

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

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.

Délinę

Conseiller en santé mentale et en dépendances
867-374-0044

Norman Wells

Conseiller en santé mentale et en dépendances
867-444-6000

Fort Good Hope

Conseiller en santé mentale et en dépendances
867-444-6665

Tulita

Conseiller en santé mentale et en dépendances
867-444-6743

Conseiller régional des enfants et des jeunes

867-444-6665

Colville Lake

Les résidents ont accès aux conseillers en santé mentale et en lutte contre les dépendances de Norman Wells et de Fort Good Hope.

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

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

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

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