

# 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.

### Déline

Conseiller en santé mentale et en lutte contre les dépendances  
**867-374-0044**

Conseiller en soins à l'enfance et à la jeunesse  
**867-444-5400**

### Norman Wells

Conseiller en santé mentale et en lutte contre les dépendances  
**867-444-1249**

Conseiller en soins à l'enfance et à la jeunesse  
**867-444-6000**

### Fort Good Hope

Conseiller en santé mentale et en lutte contre les dépendances  
**867-444-1261**

Conseiller en soins à l'enfance et à la jeunesse  
**867-496-0040**

### Tulita

Conseiller en santé mentale et en lutte contre les dépendances  
**867-444-6743**

Conseiller en soins à l'enfance et à la jeunesse  
**867-444-6717**

### 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'écoute d'espoir

1-855-242-3310

### Jeunesse, J'écoute

1-800-668-6868

### Ligne d'aide des TNO

1-800-661-0844

### Service canadien de prévention du suicide

1-833-456-4566

### Assistance téléphonique Kamatsiaqtut

1-800-265-3333

### 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**