

Ressources en santé mentale

Parler d'expériences de vie douloureuses ou y songer peut déclencher des pensées ou des sentiments difficiles à gérer. Parler à une personne de confiance, par exemple, un ami, un membre de la famille ou un aîné, peut être utile. Vous pouvez également communiquer avec des conseillers de la **Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être** en composant le numéro sans frais **1-855-242-3310** ou en utilisant le service de clavardage à l'adresse www.espoirpouremieuxetre.ca accessible 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7.

Si vous ou quelqu'un que vous connaissez ne pouvez pas rester en sécurité, veuillez demander de l'aide immédiatement. Appelez le **9-1-1** ou rendez-vous au **poste de soins infirmiers** ou à la **salle d'urgence d'un hôpital** le plus proche.

Autres lignes d'écoute

Colombie-Britannique

KUU-US Crisis Line : 1-800-588-8717
(Offerte particulièrement aux Premières Nations et aux Autochtones)
310- Santé mentale : 310-6789 (sans indicatif régional)
Suicide Crisis Line : 1-800-784-2433

Yukon

Distress Support Line : 1-844-533-3030 (de 19 h à 24 h, heure normale du Pacifique)

Territoires du Nord-Ouest

NWT Help Line : 1-800-661-0844

Nunavut et Nunavik

Nunavut Kamatsiaqtut Help Line : 867-979-3333
ou 1-800-265-3333

Alberta

Mental Health Help Line : 1-877-303-2642

Saskatchewan

Ligne d'écoute téléphonique offerte jour et nuit :
1-800-611-6349

Manitoba

Manitoba Suicide Prevention and Support Line :
1-877-435-7170

Ontario

Talk 4 Healing : 1-855-554-HEAL (4325)
(Pour femmes autochtones)
Ligne secours sur la santé mentale : 1 – 866-531-2600

Québec

Prévention de suicide et soutien : 1-833-456-4566/Texte : 45645
Centre de prévention du suicide de Québec (CPSQ) :
1-866-APPELLE (277-3553)

Terre-Neuve-et-Labrador

Ligne d'écoute provinciale en santé mentale :
1-888-737-4668 ou 709-737-4668

Nouvelle-Écosse

Mental Health Mobile Crisis Line : 902-429-8167
ou 1-888-429-8167

Nouveau-Brunswick

Chimo Ligne D'écoute : 1-800-667-5005

Î.-P.-É

Ligne D'écoute de l'Î.-P.-É : 1-800-218-2885

Services de counseling en santé mentale du programme des services de santé non assurés (SSNA)

Les services de counseling en santé mentale des SSNA offrent aux clients admissibles au programme des SSNA une protection pour un counseling professionnel en santé mentale afin d'accéder à d'autres services de mieux-être mental qui pourraient être disponibles. Les Premières Nations inscrites et les Inuits reconnus sont des clients admissibles aux SSNA.

Pour trouver un fournisseur de services admissible ou pour obtenir de plus amples renseignements, communiquez avec le Bureau de la Direction générale de la santé des Premières Nations et des Inuits de Services aux Autochtones Canada (SAC) dans votre région.

SAC ALBERTA
(y compris les Inuits de la C.-B.)
1-800-232-7301

SAC Saskatchewan
1-866-885-3933

SAC Manitoba
1-800-665-8507

SAC Ontario
1-800-640-0642

SAC Québec
1-877-583-2965

SAC Région de l'Atlantique
1-800-565-3294

SAC Région du Nord (T.N.-O. et Nunavut)
1-888-332-9222

SAC Région du Nord (Yukon)
1-866-362-6717

En Colombie-Britannique, communiquez avec la **British Columbia First Nations Health Authority** au 1-855-550-5454

Services de soutien aux communautés

La plupart des communautés des Premières Nations et des Inuits ont des travailleurs en santé mentale, en soutien culturel et en mieux-être qui sont prêts à leur venir en aide.

Communiquez avec votre poste de soins infirmiers, votre centre de santé ou votre bureau communautaire pour obtenir des renseignements sur les services de santé mentale et de soutien culturel offerts dans votre collectivité.

Dans les zones urbaines, on peut souvent accéder aux services en matière de santé mentale et de soutien culturel par l'entremise d'un centre d'amitié local ou de fournisseurs de soins de santé provinciaux.

Autres ressources non liées à la crise en matière de santé

Association nationale des centres d'amitié

Tél. : 613-563-4844
<https://nafc.ca>

Assemblée des Premières Nations

Tél. : 613-241-6789
<https://www.afn.ca>

Association des femmes autochtones

Tél. : 1-800-461-4043
<https://www.nwac.ca>

Inuit Tapiriit Kanatami

Tél. : 1-866-262-8181
www.itk.ca

Pauktuutit

Tél. : 1-800-667-0749
<https://www.pauktuutit.ca>

Nation Métis

Tél. : 1-800-928-6330

Centre de collaboration national de la santé autochtone

Tél. : 250-960-5250
<https://www.nccih.ca>

First Nations Health Authority (C.-B.)

Tél. : 604-693-6500
<https://www.fnha.ca>

British Columbia Office of Indigenous Health

Tél. : 250-952-3151

Santé et Affaires sociales , Gouvernement du Yukon— Services pour le mieux-être mental

Tél. : 1-866-456-3838 ou 8-1-1

Santé et des services sociaux des T.N.-O. — Santé mentale

Tél. : 867-767-9061

Ministère de la Santé du Nunavut

Tél. : 867-975-5700

Iqaluit - Coordonation du service d'accueil centralisé de santé mentale

Tél. : 867-975-5999

Services de santé de l'Alberta – Programme de santé des Autochtones

Tél. : 403-943-1211 ou 8-1-1

Saskatchewan Health Authority First Nation and Métis Health Services

Tél. : 306-655-0518 ou
306-655-0166 ou 8-1-1

Northern Health Region— Manitoba

Tél. : 204-687-1300 ou
1-888-340-6742

Office régional de la santé de Winnipeg - Santé Autochtone

Tél. : 1-877-940-8880

ConnexOntario

Tél. : 1-866-531-2600

Télesanté Ontario

Tél. : 1-866-797-0000
Téléimprimeur : 1-866-797-0007

Régie de l'assurance maladie du Québec

Tél. : 1-800-561-9749 ou 8-1-1

Navigateur en santé mentale des autorités de la santé publique régionale de Terre-Neuve-et-Labrador

Tél. : 1-877-999-7589 ou 8-1-1

Ministère de la Santé du Nouveau- Brunswick

Tél. : 506-457-4800 ou 8-1-1

Nova Scotia Health Authority Mental Health and Addictions Intake Services

Tél. : 1-855-922-1122

Santé Î.-P.-É

Tél. : 902-368-6130 ou 8-1-1

Commission de la santé mentale du Canada

Tél. : 613-683-3755

Centre de toxicomanie et de santé mentale

Tél. : 416-535-8501 ou
1-800-463-2338

Centre de contacts de demandes de renseignements du public des SAC

Tél. : 1-800-567-9604