**Santé et Services communautaires**

Le 7 mai 2018

**Terre-Neuve-et-Labrador est la première province au Canada à se doter d’une nouvelle technologie de cybersanté pour la santé mentale**

Terre-Neuve-et-Labrador est la première province au Canada à lancer le Défi 30 jours pleine conscience de MindWell-U, une technologie de cybersanté en matière de santé mentale. MindWell-U est le plus récent cyberservice à s’ajouter à l’ensemble des ressources en ligne pour la santé mentale et la lutte contre les toxicomanies mises à la disposition de toute la population de la province, notamment Familles Solides, Bridge the gApp, BreathingRoom™ et Therapist Assistance Online.

Le Défi 30 jours pleine conscience est un programme en ligne offert en français et en anglais, qui est axé sur l’entraînement à la pleine conscience. Il est possible de s’inscrire au programme à partir du site Web de Bridge the gApp à [bridgethegapp.ca](http://www.bridgethegapp.ca/).

Le centre de bien-être et de counselling des étudiants de l’Université Memorial offre depuis 2016 ce programme fondé sur des données probantes dont les bienfaits pour la santé physique et mentale ont été prouvés en clinique. Il a été démontré que l’entraînement à la pleine conscience permet de maintenir le bien-être, de réduire les symptômes d’anxiété, de dépression et douleur chronique, et qu’il est utile dans le traitement de l’usage problématique de substances.

En collaboration avec le gouvernement fédéral et des groupes communautaires, le gouvernement de la province soutient les personnes qui ont des problèmes de santé mentale. Dans le cadre du budget de 2018, nous élaborons un modèle de prestation des services de santé mentale à l’échelle de la province pour les enfants, les jeunes et les jeunes adultes. Ce modèle vise à éliminer les obstacles systémiques et à corriger les lacunes; à accroître les services de cybersanté mentale; à améliorer l’accès aux services de traitement des dépendances; et à améliorer les services communautaires pour remplacer les soins hospitaliers.

La province continue de transformer la façon dont les services sont offerts grâce à la mise en œuvre des recommandations contenues dans le document *Towards Recovery: The Mental Health and Addictions Action Plan for Newfoundland and Labrador*. La présente initiative donne suite aux engagements pris dans *The Way Forward*, à savoir fournir de meilleurs services aux résidents et produire de meilleurs résultats. *The Way Forward* décrit toutes les mesures prises par le gouvernement provincial pour devenir une province forte et diversifiée où le niveau de vie est élevé. Ce document peut être consulté à l’adresse [thewayforward.gov.nl.ca](https://www.gov.nl.ca/thewayforward/).

**Citations**

« Je suis ravi d’ajouter aux programmes virtuels de santé mentale ce programme extraordinaire axé sur la pleine conscience. Au moyen de leur téléphone intelligent et dans le confort de leur foyer, les résidents peuvent relever en seulement cinq à dix minutes le Défi 30 jours pleine conscience. MindWell-U contribuera à réduire le stress, à accroître la résilience et à améliorer le bien-être, et j’ai hâte de commencer dès aujourd’hui à relever le défi de 30 jours. »

L’honorable ministre Haggie

Ministre de la Santé et des Services communautaires

« MindWell-U se réjouit que le Défi 30 jours pleine conscience soit offert à tous les résidents de Terre-Neuve-et-Labrador. La pleine conscience sera certainement bientôt une matière enseignée dans les écoles, comme les mathématiques et l’anglais, et une compétence de base recherchée par les employeurs. Félicitations au ministre Haggie et à la province, qui jouent un rôle de chef de file en santé mentale. Nul doute que beaucoup d’autres provinces et États américains les imiteront. »

Dr Geoff Soloway

Cofondateur et formateur en chef

MindWell-U

- 30 -

**Pour en savoir plus**

Bridge the gApp – [www.bridgethegapp.ca](http://www.bridgethegapp.ca)

*Towards Recovery: The Mental Health and Addictions Action Plan for Newfoundland and Labrador* [www.health.gov.nl.ca/health/mentalhealth/pdf/mentalhealth\_addictions\_plan.pdf](http://www.health.gov.nl.ca/health/mentalhealth/pdf/mentalhealth_addictions_plan.pdf)

*The Way Forward* – [thewayforward.gov.nl.ca](http://www.gov.nl.ca/thewayforward/)

Suivez-nous sur Twitter : [@GovNL](https://twitter.com/GovNL) et [@HCS\_GovNL](https://twitter.com/HCS_GovNL)

**Renseignements aux médias**

Emily Timmins

Santé et Services communautaires

709-729-6986, 693-1292

[emilytimmins@gov.nl.ca](mailto:emilytimmins@gov.nl.ca)

Ann Gallery

MindWell-U

[ann@mindwellu.com](mailto:ann@mindwellu.com)

2018 05 07                                           14 h 05