

Thoughts and feelings can be overwhelming at times. You are not alone.

- Talk with a trusted person in your **social network/circle**
- Talk with a professional health care provider. CVMA website lists phone numbers of counsellors/psychologists available through many **VMA Employee Assistance Plans**
- **Togetherall** – Peer-to-peer digital platform provided by CVMA to all Canadian veterinarians and student veterinarians with oversight 24/7/365 by licensed counselor
- Canadian distress and suicide helpline – Call or text 988 www.988.ca
- Call 211 or visit www.211.ca for provincial support services
- GreenShield Cares Women’s Mental Health offers one hour free therapy and one year free access to internet-based Cognitive Behavioural Therapy (Digital CBT). Free to those 18+ in Canada who identify as women, non-binary, and gender non-conforming



FREE to all Canadian veterinarians and veterinarian students

Les pensées et les sentiments peuvent parfois être accablants.

Vous n'êtes pas seul.

- Parlez à une personne de confiance de votre réseau social ou de votre entourage.
- Parlez à un professionnel de la santé. Le site web de l'ACMV a publié les numéros de téléphone de conseillers/psychologues disponibles dans le cadre du programme d'aide aux employés et aux familles de l'association vétérinaire de votre province.
AMVQ Association EFAP Provider Morneau Shepell 1-800-361-2433 travailsantevie.com
- La prévention grâce à la formation Sentinelle, une formation spécifiquement formulée pour la prévention du suicide
administration@amvq.qc.ca
- **Togetherall** – Plateforme numérique de soutien par les pairs fournie par l'ACMV à tous les vétérinaires et étudiants vétérinaires canadiens, sous la surveillance d'un conseiller agréé et ce, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 et 365 jours par an .
- Ligne d'aide canadienne en cas de crise de suicide – Téléphonnez ou textez le 988 (service disponible en français et en anglaise)
- Faites le 211 ou visitez le www.211.ca pour obtenir plus d'information concernant les services de soutien de votre province.
- GreenShield Communautaire pour la santé mentale des femmes offre une heure de thérapie gratuite et l'accès gratuit pour une année à leur programme numérique de thérapie cognitivo-comportementale (TCC) pour les adultes de 18 ans et plus s'identifiant comme étant femme, non-binaire ou non-conformité de genre.



FREE to all Canadian veterinarians and veterinarian students