

# 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 Jeunesse, J'écoute

1-800-668-6868  
envoyez le mot PARLER  
par texto 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 principalement par téléphone. Pour un aiguillage, communiquez avec votre conseiller communautaire.

### 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)

### 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.**

## 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