



Canadian Mental
Health Association
Champlain East

Association canadienne
pour la santé mentale
Champlain Est

329 rue Pitt Street
Cornwall, ON K6J 3R1
Tel 613-933-5845
1-800-493-8271
Fax 613-936-2323
cmha-east.on.ca
acsm-est.on.ca

Le Collège du bien-être de l'ACSM Champlain Est célèbre le succès de son premier cours!

Présentation du Collège du bien-être et aperçu des prochaines étapes.

Soumis par Jennifer Meyer, promotrice de la santé mentale, ACSM Champlain Est

L'ACSM Champlain Est est fière de présenter officiellement son tout nouveau programme communautaire : le **Collège du bien-être**. Le Collège du bien-être de l'ACSM Champlain Est est une initiative d'apprentissage gratuite, ancrée dans la communauté, qui favorise la santé mentale, les liens sociaux et le développement personnel grâce à une éducation inclusive et interactive. Fondé sur le modèle du *Recovery College*, reconnu à l'échelle internationale, le programme offre des cours co-crésés et coanimés par une promotrice de la santé mentale de l'ACSM et des bénévoles de la communauté ayant une expérience vécue ou vivante en lien avec le sujet abordé. En réunissant les connaissances professionnelles et les savoirs issus de l'expérience, le Collège du bien-être vise à renforcer le pouvoir d'agir des personnes et à consolider les communautés. Les cours contribuent à développer la résilience, à réduire l'isolement et à favoriser le mieux-être mental dans un environnement bienveillant axé sur le soutien par les pairs.

Depuis son lancement au printemps dernier, le Collège du bien-être a offert à trois reprises son premier cours, *Choisir la joie après le deuil*, rejoignant un total de 43 participants. Ce cours a permis aux participants d'explorer leur parcours de deuil dans un espace sécuritaire, d'échanger avec d'autres personnes vivant des expériences similaires et d'acquérir des stratégies favorisant la guérison et la résilience.

Alors que le programme poursuit sa croissance, le Collège du bien-être s'appuie sur des évaluations des besoins locaux et sur des recherches communautaires pour repérer les lacunes en matière de services, de soutien et d'éducation en santé mentale. À la lumière de ces constats, le prochain cours portera sur **la santé mentale et le mieux-être des nouveaux arrivants**. Ce thème a été identifié comme une priorité importante, en raison des défis particuliers que peuvent vivre les personnes et les familles lorsqu'elles s'adaptent à une nouvelle communauté et à un nouveau pays.

Partout au Canada, les organismes de l'ACSM intègrent la santé mentale des nouveaux arrivants à leurs programmes de sensibilisation et d'éducation. Ils ont constaté que répondre aux besoins en santé mentale des nouveaux arrivants, tout en tenant compte des obstacles associés aux déterminants sociaux de la santé, est essentiel pour favoriser le repérage précoce des préoccupations et l'accès à des services de soutien appropriés. Le fait d'aborder les enjeux de santé mentale peut faciliter l'établissement réussi des nouveaux arrivants, prévenir des conséquences à long terme et améliorer le bien-être global de la communauté. Ces constats soulignent l'importance de programmes et d'interventions adaptés afin de répondre aux défis liés à la santé mentale, d'améliorer l'accès aux services et d'atténuer les pressions financières associées au logement et à la sécurité alimentaire.



**Canadian Mental
Health Association**
Champlain East

**Association canadienne
pour la santé mentale**
Champlain Est

329 rue Pitt Street
Cornwall, ON K6J 3R1
Tel 613-933-5845
1-800-493-8271
Fax 613-936-2323
cmha-east.on.ca
acsm-est.on.ca

Selon Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada, l'arrivée et l'établissement dans un nouveau pays peuvent constituer une source importante de stress pour les individus et les familles. Parmi les facteurs de stress les plus courants, on retrouve :

- Le choc culturel et les changements identitaires liés à l'adaptation à de nouvelles normes sociales, de nouveaux systèmes et de nouvelles attentes;
- La solitude ou l'isolement, en particulier lorsque les réseaux sociaux sont limités;
- Les difficultés financières et liées à l'emploi, notamment la recherche de logement, la navigation dans le marché du travail et la reconnaissance des titres de compétences;
- Les traumatismes vécus avant la migration, y compris l'exposition à des conflits, au déplacement forcé ou à des pertes importantes.

Le Collège du bien-être veut entrer en contact avec des membres de la communauté qui se reconnaissent dans ces expériences en tant que nouveaux arrivants au Canada et qui sont intéressés à co-crée ou co-animer ce nouveau cours. En partageant leurs connaissances, leurs expériences et leurs perspectives, ces personnes peuvent contribuer à créer un environnement d'apprentissage positif qui favorise l'espoir, la résilience et le sentiment d'appartenance pour d'autres personnes vivant un parcours similaire.

Les personnes ayant une expérience vécue ou vivante apportent un point de vue précieux et peuvent jouer un rôle important pour aider les nouveaux arrivants à développer leur confiance, à renforcer leurs liens sociaux et à accéder aux ressources nécessaires à leur épanouissement dans leur nouvelle communauté.

Pour en savoir plus sur la possibilité de devenir **co-créeur ou co-animateur** de notre prochain cours du Collège du mieux-être portant sur la santé mentale et le mieux-être des nouveaux arrivants, veuillez communiquer avec **Jennifer Meyer**, promotrice de la santé mentale à l'ACSM Champlain Est, au **613-551-2490** ou à **meyerj@cmha-east.on.ca**. Les activités préliminaires de planification et de développement du cours débuteront cet automne.

Le Collège du bien-être est rendu possible grâce au généreux soutien de Centraide Stormont, Dundas et Glengarry ainsi que de Centraide de l'Est de l'Ontario, dont le financement permet d'offrir gratuitement des occasions d'apprentissage ancrées dans la communauté qui favorisent la santé mentale, la résilience et les liens sociaux.

AVEZ-VOUS BESOIN D'AIDE

Composez ou textez le **2-1-1** pour bénéficier d'un service gratuit et confidentiel qui met facilement les gens en contact avec les aides sociales et communautaires essentielles dont ils ont besoin.

Si vous pensez au suicide, composez le **9-8-8**, une ligne d'urgence pour la santé mentale et la prévention du suicide.

Les informations fournies ne remplacent pas les conseils d'un professionnel. Si vous avez besoin de conseils, veuillez consulter un professionnel de la santé qualifié. Pour de plus amples informations ou si



**Canadian Mental
Health Association**
Champlain East

**Association canadienne
pour la santé mentale**
Champlain Est

329 rue Pitt Street
Cornwall, ON K6J 3R1
Tel 613-933-5845
1-800-493-8271
Fax 613-936-2323
cmha-east.on.ca
acsm-est.on.ca

vous souhaitez accéder à nos services à l'ACSM, veuillez appeler le 1-800-493-8271 ou consulter notre site web à l'adresse www.cmha-east.on.ca.