

# Services de soutien en santé mentale et en mieux-être communautaire dans la région de Beaufort-Delta

## Services de soutien en santé mentale et en mieux-être communautaire

### Programme de counseling communautaire

#### Aklavik

Conseiller communautaire

867-678-8092

Travailleur en mieux-être communautaire

867-978-2263

#### Paulatuk

Conseiller communautaire

778-984-7324

#### Inuvik

Conseiller communautaire

867-678-8092

Travailleur en mieux-être communautaire

867-678-8092

Child/Youth Counsellor

867-377-0123

867-678-0176

#### Sachs Harbour

Travailleur en mieux-être communautaire

867-690-4181

#### Fort McPherson

Travailleur en mieux-être communautaire

867-952-2245, option 2

867-620-0174

867-377-0022

#### Tuktoyaktuk

Conseiller communautaire

867-977-2511, option 5

Conseiller des enfants et des jeunes

867-340-0320

#### Ulukhaktok

Conseiller communautaire

867-396-3024

Conseiller des enfants et des jeunes

867-678-4133

Travailleur en mieux-être communautaire

867-396-3804

Travailleur en mieux-être communautaire

867-977-2511, option 0

#### Tsiigehtchic

Travailleur en mieux-être communautaire

867-953-3041

#### Ligne de crise du refuge et foyer d'urgence pour femmes et enfants

Aimayunga,

à Tuktoyaktuk :

867-977-2000

#### Linge de crise de la Maison de transition

d'Inuvik :

867-777-3877

Linge d'information sur la santé et le bien-être du Conseil tribal des Gwich'in :

867-777-7900

Ligne d'information sur la santé et le bien-être de la Société régionale inuvialuite :

867-777-7088

## Soutien en cas de crise (offert en tout temps)

#### Ligne d'aide du Canada en cas de crise de suicide

téléphonez ou envoyez un texto au  
**988**

#### Ligne Jeunesse, J'écoute

1-800-668-6868  
envoyez le mot PARLER par  
texte au 686868

#### Ligne d'aide des TNO

composez le **811** et appuyez sur le 1  
pour obtenir du soutien en santé mentale

#### Ligne d'aide du YWCA aux victimes de violences familiales

1-866-223-7775

#### Espoir pour le mieux-être

1-855-242-3310

#### Ligne d'aide Kamatsiaqtut du Nunavut

1-800-265-3333

# Services électroniques en santé mentale et en lutte contre les dépendances

## Soutien en santé mentale

### Strongest Families Institute

L'Institut des familles solides (IFS) propose des services à distance gratuits principalement par téléphone. Pour un aiguillage, communiquez avec votre conseiller communautaire.

### 7 Cups

7 cups est une application qui propose du soutien par les pairs et de l'entraide aux jeunes (de 13 à 17 ans) et aux adultes.

[www.7cups.com](http://www.7cups.com)

### Construire notre résilience

*Offre à tous les Canadiens et à toutes les Canadiennes des ressources pour affronter les problèmes d'anxiété et de dépression en lien à la COVID-19.*

[www.mindbeacon.com/strongerminds](http://www.mindbeacon.com/strongerminds)

### Breathing Room

Programme en ligne gratuit destiné aux jeunes et aux jeunes adultes qui souhaitent découvrir de nouvelles façons de maîtriser le stress, la dépression ou l'anxiété. Pour télécharger l'application, utilisez le code suivant : XXQTPUE.

## Soutien au rétablissement des dépendances

### Pour tous, par tous les moyens

Groupes de soutien (sur Zoom) organisés par l'Association communautaire d'entraide par les pairs contre les dépendances.

[ca.portal.gs](http://ca.portal.gs)

### Breaking Free

Programme de soutien qui vous aide à comprendre votre état de manque et vos pulsions. Il existe également une application.

<https://www.breakingfreeonline.ca/>

### Alcoholics Anonymous

Programme de lutte contre les dépendances

[www.area78aa.org](http://www.area78aa.org)

### Ligne antitabac (accessible en tout temps)

ligne d'aide confidentielle pour les personnes qui souhaitent arrêter de fumer.

Composez le **811**  
et appuyez sur le 2

### Suivi virtuel sur les dépendances avec le programme Wagon d'EHN

Wagon d'EHN offre un programme de suivi en ligne fondé sur l'abstinence et destiné aux personnes ayant terminé un programme de traitement des dépendances (en centre, sur les terres ancestrales, etc.). Visitez le [ehnonline.ca](http://ehnonline.ca). Cliquez d'abord sur « Get Started » puis sur « Aftercare Assessment NWT ».

1-866-926-4196

**Si vous ou l'un de vos proches faites face à une situation d'urgence,  
n'hésitez pas à composer le 9-1-1.**