

Services de soutien en santé mentale et en mieux-être communautaire dans la région de Dehcho

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

Des services de counseling sont offerts tous les jours, de 8 h 30 à 17 h. Les rendez-vous peuvent être pris à l'avance ou le jour même.

Fort Providence

Bureau de
counseling
communautaire

867-699-3421

Fort Simpson

Bureau de
counseling
communautaire

867-695-2293

Fort Liard

Bureau de
counseling
communautaire

867-770-4770

Les personnes vivant à Nahanni Butte, à Kakisa, à Jean Marie River, à Wrigley, à Sambaa K'e et dans la réserve de la Première Nation K'atl'odeeche peuvent appeler à tous les numéros ci-dessus pour recevoir des services par téléphone.

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 d'aide du YWCA aux victimes de violences familiales
1-866-223-7775

Ligne Jeunesse, J'écoute
1-800-668-6868
envoyez le mot PARLER par texto au 686868

Espoir pour le mieux-être
1-855-242-3310

Ligne d'aide des TNO
composez le **811** et appuyez sur le 1 pour obtenir du soutien en santé mentale

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

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

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

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

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. 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.**