

Guide de ressources en santé mentale et en services sociaux

La maladie mentale est très répandue : chaque année, une personne sur cinq éprouve un problème ou un trouble de santé mentale.¹

Si vous avez des problèmes de santé mentale ou une maladie mentale, ou si vous connaissez une personne qui en souffre, il y a de l'aide pour vous. Ce guide dresse une liste non exhaustive des ressources disponibles.

Les ressources disponibles peuvent changer sans préavis. Le **service canadien 211** offre un centre de ressources gratuit, bilingue et confidentiel, qui aide les Insulaires à s'orienter dans le réseau des services communautaires, sociaux, gouvernementaux et de santé non cliniques.

Composez 211

En ligne: nb.211.ca (Nouveau-Brunswick)
 pe.211.ca (Île-du-Prince-Édouard)
 ns.211.ca (Nouvelle-Écosse)
 nl.211.ca (Terre-Neuve et Labrador)

Dans tout le Canada

Service canadien de prévention du suicide – Si vous pensez au suicide, si vous vous inquiétez pour une amie, un ami ou un être cher.

Composez ou envoyez un texte à 988 (service bilingue disponible tous les jours de l'année, 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7)
www.988.ca

Jeunesse, J'écoute – Il s'agit du seul service bilingue de consultation par téléphone et en ligne pour les jeunes au Canada. Le service est gratuit, anonyme et confidentiel.

Téléphone : 1-800-668-6868 (24 heures sur 24 et 7 jours sur 7)
Message texte : 686868 (24 heures sur 24 et 7 jours sur 7)
JeunesseJecoute.ca

Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être – Une aide immédiate offrant des services de counseling et d'intervention en cas de crise à tous les Autochtones du Canada.

Ligne d'assistance téléphonique : 1-855-242-3310 (24 heures sur 24 et 7 jours sur 7)
www.espoirpourlemieuxetre.ca

Ligne d'écoute nationale de Résolution des questions des pensionnats indiens - Offre des services soutien émotionnels, culturels et professionnels aux anciens élèves des pensionnats et leurs familles.

Composez 1-866-925-4419
www.nctr.ca

¹ Centre for Addictions and Mental Health. <https://www.camh.ca/en/driving-change/the-crisis-is-real/mental-health-statistics>

Narcotiques anonymes

Pour trouver un lieu de rencontre près de chez vous : na.org (réunions en français dans certaines régions)

Al-Anon – Soutien pour les familles et les proches de personnes aux prises avec des problèmes de consommation d'alcool.

Al-Anon : <https://al-anon.org/fr/>

Nar-Anon – Soutien pour les familles et les proches de personnes aux prises avec des problèmes de toxicomanie.
Pour trouver un lieu de rencontre près de chez vous : nar-anon.org (en anglais seulement)

Ligne d'écoute des Femmes et des filles autochtones disparues et assassinées (FFADA) - Service de soutien pour les individus touchés par la question des FFADA

Composez le 1-844-413-6649

www.mmiwg-ffada.ca/fr

Pflag Canada - Un organisme national qui offre un soutien entre pairs pour aider tous les Canadiens et Canadiennes aux prises avec des problèmes d'orientation sexuelle, d'identité de genre et d'expression de genre.
En ligne : PflagCanada.ca

TransLifeline - Un service d'assistance téléphonique pour la communauté trans, par la communauté trans. Ce service d'assistance téléphonique fonctionne au moyen de bénévoles 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7. Trans Lifeline offre également un soutien financier aux personnes trans en situation de crise. (Service offert en anglais et en espagnol).

Appeler : 1-877-330-6366 (24/7)

En ligne : translifeline.org

The Affordable Therapy Network - Un réseau de thérapeutes proposant des tarifs bas et des services de conseil à échelle mobile dans le but d'accroître l'accès à des services de thérapie et de conseil abordables à travers le Canada. (Service disponible uniquement en anglais.)

En ligne: affordabletherapynetwork.com

Nouveau-Brunswick

Il est possible que certains services offerts au Nouveau-Brunswick par des groupes non gouvernementaux ne soient pas disponibles en français et en anglais.

Société John Howard de Fredericton – Organisation communautaire qui a pour but d'aider les détenus, ex-détenus, et ceux qui sont à risque de commettre des infractions criminelles à réintégrer la société. (Pas tous les services sont disponible en français.)

Téléphone : 506-450-2750

www.johnhowardfredericton.ca/fr

Centres de traitement des dépendances du Nouveau-Brunswick – Services offerts pour aider les personnes à cesser, à réduire ou à mieux gérer la consommation de substances psychoactives et/ou la dépendance aux jeux de hasard et d'argent.

Téléphone : 1-866-355-5550

Alcooliques Anonymes

Région du N.-B. : area81aa.ca (site disponible en français, réunions en français dans certaines régions)

L'amour ne devrait pas blesser – Campagne du gouvernement du Nouveau-Brunswick visant à mettre fin à la violence entre partenaires intimes. Ce site web offre des ressources aux victimes ainsi qu'aux témoins de la violence entre partenaires intimes.

En ligne : gnb.ca/violence

Violence sexuelle Nouveau-Brunswick - Aide pour les victimes de violence sexuelle. Disponible de 17 h 00 à 8 h 00

En ligne : svnb.ca/fr

Téléphone : 506-454-0437

Pour signaler un cas présumé de violence, d'agression ou de négligence à l'égard d'un enfant, d'un adulte ayant une incapacité ou d'une personne âgée

Téléphone : 1-833-733-7835

Services sociaux d'urgence après les heures de bureau : 1-800-442-9799

Ligne d'information du Nouveau-Brunswick sur les jeux de hasard

Téléphone : 1-800-461-1234

Île-du-Prince-Édouard

Bridge the gapp – Une ressource provinciale en ligne offrant des conseils et du soutien aux personnes qui ont des problèmes de santé mentale et de dépendance. (Service en anglais seulement)

Adultes : <https://pei.bridgethegapp.ca/adult/>

Jeunes : <https://pei.bridgethegapp.ca/youth/>

Ligne téléphonique sur la santé mentale et les dépendances de l'Î.-P.-É. - Pour un soutien immédiat en matière de santé mentale et de dépendances, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7

Appelez le 1-833-553-6983

Santé Î.-P.-É. – Cliniques de santé mentale sans rendez-vous – Offre un soutien immédiat en matière de santé mentale pour lutter contre l'anxiété, ainsi que contre les événements qui causent du stress et d'autres problèmes de santé mentale.

Trouvez une clinique près de chez vous : <https://www.princeedwardisland.ca/fr/information/sante-i-p-e/services-communautaires-de-sante-mentale>

Prévention de la violence familiale – Vous trouverez sur ce site Web tous les détails sur les services provinciaux destinés aux personnes victimes de violence familiale. (en anglais seulement)

En ligne : fvps.ca

Téléphone : 1-800-240-9894 (24 heures sur 24)

Maison Anderson et services d'approche – Refuge provincial pour les femmes et les enfants qui ont besoin de sécurité en raison de violence dans leur vie.

Téléphone : 902-892-0960 ou 1-800-240-9894

Refuge pour femmes Chief Mary Bernard Memorial – Refuge pour les femmes en détresse, les femmes sans logement ou les jeunes mères qui ont besoin d'un soutien supplémentaire.

Téléphone : 1-855-297-2332 (Ligne de crise 24 heures sur 24)

Refuges d'urgence – Les personnes qui ont besoin d'un refuge peuvent téléphoner à cette ligne en tout temps pour avoir accès à du soutien au logement.

Téléphone : 1-833-220-4722

Maison Bedford MacDonald (Armée du Salut) – Refuge temporaire pour les hommes sans domicile fixe.
Téléphone : 902-892-2949

Maison Blooming – Refuge pour femmes situé à Charlottetown
Téléphone: 902-213-9969
En ligne : bloominghouse.ca

Refuge Winter Street - Refuge pour hommes ouvert 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 à Summerside
Téléphone : 902-436-2502
<https://ncpei.com/low-barrier-mens-shelter>

Services d'aide aux victimes – Soutien et information, évaluation des risques et plan de sécurité, ainsi que de l'aide pour demander une ordonnance de protection d'urgence dans certaines circonstances.
Téléphone : 902-368-4582 (Charlottetown)
902-888-8218 (Summerside)

Centre d'aide aux victimes de viol et d'agression sexuelle de l'Î.-P.-É. – Appelez pour demander des services de counseling.
Téléphone : 902-368-8055 ou 1-888-368-8055
En ligne : www.peirsac.org

Protection de l'enfance – Pour signaler un cas présumé de mauvais traitements ou de négligence à l'égard d'un enfant.
1-877-341-3101 (du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 17 h)
1-800-341-6868 (après les heures de bureau et les fins de semaine)

Programme de protection des adultes – Pour signaler un cas présumé de mauvais traitements ou de négligence à l'égard d'une ou d'un adulte vulnérable.
Charlottetown : 902-368-4790
Montague : 902-838-0786
O'Leary : 902-859-8730
Souris : 902-687-7096
Summerside : 902-888-8440

Alcooliques Anonymes
Région de l'Î.-P.-É. : peiaa.ca
Téléphone : 902-436-7721

Ligne d'assistance téléphonique pour les personnes de l'Île-du-Prince-Édouard ayant une dépendance aux jeux de hasard et d'argent
Téléphone : 1-855-255-4255

Nouvelle-Écosse

Équipe mobile d'intervention d'urgence en santé mentale – Soutien en cas d'urgence pour les enfants, les jeunes et les adultes ayant un besoin urgent de soutien en santé mentale. Cette équipe est composée de professionnels en santé mentale et d'agents de police désignés pour le service de crises.
Soutien téléphonique 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 : 902-429-8167 ou 1-888-429-8167
Service d'intervention mobile d'urgence de 13 h à 1 h à Halifax, Dartmouth et Bedford

Santé Nouvelle-Écosse – Listes de ressources en santé mentale
<https://mha.nshealth.ca/fr>

Services provinciaux de santé mentale et de toxicomanie
Ligne téléphonique d'urgence :1-888-429-8167

Association canadienne pour la santé mentale, filiale de Halifax/Dartmouth – Un réseau national de bénévoles œuvrant dans le but d'améliorer la santé mentale de toute la population et soutenant la résilience et le rétablissement des personnes atteintes d'une maladie mentale. (Service en anglais seulement)
Téléphone : 902-455-5445
www.cmhahalifaxdartmouth.ca

Couch of Hope - Un organisme à but non lucratif enregistré qui offre des conseils gratuits en matière de santé mentale aux personnes (enfants de 10 ans et plus, adolescents et adultes) qui n'ont pas d'assurance et qui n'ont pas les moyens de payer pour les services. Les services sont proposés par des étudiants de niveau maîtrise effectuant des heures de stage en tant que stagiaires sous la supervision de thérapeutes agréés. (Service en anglais seulement)
Appelez ou envoyez un message : 902-707-4414
Courriel : intake@couchofhope.com
En ligne : couchofhope.ca

Healthy Minds Cooperative – Une coopérative novatrice de soins de santé offrant une variété de services de soutien entre pairs aux personnes qui vivent avec la maladie mentale, ainsi qu'à leur famille. (Service en anglais seulement)
Téléphone : 902-404-3504 ou 1-855-901-6463
En ligne : www.HealthyMinds.ca

Hope For Mental Health – Cet organisme a pour mission d'améliorer la qualité de vie des personnes atteintes de schizophrénie, de psychose, de troubles bipolaires et de toutes les maladies mentales connexes par le biais de l'éducation, des programmes de soutien, des politiques publiques et des recherches. (Service en anglais seulement)
Téléphone : 902-465-2601
www.hope4mentalhealth.ca

Pride Health - Pride Health est une initiative de NS Health visant à améliorer les soins de santé primaires sûrs, coordonnés et complets pour les membres de la communauté 2SLGBTQIA+. (Service en anglais seulement)
Appeler : 902-487-0470
Courriel : pridehealth@nshealth.ca
En ligne : www.nshealth.ca/pridehealth

Laing House – Cet organisme offre du soutien aux jeunes de 17 à 24 ans aux prises avec une maladie mentale grave ou des troubles de l'humeur. (service en anglais seulement)
Téléphone : 902-425-9018
www.lainghouse.org

Eating Disorder Action Group – Cet organisme se consacre à la promotion d'une image corporelle saine et d'une bonne estime personnelle, ainsi qu'au soutien des personnes qui souffrent de troubles de l'alimentation. (Service en anglais seulement)
Téléphone : 902-229-8436
En ligne : www.EatingDisordersNS.ca

Phoenix Centre for Youth Health Program – Cette association se consacre au soutien des jeunes âgés de 11 à 24 ans, de leurs familles et de leurs communautés par le biais de services tels que la thérapie pour les jeunes et la thérapie familiale. (Service en anglais seulement)

Téléphone : 902-422-3105

Courriel : phoenix@phoenixyouth.ca

www.pheonixyouth.ca

Services de protection de l'enfance – Les services de protection de l'enfance du ministère des Services communautaires de la Nouvelle-Écosse protègent les jeunes de moins de 16 ans contre les mauvais traitements et/ou la négligence tout en essayant par tous les moyens possibles de garder les familles unies.

Trouvez les services de protection de l'enfance de votre région : <https://NovaScotia.ca/coms/departmment/contact/ChildWelfareServices.html>

Contact en dehors des heures de bureau : 1-866-922-2434

Services de protection des adultes en soins continus – Le ministère de la Santé offre de l'aide et du soutien aux personnes de 16 ans et plus qui sont victimes de mauvais traitements ou de négligence et qui ne peuvent pas se défendre en raison d'incapacité physique ou mentale.

Téléphone : 1-800-225-7225

Alcooliques Anonymes

Région de la N.-É. et de T.-N.-L. : area82aa.ca Narcotiques Anonymes

Bryony House – Services d'urgence 24 heures sur 24 pour les femmes avec ou sans enfants ayant besoin d'un refuge après avoir quitté un partenaire violent. (Service en anglais seulement)

Ligne d'écoute téléphonique : 902-422-7650

Ligne principale du refuge : 902-423-7183

www.bryonyhouse.ca

Avalon Sexual Assault Centre (centre d'aide aux victimes d'agression sexuelle) – Cet organisme féministe lutte contre les agressions et les violences sexuelles et s'est donné pour mission de changer la culture sociopolitique actuelle qui favorise le sexisme, l'injustice sociale et d'autres formes d'oppression. (Service en anglais seulement)

Téléphone : 902-422-4240

En ligne : <https://avaloncentre.ca>

Toute personne ayant subi une agression sexuelle au cours des 7 derniers jours peut parler avec une infirmière examinatrice préposée aux victimes d'agression sexuelle au 902-425-0122 ou se rendre aux urgences pour un traitement et/ou le prélèvement de preuves médico-légales.

Gamblers Anonymous Nova Scotia (Service en anglais seulement)

Téléphone : 902-252-3132

www.gamblersanonymousnovascotia.ca

Terre-Neuve-et-Labrador

Navigateur du système provincial de santé mentale et de toxicomanie

Téléphone : 709-752-3916

Équipe mobile d'intervention d'urgence

Téléphone : 1-888-737-4668 ou 709-737-4668

Services de crise sans rendez-vous ouvert 24 heures sur 24

Unité d'évaluation psychiatrique de l'hôpital Waterford, chemin Waterford Bridge, St. John's, T.-N.-L.
Service d'urgence psychiatrique, Centre des sciences de la santé, salle d'urgence, St. John's, T.-N.-L.

Bridge the Gapp - Un service en ligne qui aide les personnes à trouver des conseils et du soutien en matière de santé mentale et de dépendances à Terre-Neuve et au Labrador.

www.bridgethegapp.ca (en anglais seulement.)

Thrive - Répertoire d'organismes axés sur le soutien des personnes vulnérables et l'amélioration des organismes de services sociaux.

À l'adresse www.thrivecyn.ca/directory-of-services/health, vous trouverez une liste de services de santé.

Choices for Youth - Aide aux jeunes et aux jeunes familles âgés de 16 à 29 ans pour leur permettre d'accéder à un logement et à un emploi stables, tout en œuvrant à la stabilité familiale et à une meilleure santé.

www.choicesforyouth.ca/contact-us

Stella's Circle - Des programmes destinés aux adultes confrontés à des difficultés, notamment la maladie mentale, la toxicomanie, les traumatismes, la pauvreté, le manque de logement, les démêlés avec la justice pénale, le faible niveau d'alphabétisation et le chômage.

Téléphone : 709-738-8390

Courriel : info@stellascircle.ca

<https://stellascircle.ca>

NL Sexual Assault Crisis and Prevention Centre (centre de prévention et d'aide aux victimes d'agression sexuelle)

En ligne: <https://Endsexualviolence.com>

Ligne d'assistance et d'information téléphonique offerte 24 heures sur 24 : 1-800-726-2743

Ligne d'assistance provinciale contre la violence domestique

Téléphone : 1-888-709-7090

Ligne d'assistance provinciale 2SLGBTQIA+ - Intervention précoce avec un soutien émotionnel visant à prévenir une crise.

Téléphone : 1-866-230-8041

Doorways Mental Health Walk-in Clinics - Cliniques de santé mentale sans rendez-vous (service en anglais seulement)

Pour trouver une clinique dans votre région : <https://nl.bridgethegapp.ca/adult/service-directory/doorways-walk-in-clinic-counselling/>

Alcooliques Anonymes

Région de la N.-É. et de T.-N.-L. : area82aa.ca Narcotiques Anonymes

Ligne d'assistance téléphonique pour personnes ayant une dépendance aux opiacés

Téléphone : 709-753-2560 ou 1-855-753-2560

Ligne d'assistance téléphonique pour les personnes de Terre-Neuve ayant une dépendance aux jeux de hasard et d'argent

Téléphone : 1-888-899-4357



UNIFOR

Atlantic Council
Conseil de l'Atlantique