

Soutiens en santé mentale :

Favorisez votre mieux-être pendant que vous attendez

Vu l'état actuel de notre système de santé, nous comprenons qu'il peut être frustrant d'attendre pour obtenir du soutien. Tirez le meilleur parti de cette période d'attente en consultant ces ressources autoguidées en ligne.

Option 1 : Besoin d'aide maintenant? Communiquez avec un service d'intervention en cas de crise

- Équipe d'approche et de soutien en situation de crise (COAST) : 1 866 550-5205
- Ligne d'aide en cas de crise de suicide 9-8-8 : appelez ou envoyez un message texte
www.988.ca
- Fem'aide - Ligne de soutien accessible 24 h sur 24, 7 jours sur 7 pour les femmes aux prises avec la violence et à leur entourage. 1 877 336-2433,
www.femaide.ca/clavardage, www.femaide.ca.
- Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être : offre des services immédiats de counseling en santé mentale et d'intervention en cas de crise à tous les Autochtones du Canada. Des conseillères et conseillers chevronnés, dont bon nombre sont des Autochtones, peuvent vous aider à trouver des soutiens en mieux-être offerts dans votre région. Si vous avez besoin d'une aide immédiate, appelez la Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être sans frais au 1 855 242-3310 pour obtenir des services de counseling et d'intervention en cas de crise 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.
- Talk for Healing : appelez ou envoyez un message texte à 1 855 554-HEAL
[Talk4Healing - Beendigen](http://Talk4Healing-Beendigen)
- Ligne d'écoute téléphonique nationale à l'intention des anciens élèves des pensionnats indiens (1 866 925-4419) : service d'aide téléphonique accessible 24 heures sur 24 pour toute personne qui éprouve de la détresse en raison de son expérience dans un pensionnat.
- Indigenous Victim Services at Six Nations Line : 1 866 964-5920). Après les heures d'ouverture normales et pendant la fin de semaine : 1 866 445-2204. Destinée aux résidents de Brantford, de Hamilton et de la communauté des Six Nations.
- Métis Nation of Ontario (MNO) : offre une ligne d'écoute téléphonique d'intervention d'urgence en santé mentale et en dépendances accessible 24 heures sur 24. Pour obtenir de l'aide en matière de santé mentale ou de traitement des

dépendances adaptée à la culture pour les adultes, les jeunes et les familles en Ontario (en français ou en anglais), composez le 1 877 767-7572. Les services peuvent être fournis en personne, par téléphone ou par vidéoconférence.

- Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être pour les membres des Premières Nations et les Inuits : [1 855 242-3310](tel:18552423310) – sans frais, 24 heures sur 24 [Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être \(sac-isc.gc.ca\)](http://sac-isc.gc.ca)
- Santé mentale Pathstone, Services d'intervention en cas de crise : 1 800 263-4944 <https://pathstonementalhealth.ca/walk-in-clinics/>
- Jeunesse, J'écoute : 1 800 668-6868 <https://jeunessejecoute.ca/>
- Centre d'aide et de lutte contre les agressions sexuelles de Niagara : 905 682-5484
- Lits sécuritaires – Ligne d'information : 1 866 550-5205, poste 2. <https://niagara.cmha.ca/safe-beds-short-term-residential-service/>
- Trans Lifeline : <https://translifeline.org/> 1 877 330-6366.
- Centre de détresse : Niagara Falls – 905 382-0689, St. Catharines – 905 688-3711, Welland – 905 734-1212 et Beamsville/Grimsby – 905 563-6674. <https://distresscentreniagara.com/>

Si vous ou un proche présentez un risque pour vous-même ou les autres, composez le 9-1-1 ou rendez-vous au service des urgences local.

Option 2 : Obtenez de l'aide en ligne

Adultes :

- Psychothérapie structurée Ontario : <https://santeontario.ca/clinique/sante-mentale-lutte-contre-dependances/psychotherapie-structuree>
Les services du programme Psychothérapie structurée Ontario sont offerts selon une approche cognitivo-comportementale. Cette forme de thérapie enseigne aux gens à modifier leurs façons de se comporter et de penser, ce qui peut améliorer leur santé mentale et les aider à gérer les émotions et les situations difficiles.
- Ressources d'autoassistance : <https://www.selfhelptoons.com/> Vidéos d'autoassistance animées sur la thérapie et la santé mentale. Il y a des modules sur la thérapie cognitivo-comportementale, la thérapie comportementale dialectique, la dépression, l'anxiété, le trouble obsessionnel-compulsif et l'insomnie.
- Retrouver son entrain : <https://bouncebackontario.ca/fr/> Retrouver son entrain est un programme de développement des compétences gratuit géré par l'Association

canadienne pour la santé mentale (ACSM). Il est conçu pour aider les adultes et les jeunes de 15 ans et plus à gérer les baisses d'humeur, les symptômes légers à modérés de dépression et d'anxiété, le stress et les inquiétudes.

- MindBeacon : <https://www.mindbeacon.com/fr/>
MindBeacon propose des programmes de thérapie cognitivo-comportementale (TCC) gratuits guidés par un thérapeute aux résidents de l'Ontario âgés de 16 ans ou plus.
- Anxiété Canada : <https://www.anxietycanada.com/fr/> Enseigne des techniques d'adaptation et de respiration pour atténuer l'anxiété.
- AbilitiCBT : <https://myicbt.com/fr-CA/home> Ce programme de thérapie cognitivo-comportementale (TCC) sur Internet est offert aux résidents de l'Ontario et du Manitoba.
- Enfin Libre : <https://breakingfreeonline.ca/>
Ce site Web offre du soutien aux personnes aux prises avec un problème de consommation de substances.
- Espace Mieux-être Canada : <https://www.canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/feuille-derable/defense/2021/06/espace-mieux-etre-canada-suffit-clic-ou-appel-obtenir-soutien.html>
Ce site Web vous permet d'accéder à des outils autoguidés, à des services d'accompagnement en groupe ainsi qu'à des services de counseling par téléphone ou message texte. Il propose des modules pour composer avec la l'humeur dépressive, l'inquiétude, la consommation de substances, l'isolement social et les problèmes relationnels et enseigne des techniques de respiration et de pleine conscience.
- Ligne d'aide pour la santé mentale : 1 866 531-2600
<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/services-sante-mentale/sante-mentale-obtenir-aide.html> ou <https://connexontario.ca/fr/a-propos-de-nous/>
La ligne d'aide pour la santé mentale fournit des renseignements sur les services de santé mentale offerts en Ontario. La ligne est subventionnée par le gouvernement de l'Ontario. Un spécialiste de l'information et des renvois répondra à votre appel, votre courriel ou clavardera avec vous 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Les services sont gratuits et confidentiels. Services offerts : • Renseignements sur les services de counseling et soutiens dans votre communauté • Écoute, soutien et stratégies pour vous aider à atteindre vos objectifs • Renseignements de base sur la santé mentale.
- Togetherall : <https://togetherall.com/fr-ca/>
Soutien en ligne qui permet d'acquérir des stratégies d'adaptation fondées sur la recherche, de l'information et des ressources sur la santé mentale.

Option 3 : Essayez une appli

- Pour l'anxiété : MindShift CBT – Anxiété Canada
- Pour l'anxiété et la panique : DARE
- Pour la pleine conscience : Headspace OU Calm
- Pour la psychologie positive : Happify
- Pour le moral bas : MoodMission
- Pour les autosoins : Finch

Option 4 : Débranchez-vous et lisez un livre

Moral bas

1. Mind Over Mood, 2^e édition par D. Greenberger et C. Padesky
2. Overcoming Depression One Step at a Time par M.E. Addis et C.R. Martell

Anxiété

1. The Anti-Anxiety Workbook par M.M. Antony et P.J. Norton
2. 10 Simple Solutions to Worry par K.L. Gyoerkoe et P.S. Wiegartz

Sommeil

1. Quiet Your Mind and Get to Sleep par C.E. Carney et R. Manber

Émotions intenses

1. The Dialectical Behaviour Therapy Skills Workbook par M. McKay, J.C. Wood et J. Brantley

Trouble d'accumulation compulsive

1. Buried in Treasures: Help for Compulsive Acquiring, Saving, and Hoarding par Tolin, Frost et Steketee.

Trouble obsessionnel-compulsif

1. Getting Over OCD: A 10-Step Workbook for Taking Back Your Life par J. Abramowitz.

Deuil

1. The Grief Recovery Handbook par Friedman et James.

Les ressources ci-dessus sont de nature générale et ne sont pas destinées à remplacer l'évaluation, le diagnostic ou le traitement effectués par un professionnel de la santé. Consultez votre fournisseur de soins primaires si vous avez des questions précises au sujet de votre santé.

Option 5 : Autres sources d'aide communautaire utiles – Pour obtenir d'autres ressources en matière de counseling et de thérapie, composez le 211 ou le 905 682-6611 / 1 800 263-3695

- Trouvez un médecin ou une infirmière praticienne au moyen du programme Accès Soins – 1 800 445-1822 <https://www.ontario.ca/fr/page/trouver-un-medecin-de-famille-ou-une-infirmiere-praticienne> - <https://www.niagararegion.ca/health/find-a-doctor.aspx>
- Ressources alimentaires dans la région de Niagara – <https://niagara.211centralsouth.ca/foodassetmap/>
- Ligne d'accès aux services de santé mentale et de traitement des dépendances (personnes de 16 ans et plus) – pour être mis en rapport gratuitement avec les services de santé mentale ou de traitement des dépendances pertinents. Accessible jour et nuit. 1 866 550-5205, poste 2 <https://www.accesslineniagara.com/>
- Ontario 211 – appelez ou envoyez un message texte au 2-1-1, appelez au [1 877 330-3213](tel:18773303213), envoyez un courriel à gethelp@211ontario.ca. Le [clavardage en direct](#) est offert du lundi au vendredi de 7 h à 21. Offre des services de recherche de solutions personnalisées à dimension humaine avec l'aide de navigatrices et navigateurs communautaires hautement qualifiés et accrédités qui savent quelles questions poser pour bien saisir les besoins de la personne et la diriger vers les ressources pertinentes.
- ConnexOntario <https://connexontario.ca/fr/> 1 866 531-2600 – propose des renseignements sur la santé mentale et le traitement des dépendances 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.
- Services de soutien urgents – ACSM - <https://niagara.cmha.ca/programs-services/someone-to-talk-to/>
- Services communautaires de traitement des dépendances de Niagara (CASON) – Programmes de traitement des dépendances, conseillères et conseillers, renseignements et soutien. 905 684-1183. www.cason.ca
- Société John Howard – Programme de gestion de la colère 905 682-2657
- Niagara Regional Housing – www.nrh.ca ou 905 682-9201
- Oak Centre Clubhouse – 24, rue Dorothy, Welland (Ontario) L3B 3V7
Téléphone : 905 788-3010. <http://www.oakcentre.ca/>

- Programme de santé mentale de la région de Niagara – https://www.niagararegion.ca/living/health_wellness/mentalhealth/default.aspx
- Association canadienne pour la santé mentale, filiale de Niagara <https://niagara.cmha.ca/>
- Autisme Ontario – <https://www.autismontario.com/fr>
- Family Mental Health Support Network - <http://www.familysupportniagara.com/> – offre des ateliers gratuits afin d’aider les aidants naturels à comprendre la santé mentale et ses traitements ainsi qu’à connaître les services de santé mentale offerts dans la région de Niagara; aide également les aidants naturels à acquérir des stratégies d’adaptation.
- Organisme de soutien aux aidants naturels de l’Ontario (OCO) - offre aux aidants naturels un point d’accès unique à des renseignements, services et soutiens qui les habilite et leur donnent les moyens d’assumer leur rôle avec succès. [Soutien pour les aidants naturels - Organisme de soutien aux aidants naturels de l'Ontario](#)
- Centres de santé communautaire de Niagara :
 - Quest (St. Catharines) <https://questchc.ca/>
 - Centre de santé communautaire de Niagara Falls - <https://www.nfchc.ca/>
 - Centre de santé communautaire de Hamilton/Niagara (Welland) - <http://www.cschn.ca/>
 - Bridges (Fort Érié/Port Colborne) - <https://www.bridgeschc.ca/>
- Carrefour bien-être pour les jeunes - <https://centresbien-etrejeunesse.ca/site/carrefour-bien-etre-pour-les-jeunes-de-la-region-du-niagara>
- Métis Nation of Ontario (MNO) – peut vous aider à trouver des services de santé mentale et de traitement des dépendances dans votre communauté. Communiquez sans frais avec nos services de soutien confidentiels au 1 800 263-4889, poste 7. Courriel : MHA@metisnation.org
- Programme de soutien en santé : résolution des questions des pensionnats indiens : Si vous êtes une survivante ou un survivant d’un pensionnat autochtone, vous et votre famille pourriez recevoir des services de soutien en santé, comme du soutien culturel : Aînés, gardiens du savoir, guérisseurs traditionnels pour les cérémonies de guérison ou les enseignements autochtones; du soutien affectif : accès à des travailleuses et travailleurs de soutien en santé qui écoutent, parlent et offrent un soutien; counseling en santé mentale : des psychologues ou travailleurs sociaux peuvent offrir du counseling aux personnes ou aux familles; service de transport : une aide pour le transport peut être offerte lorsque les services de counseling et de soutien culturel ne sont pas offerts localement. Numéro sans

frais : 1 888 301-6426; télécopieur sans frais confidentiel : 1 877 430-3306.

<https://www.sac-isc.gc.ca/fra/1581971225188/1581971250953>

- Femmes et filles autochtones disparues et assassinées – consultez la page du gouvernement du Canada <https://afn.ca/fr/droits-justice/femmes-et-filles-autochtones-disparues-et-assassinees/> pour en avoir plus sur les soins de soutien et les rassemblements communautaires ou si vous êtes une partie ayant la qualité pour agir. Téléphone : 613 957-5153. Ligne d'aide : 1 844 413-6649. Cette ligne de soutien indépendante, nationale et sans frais offre du soutien 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 à toute personne qui en a besoin,
- De dwa da dehs nye>s – Centre de santé autochtone Niagara : 1 877 402-4121, poste 555. Services de santé mentale et de traitement des dépendances adaptés à la culture pour tous les membres de la communauté autochtone urbaine dans les régions de Hamilton, Brantford/Brant et Niagara. Nous aidons les personnes de 6 ans ou plus et leur proposons les services suivants : counseling, groupes, sensibilisation, gestion de cas et soutien par les pairs.
- Fort Erie Native Friendship Centre – offre tout un éventail de services adaptés à la culture à la communauté autochtone de Niagara-Sud, y compris des services d'éducation, des services aux jeunes, du soutien aux familles, des services de santé, des services de guérison et de mieux-être et du counseling en santé mentale. 796, chemin Buffalo, Fort Érié. Appelez au : 905 871-8931 www.fenfc.org
- Niagara Regional Native Centre (NRNC) – offre toute une gamme de services adaptés à la culture à la communauté autochtone de Niagara, y compris des services de soutien au logement, des services de santé, de guérison et de mieux-être, du counseling en santé mentale ainsi que des services d'intervention en cas de crise et d'aide à l'emploi. Appelez au : 905 688-6484 www.nrnc.ca
- Niagara Chapter Native Women – le centre offre du soutien aux femmes autochtones vivant en milieu urbain et à leur famille. Du soutien continu sous la forme de renvois et d'activités de défense des intérêts est offert en fonction des besoins. 1088, chemin Garrison, Fort Érié, Ontario (Bureau) 905 871-8770 www.ncnw.ca
- Niagara Region Métis Council, 3250, Schmon Parkway, Bureau 1a, Thorold (Ontario) L2V 4Y6, 905 682-3487
- Programme de guérisseurs traditionnels – Indigenous Diabetes Health Circle – services de santé mentale et de traitement des dépendances adaptés à la culture pour tous les membres de la communauté autochtone urbaine. Consultations gratuites offertes par les Aînés, les praticiens traditionnels et les gardiens du savoir (consultez la page Facebook de l'IDHC pour en savoir plus sur les dates et l'inscription). <https://idhc.life/diabetes-wellness-program/traditional-healer-registration/>

- Santé Canada – Programme des services de santé non assurés pour les Premières Nations et les Inuits – offre une couverture pour le counseling professionnel en santé mentale aux clients admissibles. Pour être admissible, il faut être résident du Canada et membre d’une Première Nation qui est inscrite conformément à la *Loi sur les Indiens* ou un Inuit reconnu par une organisation inuite de revendication territoriale <https://www.sac-isc.gc.ca/fra/1576441552462/1576441618847>.
- Family Enhancement Centre – conseillères et conseillers autochtones en ligne – organisme de santé mentale qui vise à aider les gens à maintenir leur mieux-être pour eux-mêmes et leur famille; à s’épanouir et à acquérir de nouvelles stratégies qui leur permettront de traverser des périodes difficiles et à se rétablir après des graves revers et traumatismes dans leur vie. Nous adoptons une approche fondée sur les forces, cherchant des solutions qui aideront les gens à mettre leurs problèmes derrière eux. 1 833 275-8332 info@tfec.ca
- Clinique juridique communautaire de Hamilton – Lyndon George, coordonnateur de la justice autochtone de la clinique georgel@lao.on.ca, <https://hamiltonjustice.ca/fr/justice-communautaire/justice-en-faveur-des-autochtones/>
- Centre de counseling familial de Niagara – 905 937-7731, poste 3345. <https://www.fccniagara.on.ca/>
- Bridges Niagara <https://bridgesniagara.ca/> – célèbre et favorise l’inclusion et le mieux-être culturel, social et économique de tous les immigrants et nouveaux arrivants. Le centre est situé au 85, rue Church, St. Catharines, 905 685-6589, courriel generalenquiries@folk-arts.ca
- Design for a New Tomorrow – Programme de groupe et counseling individuel pour victimes de violence dans le cadre de relations intimes, sensibilisation du public. 905 684-1223, poste 1 ou www.design4newtomorrow.ca
- Community Care – <https://communitycarestca.ca/services/additional-services/>
- Community Living – <https://clstcatharines.ca/>
- Niagara Care Connects – <https://niagaracareconnects.com/>
- La Marche des dix sous du Canada – <https://www.marchofdimes.ca/fr-ca>
- Société Alzheimer de la région de Niagara – <https://alzheimer.ca/niagara/en>
- Soutien en cas de troubles du comportement en Ontario – <https://www.behaviouralsupportsontario.ca/24/French>

- Programme de soutien communautaire en santé mentale pour les personnes âgées – <https://www.stjoes.ca/health-services/mental-health-addiction-services/mental-health-services/seniors-mental-health-service/seniors-mental-health-outpatient-and-outreach-programs>
- Programme d'évaluation gériatrique – <https://www.niagarahealth.on.ca/site/geriatric-assessment-program>
- Thérapeutes – consultez le site Web de *Psychology Today* ci-dessous ou déterminez si vous êtes inscrit à une équipe de santé familiale ou à un centre de santé communautaire <https://www.psychologytoday.com/ca>
- Aidants naturels – Organisme de soutien aux aidants naturels de l'Ontario <https://aidantsontario.ca/>

Les ressources ci-dessus sont de nature générale et ne sont pas destinées à remplacer l'évaluation, le diagnostic ou le traitement effectués par un professionnel de la santé. Consultez votre fournisseur de soins primaires si vous avez des questions précises au sujet de votre santé.