

## Autosoins et bien-être pour les EPEI

# People vous connecte

Votre parcours bien-être commence ici

Parrainé par l'OEPE

Pour pouvoir prendre soin des autres, vous devez avant tout pouvoir prendre soin de vous-mêmes.

Il peut s'avérer difficile d'accéder à des autosoins et services de soutien en santé mentale, c'est pourquoi l'Ordre a établi un partenariat avec People vous connecte – pour vous offrir un accès gratuit et pratique à des ressources conçues pour vous soutenir et favoriser votre bien-être.

People vous connecte est un service en ligne accessible à tous les EPEI. Notre partenariat avec People vous connecte vous offre un accès aux services confidentiels suivants :

- Un outil d'autoévaluation en ligne de votre santé mentale, pour comprendre les symptômes et troubles de santé mentale;
- Une thérapie mentale virtuelle, pour communiquer avec un thérapeute de votre choix dans le cadre de consultations;
- Un ensemble d'informations et de ressources fiables sur la santé mentale.

Chaque année, **Un Canadien sur Cinq** souffre d'un trouble de santé mentale.<sup>1</sup>

**75 %** des Canadiens n'ont pas accès au traitement en santé mentale dont ils ont besoin.<sup>1</sup>

Chaque semaine, plus de **50 000** Canadiens ne vont pas au travail en raison de problèmes de santé mentale.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> CAMH.ca/fr/

## Commencez votre parcours People vous connecte

1



Visitez **OEPEsantementale.com** pour créer un compte confidentiel en tant que membre de l'Ordre.

2



Remplissez l'outil en ligne d'autoévaluation de votre santé mentale pour être jumelé(e) à un conseiller en fonction de vos besoins et préférences.

3



Planifiez une consultation avec votre conseiller pour discuter de vos besoins.

4



Accédez à la bibliothèque de ressources pour lire des articles, écouter des enregistrements audio ou regarder des vidéos.

5



Prenez d'autres rendez-vous et profitez gratuitement de toutes ces ressources et consultations.

Pour en savoir plus, visitez  
**oepesantementale.com**