

# 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 :**

- Le 911
- **La ligne d'aide en santé mentale 24 h/24 h**  
1-833-456-4566 | **texte:** 45645  
<https://www.crisisservicescanada.ca/fr/>
- **La ligne d'appel de LifeWorks 24 h/24h**  
1-844-240-2990

**SI CE N'EST PAS URGENT, COMMUNIQUEZ AVEC :**

- Votre médecin d'équipe
- **La ligne d'appel de LifeWorks 24 h/24 h**  
**1 844 240-2990** (Les entraîneurs olympiques / paralympiques peuvent également y accéder)
- Votre conseiller de Plan de match -  
**[www.mygameplan.ca](http://www.mygameplan.ca)**

Le Centre canadien de la santé mentale et du sport (CCSMS) en vous rendant au  
Courriel: **[mentalhealth@mygameplan.ca](mailto:mentalhealth@mygameplan.ca)**

- Votre conseiller en performance mentale

## À l'extérieur du Canada:

- Votre médecin d'équipe
- Votre conseiller en performance mentale
- Votre conseiller de Plan de match –  
**[www.mygameplan.ca](http://www.mygameplan.ca)**
- Le Centre canadien de la santé mentale et du sport (CCSMS) en vous rendant au  
Courriel: **[mentalhealth@mygameplan.ca](mailto:mentalhealth@mygameplan.ca)**
- La ligne d'appel de LifeWorks 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**