mi-index-other-languages/french-asking-for-help.pdf>.

- Seul-e au Canada : ou vingt et une façons d'améliorer son sort (guide complet). Ce guide contient des conseils de nouveaux arrivants pour apprendre à vivre dans une culture nouvelle. Parmi les sujets abordés, notons :
 - Vivre dans une nouvelle culture
 - Se faire des amis
 - Célébrer les fêtes
 - Apprendre les règles sous-entendues de l'étiquette canadienne
 - Se construire une nouvelle identité
 - Faire de l'exercice pour le plaisir et pour la santé
 - Rechercher de l'aide quand ça ne va pas

Téléchargez le guide en français ici :

https://settlement.org/downloads/Alone_in_Canada/french_alone_in_canada.pdf.

2. Ressources multilingues de Health Translations Australia :

- Bien-être : investissez dans votre vie (fiche d'information) Cette fiche propose plusieurs idées simples de tous les jours pour améliorer le bien-être mental, physique, spirituel et social.

Téléchargez la fiche d'information en français ici :

<https://healthtranslations.vic.gov.au/bhcv2/bhcht.nsf/PresentDetail?Open&s=Wellbeing: Invest in your life>.

3. Ressources multilingues du Centre d'expertise sur le bien-être et l'état de santé physique des réfugiés et des demandeurs d'asile (CERDA) :

- Bien-être : Coronavirus mon bien-être en terre d'accueil (fiche infographique) Cette fiche infographique fait partie d'une liste d'infographies partagées par le CERDA quant au bien-être des réfugiés et demandeurs d'asile. Elle souligne les différents impacts que le coronavirus peut avoir sur le bien-être, en plus de proposer des astuces de tous les jours pour améliorer son bien-être mental dans ces temps difficiles.

Prepared by the Promising Practices in Accessing Virtual Mental Health: Supporting Refugees during COVID-19 project team

Téléchargez la fiche infographique en français ici :

https://cerda.info/wp-content/uploads/2020/04/BD-adultes_2020-04_Coronavirus-mon-bien-etre-CC%82tre-en-terre-daccueil.pdf

Consultez la liste des infographies partagées par le CERDA ici :

https://cerda.info/publications/?_sft_axe=etat-de-sante&_sft_themes=bien-etre