

GUIDE DE RESSOURCES SUR LA SANTÉ MENTALE DES ATHLÈTES DE L'ÉQUIPE NATIONALE CANADIENNE

Comme athlète d'équipe nationale canadienne,
vous avez accès aux ressources suivantes :

Au Canada:

S'IL S'AGIT D'UN MOMENT DE CRISE, **RENDEZ-VOUS À L'URGENCE LA PLUS PRÈS** OU APPELEZ :

- Votre médecin d'équipe ou votre médecin de famille
- Le 911
- La ligne d'aide en santé mentale 24 h/24 h
1 866 996-0991 crisisline.ca/francais
- La ligne d'appel de Morneau Shepell 24 h/24h
1-844-240-2990

SI CE N'EST PAS URGENT, COMMUNIQUEZ AVEC :

- Votre médecin d'équipe ou votre médecin de famille
- La ligne d'appel de Morneau Shepell 24 h/24 h 1 844 240-2990 (Les entraîneurs olympiques / paralympiques peuvent également y accéder)
- Votre conseiller de Plan de match — mygameplan.ca
- Le Centre canadien de la santé mentale et du sport (CCSMS) en vous rendant au ccmhs-ccsms.ca/self-referral-form (en anglais) OU en appelant au 613 454-1409 poste 2090 OU en écrivant à info@ccmhs-ccsms.ca.
- Votre conseiller en performance mentale

À l'extérieur du Canada:

- Votre médecin d'équipe ou votre médecin de famille
- Votre conseiller en performance mentale
- Votre conseiller de Plan de match — mygameplan.ca
- Le Centre canadien de la santé mentale et du sport (CCSMS) en vous rendant au ccmhs-ccsms.ca/self-referral-form (en anglais) OU en appelant au 613 454-1409 poste 2090 OU en écrivant à info@ccmhs-ccsms.ca.
- La ligne d'appel de Morneau Shepell 24 h/24 h : Pour accéder aux services depuis l'extérieur de l'Amérique du Nord, utilisez le numéro de téléphone international de ce pays : <https://www.workhealthlife.com/Tools/AccessTool/EAPWorldwideAccessInfo/div/InPageDivNarrow>
- Mentionnez que vous faites partie de Game Plan

Gardez toujours en tête que vous vous connaissez mieux que quiconque. Si vous ne vous sentez pas bien, même juste un peu, n'hésitez pas à parler avec quelqu'un.



PLAN DE MATCH
GAME PLAN