

























## Besoin de parler à quelqu'un?

Voici des ressources qui offrent des services de counseling individuel et de groupe, et du soutien par les pairs.

	Fournisseur	Ressources	Langue	Heures
CRISE		<p><b>Ligne d'aide en santé mentale et en traitement des dépendances</b></p> <p>Des cliniciens formés ayant de l'éducation et de l'expérience auprès des services sociaux, la santé mentale et / ou les traitements des dépendances. <b>Composez le 1-866-355-5550</b></p>	Français, anglais	8 h - 12 h chaque jour (Télé-Soins 811 fournira soutien pendant la nuit).
		<p><b>Ligne d'écoute Chimo</b></p> <p>Une ligne d'écoute provinciale ouverte à tous les résidents du Nouveau-Brunswick. <b>Composez le: 1-800-667-5005</b></p>	Français, anglais	24 heures sur 24, 7 jours sur 7  De 17 h à 24 h tous les jours pour les services de clavardage.
		<p><b>Soutien en situation de crise de Jeunesse, J'écoute.</b></p> <p>Des intervenants bénévoles formés aux situations de crise sont à l'écoute tous les jours de la semaine, 24 heures par jour.</p> <p>Jeunes : <b>Composez le 1-800-668-6868, envoyez le mot PARLER au 686868, ou visitez le site <a href="https://jeunessejecoute.ca/service-dintervention-clavardage-en-direct">https://jeunessejecoute.ca/service-dintervention-clavardage-en-direct</a> pour accéder au service d'intervention Clavardage en direct.</b></p> <p>Les jeunes Noirs peuvent également texter <b>SURMONTER au 686868.</b></p> <p><u>Autochtones</u> : <b>Textez PREMIÈRES NATIONS, MÉTIS, ou INUIT au 741741.</b></p> <p><u>Adultes</u> : <b>Textez MIEUX au 741741.</b></p>	Français, anglais  (Autres langues par téléphone : ukrainien, russe, pachto, dari, mandarin et arabe.)	24 heures sur 24, 7 jours sur 7 pour les services par téléphone ou textos.  De 8 h à 13 h tous les jours pour les services de clavardage.
		<p><b>Ligne d'écoute téléphonique nationale de résolution des questions des pensionnats indiens</b></p> <p>Soutien émotionnel et services d'intervention en situation de crise pour les survivants des pensionnats <b>Composez le 1-866-925-4419.</b></p>	Français, anglais (Autres langues par téléphone : cri, ojibwé, inuktitut.)	24 heures sur 24, 7 jours sur 7
		<p><b>Ligne d'information sur le jeu du Nouveau-Brunswick</b></p> <p>Ligne d'aide gratuite et confidentielle pour les personnes qui ont des problèmes de jeu. <b>Composez le 1-800-461-1234.</b></p>	Français, anglais	24 heures sur 24, 7 jours sur 7
COUNSE		<p><b>Counselling individuel de Homewood Santé</b></p> <p>Conseillers professionnels <b>Composez le 1-866-585-0445.</b></p>	Français, anglais	24 heures sur 24, 7 jours sur 7

Fournisseur	Ressources	Langue	Heures
 Hope for Wellness Helpline	  <b>Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être</b> Services de conseillers expérimentés et sensibilisés aux réalités culturelles offerts à toute la population autochtone du Canada. <b>Composez le 1-855-242-3310.</b> <b>Clavardage : <a href="https://www.espoirpourlemieuxetre.ca/">https://www.espoirpourlemieuxetre.ca/</a></b>	Français, anglais (Autres langues par téléphone : cri, ojibwé, inuktitut.)	24 heures sur 24, 7 jours sur 7
 PROGRESS PLACE MENTAL WELLNESS	 <b>Ligne de réconfort de soutien par les pairs</b> Soutien gratuit offert par des intervenants formés ayant vécu des problèmes liés à la santé mentale ou à l'usage de substances. <b>Composez le 1-888-768-2488.</b>	Français, anglais	De 17 h à 1 h tous les jours (de 17 h à 20 h pour le service en français).
 KIDS HELP PHONE	 <b>Forum de soutien de la Communauté Jeunesse</b> Espace de clavardage anonyme entre jeunes créé par et pour les jeunes. // faut une adresse courriel pour créer un compte gratuit. <b>Visitez le site <a href="http://communaute.jeunessejecoute.ca">communaute.jeunessejecoute.ca</a>.</b>	Français, anglais	24 heures sur 24, 7 jours sur 7
 gamtalk <small>THE ONLINE SUPPORT COMMUNITY</small>	 <b>Gamtalk</b> Soutien par les pairs, sentiment d'appartenance à une communauté, clavardage, forums. <b>Visitez le site <a href="https://www.gamtalk.org">https://www.gamtalk.org</a>.</b>	Anglais	24 heures sur 24, 7 jours sur 7
 togetherall	 <b>Forums anonymes Togetherall</b> Échange avec d'autres personnes dans un espace surveillé par des modérateurs formés. // faut une adresse courriel pour créer un compte gratuit. <b>Visitez le site <a href="https://togetherall.com/fr-ca/">https://togetherall.com/fr-ca/</a>.</b>	Français, anglais	24 heures sur 24, 7 jours sur 7
 CAPSA ACEPA	 <b>Groupe de soutien Toutes personnes, Toutes voies</b> Rencontres animées par des thérapeutes pour les personnes qui s'interrogent sur leur usage de substances. <b>Zoom : <a href="https://capsa.ca/fr/peer-support-meetings/">https://capsa.ca/fr/peer-support-meetings/</a>.</b>	Français, anglais	Différents moments de la journée.
 humanest	 <b>Groupes de soutien « Meet &amp; Motivate » de Humanest</b> Groupe animé par des thérapeutes pour se fixer des objectifs et surveiller les progrès du parcours de changement émotionnel et comportemental. // faut une adresse courriel pour créer un compte gratuit. <b>Clavardez : <a href="https://humanestcare.com/wtc-groups-en">https://humanestcare.com/wtc-groups-en</a> ou <a href="https://humanestcare.com/wtc-groups-fr">https://humanestcare.com/wtc-groups-fr</a>.</b>	Français, anglais	Sélectionnez une langue sur le site Web pour voir les séances offertes dans cette langue.
 PPN HELP YOUR PAIN People in Pain Network	 <b>People In Pain Network</b> Soutien en ligne pour échanger avec des personnes qui vivent avec de la douleur chronique. <b>Zoom : <a href="https://bit.ly/44MCQTy">https://bit.ly/44MCQTy</a></b>	Anglais	Deuxième mardi du mois à 19 h ou troisième jeudi du mois à 10 h.

Fournisseur	Ressources	Langue	Heures
	 <p><b>7 Cups : Soutien affectif anonyme par les pairs</b> Bénévoles formés à l'écoute offrant du soutien aux pairs par clavardage. <b>Clavardez : <a href="https://www.7cups.com">https://www.7cups.com</a>.</b></p>	Plusieurs langues	24 heures sur 24, 7 jours sur 7
	 <p><b>Accompagnement en cas de deuil et de perte</b> Soutien pour composer avec le deuil après un décès ou la fin d'une relation. <b>Composez le 1-866-585-0445.</b></p>	Français, anglais	24 heures sur 24, 7 jours sur 7
	 <p><b>Programme d'acquisition de compétences Retrouver son entrain offert par l'Association canadienne pour la santé mentale au Nouveau-Brunswick</b> Accompagnement individuel guidé avec des cahiers d'exercices plus ou moins longs, pour gérer les symptômes de dépression ou d'anxiété. <b>Visitez le site <a href="https://cmhanb.ca/fr/accompagnement-retrouver-son-entrain/">https://cmhanb.ca/fr/accompagnement-retrouver-son-entrain/</a> ou <a href="https://cmhanb.ca/fr/retrouver-son-entrain/">https://cmhanb.ca/fr/retrouver-son-entrain/</a> pour obtenir les formulaires d'inscription.</b></p>	Français, anglais	Séances d'accompagnement planifiées
	 <p><b>Cours guidés par un thérapeute pour le personnel de la sécurité publique</b> Cours axé sur la thérapie cognitive comportementale pour améliorer son bien-être ou gérer les symptômes de stress post-traumatique. <i>Il faut une adresse courriel pour créer un compte gratuit.</i> <b>Composez le 1-833-317-7233 pour toute question ou visitez <a href="https://courses.pspnet.ca/create-account">https://courses.pspnet.ca/create-account</a> pour créer un compte.</b></p>	Français, anglais	Séances d'accompagnement planifiées.
	 <p><b>Familles solides</b> Accompagnement individuel ou en groupe pour développer des compétences parentales positives et gérer les comportements de l'enfance, l'anxiété, le trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité, et l'incontinence nocturne. <i>L'aiguillage vers les programmes doit venir des écoles, d'équipes Enfants-Jeunes, ou de médecins.</i> <b>Composez le 1-866-470-7111 pour toute question.</b></p>	Français, anglais	Séances d'accompagnement planifiées.
	 <p><b>ICAN (Vaincre l'anxiété et la nervosité)</b> Programme en ligne qui favorise les compétences essentielles pour surmonter l'anxiété, gérer la dépression et faire face à des facteurs de stress importants. <b>Inscription <a href="https://login.strongestfamilies.com/sso/wtc/signup/">https://login.strongestfamilies.com/sso/wtc/signup/</a>.</b></p>	Français, anglais	Séances d'accompagnement planifiées.

ACCOMPAGNEMENT

## Vous aimeriez faire connaître une ressource éducative?

Liste de cours en ligne autonomes, d'articles, de vidéos, et d'applications pour faire un suivi de son évolution.

Fournisseur	Ressources	Langue	Clientèle cible
	<p><b>Cours en ligne de l'Association canadienne de santé mentale</b> Cours bilingues dans les domaines du traitement des dépendances, de la dépression, et de la santé mentale, et cours en anglais sur la santé mentale des jeunes, et pour aider les familles aux prises avec des problèmes de psychose ou d'usage de substances. <b>Visitez le site <a href="https://moodle8.camhx.ca/moodle/?lang=fr_ca">https://moodle8.camhx.ca/moodle/?lang=fr_ca</a>.</b></p>	Français, anglais	Adultes Jeunesse
	<p><b>Santé mentale 101 du Centre de toxicomanie et de santé mentale</b> Tutoriels couvrant une variété de sujets sur la maladie et la santé mentale, et sur la diversité et l'équité en santé, les troubles concomitants, les étapes du changement, la stigmatisation, et des populations ou sujets en particulier (personnes âgées, anciens combattants, jeunes et technologie). <b>Visitez le site <a href="https://www.camh.ca/fr/health-info/mental-health-101">https://www.camh.ca/fr/health-info/mental-health-101</a>.</b></p>	Français, anglais	Adultes Jeunesse
	<p><b>Vidéos Retrouver son entrain<sup>MC</sup></b> En plus d'accompagnement, le programme Retrouver son entrain<sup>MC</sup> propose des vidéos qui contiennent des conseils sur la pensée équilibrée et pour augmenter votre confiance, composer avec des comportements nuisibles, vivre sainement, résoudre des problèmes, mieux dormir, et pratiquer plus d'activités. Des petites cartes à imprimer sont proposées pour compléter l'apprentissage. <b>Visitez le site <a href="https://moodle8.camhx.ca/moodle/?lang=fr_ca">https://moodle8.camhx.ca/moodle/?lang=fr_ca</a>.</b></p>	Français, anglais, arabe persan, cantonais, mandarin pendjabi	Adultes Jeunes
	<p><b>Portail Surmonter sa douleur</b> Outils et ressources pour aider les personnes aux prises avec une douleur chronique : vidéos explicatives sur les différents volets de la science de la douleur; cours interactifs sur la gestion de la douleur conçus par des personnes aux prises avec la douleur; information sur la douleur et l'usage de substance; et balados sur la douleur chronique. <b>Visitez le site <a href="https://www.surmontersadouleurkanada.ca/">https://www.surmontersadouleurkanada.ca/</a>.</b></p>	Anglais	Adultes (Le portail jeunesse ne contient actuellement que des études de recherche.)
	<p><b>Santé en tête</b> Programme portant sur le bien-être en général, le rétablissement, l'isolement et la solitude, et l'autocompassion et qui s'adresse aux personnes qui éprouvent des problèmes de santé mentale et de dépendance, ou qui ont une maladie mentale ou prennent soin d'une personne qui en souffre. <b>Visitez le site <a href="https://wellcentral.ca/fr/">https://wellcentral.ca/fr/</a>.</b></p>	Français, anglais	18 ans et plus
	<p><b>Espace mieux-être Canada</b> Large éventail de programmes et de cours en ligne autonomes, et d'articles sous la rubrique <i>Obtenir de l'aide &gt; Apprentissage</i>. <b>Visitez le site <a href="https://www.wellnesstogether.ca/fr-CA">https://www.wellnesstogether.ca/fr-CA</a>.</b></p>	Français, anglais	Adultes Jeunes
<b>ET accès à d'autres programmes et outils au moyen d'un compte d'Espace mieux-être Canada :</b>			
	<p><b>EspaceVital</b> Site Web et application proposant des activités, des méditations et des suggestions de livres, des films et de la musique pour favoriser l'acceptation de soi, la créativité, la joie, la gratitude, le pardon, la compassion, et la célébration. <b>Visitez le site <a href="https://app.breathingroom.me/wellness_together_canada">https://app.breathingroom.me/wellness_together_canada</a>.</b></p>	Français, anglais	De 13 à 24 ans

Fournisseur	Ressources	Langue	Clientèle cible
	<b>WellTrack</b> Outils et cours axés sur la thérapie cognitive du comportement pour relever, comprendre et gérer les défis propres à soi. <b>Visitez le site <a href="https://canada.welltrack.com/">https://canada.welltrack.com/</a>.</b>	Français, anglais	18 ans et plus
	<b>TAO : Aide thérapeutique en ligne</b> Modules et outils pratiques fondés sur des données probantes en lien avec le stress, l'adaptation, la résilience; les forces personnelles; les relations et la communication; les problèmes de santé; l'anxiété, l'inquiétude, les peurs; la dépression; l'usage de substances. Des documents sur l'autisme, la COVID-19, la gestion des incapacités, les préoccupations des athlètes aux études, et les anciens combattants et membres du service actif. <b>Visitez le site <a href="https://ca.taconnect.org/token-login?inst=WTC">https://ca.taconnect.org/token-login?inst=WTC</a>.</b>	Français, anglais	16 ans et plus
	<b>Cours sur le stress et la résilience d'Homewood Santé</b> Vidéos et cahiers d'exercices d'Homewood Santé pour apprendre à maîtriser le stress et à développer la résilience. Sur le sujet de la résilience, <b>visitez le site <a href="https://homewood-production.s3.amazonaws.com/E-courses/HW_RSL/HW_RSL_FR/index.html">https://homewood-production.s3.amazonaws.com/E-courses/HW_RSL/HW_RSL_FR/index.html</a></b> . Sur le sujet du stress, <b>visitez le site <a href="https://homewood-production.s3.amazonaws.com/E-courses/HW_STRS/HW_STRS_FR/index.html">https://homewood-production.s3.amazonaws.com/E-courses/HW_STRS/HW_STRS_FR/index.html</a></b> .	Français, anglais	18 ans et plus
	<b>Breaking Free : bien-être et usage de substances.</b> Stratégies pour reconnaître la nature des envies, la façon dont la consommation d'alcool ou de drogues peut devenir incontrôlable, et pour gérer les envies, les émotions et le stress. <b>Visitez le site <a href="https://wellness.breakingfreeonline.ca/language/fr">https://wellness.breakingfreeonline.ca/language/fr</a>.</b>	Français, anglais	16 ans et plus
	<b>Pleine conscience en action</b> Plusieurs ressources pour des apprentissages autonomes et des webinaires en direct liés à la pleine conscience, proposant des sections pour les travailleurs de la santé et les dirigeants. <b>Visitez le site <a href="https://app.mindwellu.com/newbrunswick">https://app.mindwellu.com/newbrunswick</a>.</b>	Français, anglais	13 ans et plus

Pour accéder aux ressources, visitez le site [https://nb.bridgethegapp.ca/fr\\_ca/](https://nb.bridgethegapp.ca/fr_ca/).

Envoyez-nous vos commentaires si vous souhaitez enrichir la présente ressource : [Bridgethegapp-navigapp@gnb.ca](mailto:Bridgethegapp-navigapp@gnb.ca).

