

[Version française](#)



One in 5 Canadians experience a mental illness or addiction problem - and nearly half of Canadians reported that their mental health worsened during the pandemic.

DOWNLOAD THE APP FROM APPLE APP STORE

DOWNLOAD THE APP FROM GOOGLE PLAY

Supporting the mental health and well-being of Canadians, as we continue to face the uncertainty and challenges from COVID-19 and its variants, is a Government of Canada priority. Through PocketWell, a free app to the Wellness Together Canada (WTC) online portal – Canadians can access new resources, including a self-assessment tool and tracker that monitors mood and mental well-being.

PocketWell also connects seamlessly to the WTC portal, allowing access to free and confidential sessions with social workers, psychologists and other professionals, as well as other mental health and substance use services all from their phone. Call 1-866-585-0445, visit

wellnesstogether.ca or download the PocketWell app today.

Need mental health or substance use support?
Help is just a call or click away.

Call: 1-866-585-0445

Visit: wellnesstogether.ca

Text: Adults text **WELLNESS** to 741 741
Youth text **WELLNESS** to 686 868
Front line workers text **FRONTLINE** to 741 741

App Stores: PocketWell



**Indigenous Peoples –
Hope for Wellness Help Line:**
1-855-242-3310
hopeforwellness.ca

Suicide Prevention Service: 1-833-456-4566

Quebec: 1-866-277-3553 (1 866-APPELLE)

If you are in immediate danger, call 911 or your local emergency line.

CANADA.CA/HEALTH



Financial contribution from



Health Canada Santé Canada



350 Albert Street, Suite 1210
Ottawa ON K1R 1A4
Tel: 613.683.3755
Fax: 613.798.2989
[Unsubscribe](#)

[English Version](#)

Présentation de Mieux-être

Une application complémentaire à l'Espace Mieux-être Canada

Un Canadien sur 5 souffre d'une maladie mentale ou d'un problème de dépendance - et près de la moitié des Canadiens ont déclaré que leur santé mentale s'était détériorée pendant la pandémie, dont 7 travailleurs de la santé sur 10.

TÉLÉCHARGEZ L'APPLICATION SUR APP STORE DE APPLE

TÉLÉCHARGEZ L'APPLICATION SUR GOOGLE PLAY

Soutenir la santé mentale et le bien-être des Canadiens, alors que nous continuons à faire face à l'incertitude et aux défis découlant de la COVID-19 et de ses variants, est une priorité du gouvernement du Canada. Grâce à Mieux-être, une application gratuite du portail en ligne Espace Mieux-être Canada, les Canadiens peuvent accéder à de nouvelles ressources, y compris un outil d'autoévaluation et de suivi de l'humeur et du bien-être mental.

L'application Mieux-être permet également d'accéder directement au portail Espace Mieux-être Canada, permettant l'accès à des sessions gratuites et confidentielles avec des travailleurs sociaux, des psychologues et d'autres professionnels, ainsi qu'à d'autres services de soutien en matière de santé mentale et de consommation de substances, le tout depuis leur mobile. Appelez 1-866-585-0445, visitez

[EspaceMieux-etre.ca](https://www.EspaceMieux-etre.ca) ou téléchargez l'application Mieux-être dès aujourd'hui.

Avez-vous besoin de soutien en matière de santé mentale ou de consommation de substances?

Il suffit d'un appel ou d'un clic pour obtenir de l'aide.

Appelez : 1-866-585-0445

Visitez : wellnesstogether.ca/fr-CA

Textez : Adultes textez **MIEUX** au 741 741
Jeunes textez **MIEUX** au 686 868
Intervenants de première ligne textez
PREMIERELIGNE au 741 741

App stores : Mieux-être

ESPACE MIEUX-ÊTRE
Canada
Division en matière de santé mentale
et de consommation de substances

**Peuples autochtones – Ligne d'écoute
d'espoir pour le mieux-être :**

1-855-242-3310

espoirpourlemieuxetre.ca

Service de prévention du suicide :

1-833-456-4566

Québec : 1-866-277-3553 (1 866-APPELLE)

Si vous êtes en danger immédiat, composez le 911 ou appelez votre ligne d'urgence locale.

CANADA.CA/SANTE

Canada

Avec le financement de



Santé
Canada

Health
Canada



350, rue Albert, bureau 1210
Ottawa (Ontario) Canada K1R 1A4
Tél : 613.683.3755
Télec : 613.798.2989

[Se désabonner](#)