

# 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

<b>Aklavik</b>		<b>Tsiigehtchic</b>	867-953-3041
Conseiller (temporaire)	867-678-8001 poste 5	<b>Paulatuk</b>	867-580-3147
Conseiller en soins à l'enfance et à la jeunesse	867-375-0029	<b>Sachs Harbour</b>	867-690-4181
<b>Inuvik</b>		<b>Fort McPherson</b>	
Conseiller	867-678-8001 poste 5	Conseiller	867-777-8001 poste 5
Conseiller en soins à l'enfance et à la jeunesse	867-678-0673 867-620-1237 867-678-0176	Travailleuse en mieux-être	867-620-0174 867-377-0022
Programme de mieux-être	867-777-4400	Conseiller en soins à l'enfance et à la jeunesse	867-377-0123
<b>Ulukhaktok</b>		<b>Tuktoyaktuk</b>	
Conseiller	867-396-3024	Conseiller (temporaire)	867-580-3147
Conseiller en soins à l'enfance et à la jeunesse	867-678-4133	Conseiller en soins à l'enfance et à la jeunesse	867-340-0320
		Travailleur en mieux-être	867-977-2511 poste 0

**Ligne de crise du refuge et foyer d'urgence pour femmes et enfants**  
**Aimayunga,**  
à Tuktoyaktuk :  
867-977-2000

**Ligne de crise de la Maison de transition**  
d'Inuvik :  
867-777-3877

Ligne 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'écoute d'espoir

1-855-242-3310

**Service canadien de prévention du suicide**

1-833-456-4566

#### Jeunesse, J'écoute

1-800-668-6868

**Assistance téléphonique Kamatsiaqtut**

1-800-265-3333

#### Ligne d'aide des TNO

1-800-661-0844

**Espace Mieux-être Canada**

Adultes : 1-866-585-0445

Jeunes : 1-888-668-6810

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

## Soutien en santé mentale

### Espace mieux-être Canada

Offre divers services de santé mentale, dont une évaluation courte et facultative pour déterminer les ressources et les outils qui pourraient répondre à leurs besoins

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

### 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)

### 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)

### 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.

### 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 :

**XXQTGPUE.**

### Rootd

Une application qui aide les gens à comprendre et à gérer les attaques de panique et l'anxiété (dont des outils interactifs pour aider à gérer les attaques de panique dès qu'elles surviennent). La majorité des fonctionnalités sont gratuites.

[www.rootd.io](http://www.rootd.io)

## 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.

[www.breakingfreeonline.ca](http://www.breakingfreeonline.ca)

### Alcoholics Anonymous

Programme de lutte contre les dépendances

[www.area78aaa.org](http://www.area78aaa.org)

### Programme de lutte contre les dépendances

Séances de counseling téléphonique offertes aux anciens clients des établissements suivants :

**Poundmakers 1-866-458-1884**

**Aventa 1-403-245-9050**

**Edgewood 1-866-947-5911**

**Fresh Start 1-844-768-6266**

### Linge antitabac (accessible en tout temps)

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

**1-866-286-5099**