



TO: ANB and EMP employees

FROM: Beth Simkins-Burrows, Senior Manager, Human Resources

RE: HR Bulletin #23 – Mental Health Support

The COVID-19 pandemic, and the experiences we have faced over the past few months, have continued to test our abilities with managing stress and anxiety. EM/ANB would like to remind employees of the many resources that continue to be available to assist us during these difficult times. An overview of the resources is below:

- [inConfidence](#): confidential advice and support continues to be available by calling 1-877-418-2181. Employees can also continue to access inConfidence's online resources, including the [Mindfulness Toolkit and How to be active and stay fit at home](#); (Username: healthymind Password: inconfidence).
- The Government of Canada is currently offering the following programs:
 - A toll-free 24/7 crisis hotline (1-844-751-2133). Individuals will receive crisis counselling support and/or referrals to community resources.
 - The global mental health support program called [Wellness Together Canada](#). This program consists of free online resources, tools, apps, as well as

DEST. : Employés d'ANB et du PEM

EXP. : Beth Simkins-Burrows, Responsable principale, Ressources humaines

OBJET : Bulletin des RH no 23 – Soutien en santé mentale

La pandémie de COVID-19 et les situations auxquelles nous avons été confrontés au cours des derniers mois ont sans cesse mis à l'épreuve nos capacités à gérer le stress et l'anxiété. EM/ANB aimerait rappeler à ses employés les nombreuses ressources qui restent disponibles pour nous aider en cette période difficile. Voici un aperçu des ressources :

- [enÉquilibre](#) : un soutien et des conseils confidentiels sont toujours disponibles au 1-877-418-2181. Les employés peuvent aussi continuer à accéder aux ressources en ligne d'enÉquilibre, notamment à la [Trousse pleine conscience](#) et à la [Mise en forme à la maison avec LIFT Session](#); (Nom d'utilisateur : espritsain Mot de passe : enequilibre).
- Le gouvernement du Canada propose actuellement les programmes suivants :
 - Une ligne d'écoute sans frais, disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 (1-844-751-2133). Les personnes reçoivent des services de counseling en cas de crise ou sont aiguillées vers des ressources communautaires.
 - Le programme global de soutien en matière de santé mentale appelé [Espace mieux-être Canada](#). Ce programme

connections to trained volunteers and qualified mental health professionals.

- For support and guidance on how to recognize domestic or intimate partner violence, how to seek help if you're a victim, a child or a bystander, please visit [this link](#). You can also find a link to crisis lines, shelters and domestic violence outreach services across New Brunswick [here](#). Many of these services can help a person subjected to abuse, plan for their own [safety](#) as well.
- The Canadian Mental Health Association (CMHA) provides access to resources that will assist you to maintain and improve mental health, community integration, build resilience, and support recovery from mental illness. Supports can be accessed through the links below in addition to visiting the CMHA's main [webpage](#):
 - [Canadian Mental Health Association NB](#) – Events Calendar
 - Subscribe to [CMHA of NB YouTube Channel](#) (for pre-aired webinars) and get notifications when new videos are posted.
- Sexual violence can have long-lasting impacts on survivors. It is linked to mental health difficulties, feelings of shame, self-blame, anger, as well as fear, and distressing memories of the experience. If you need help, there are support lines you can call. To find out more information about sexual violence services visit: <https://bit.ly/2xoC3xc>.
- It is also important to remember that co-workers and managers can be bystanders, and there are steps you can take to check in on colleagues who may be abused. An abusive partner in the home may be less

consiste en des ressources gratuites en ligne, des outils, des applications, ainsi que des connexions avec des bénévoles formés et des professionnels de la santé mentale qualifiés.

- Pour obtenir une aide et des lignes directrices sur la façon de reconnaître la violence conjugale ou entre partenaires intimes, la façon de demander de l'aide si vous êtes une victime, un enfant ou un spectateur, veuillez consulter [ce lien](#). Vous pouvez aussi trouver un lien vers les lignes d'aide et d'écoute, les refuges et les services d'approche en prévention de la violence conjugale au Nouveau-Brunswick [ici](#). Bon nombre de ces services peuvent aider une personne victime de violence à planifier également sa propre [sécurité](#).
- L'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) vous permet d'accéder aux ressources qui vous aideront à maintenir et à améliorer la santé mentale, l'intégration communautaire, le renforcement de la résilience et le soutien au rétablissement d'une maladie mentale. On peut accéder au soutien par le biais des liens ci-dessous ou en visitant la [page d'accueil](#) du site Web de l'ACSM :
 - [Association canadienne pour la santé mentale du Nouveau-Brunswick](#) – calendrier des événements
 - Abonnez-vous à la [chaîne YouTube de l'ACSM du N.-B.](#) (pour les webinaires déjà diffusés) et recevez des notifications lorsque de nouvelles vidéos sont affichées.
- La violence sexuelle peut avoir des effets de longue durée sur les survivantes. Elle est liée à des problèmes de santé mentale, à des sentiments de honte, de culpabilité, de colère,

likely to be suspicious of a phone call or e-mail coming from a co-worker or manager. Visit [Domestic & Intimate Partner Violence Workplace Toolkit](#) for information and resources on steps you can take.

- For support and guidance on how to recognize and deal with one's own violent, controlling or abusive behaviours, you can also click [here](#) or visit [PLEIS-NB](#).
- The Department of Health has also partnered with [MindWell](#), a Canadian-based company, to offer a series of online mindfulness training. This easy to navigate, bilingual resource is dedicated to teaching the skill of mindfulness in action. The attached memo from the Department of Health provides additional details about the [MindWell](#) programs.

Be well, keep safe and continue to stay informed by checking the COVID-19 section on our intranet site regularly for up to date information.

de peur et à des souvenirs pénibles de l'expérience. Si vous avez besoin d'aide, il existe des lignes téléphoniques de soutien que vous pouvez appeler. Pour en apprendre davantage sur les services de lutte contre la violence sexuelle, consultez [ce site web](#).

- Il est aussi important de ne pas oublier que les collègues et les gestionnaires peuvent être des spectateurs, et qu'il existe des trucs pour prendre des nouvelles de collègues victimes de violence. Un partenaire violent à la maison sera moins méfiant si c'est un collègue ou un gestionnaire qui appelle ou envoie un message par courriel. Pour obtenir de l'information et des ressources sur les mesures que vous pouvez prendre, consultez [Trousse d'outils sur la violence conjugale et entre partenaires intimes pour les milieux de travail](#).

- [Pour obtenir un soutien et des lignes directrices sur la façon de reconnaître et de gérer ses propres comportements violents, dominateurs ou abusifs, vous pouvez aussi cliquer \[ici\]\(#\) ou consulter le \[Service public d'éducation et d'information juridiques du Nouveau-Brunswick \\(SPEIJ-NB\\)\]\(#\).](#)

- Le ministère de la Santé s'est aussi associé à l'entreprise canadienne [MindWell](#) pour offrir une série de formations en ligne sur la pleine conscience. Cette ressource conviviale et bilingue vise à enseigner la compétence de la pleine conscience en action. La note de service du ministère de la Santé ci-jointe fournit d'autres détails sur les programmes [MindWell](#).

Prenez soin de vous, demeurez en sécurité et continuez de vous tenir au courant en consultant régulièrement la section COVID-19 de nos sites intranet pour obtenir des renseignements à jour.