

# 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

**Conseiller  
communautaire**

867-699-3421

**Conseiller en soins à  
l'enfance et à la  
jeunesse**

867-695-6356

### Fort Simpson

**Bureau de counseling  
communautaire**

867-695-2293

### Fort Liard

**Conseiller  
communautaire**

867-770-4770

**Conseiller en soins à  
l'enfance et à la jeunesse**

867-695-1789

*Les personnes vivant à Nahanni Butte, à Kakisa, à Jean Marie River, à Wrigley, à Smbaa 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'écoute d'espoir

1-855-242-3310

### YWCA NWT

1-866-223-7775

### Jeunesse, J'écoute

1-800-668-6868

### Assistance téléphonique Kamatsiaqtut

1-800-265-3333

### Ligne d'aide des TNO

1-800-661-0844

### Service canadien de prévention du suicide

1-833-456-4566

### 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**