



SOUTIEN EN MATIÈRE DE SANTÉ MENTALE

La pandémie de COVID-19 a mis chacun de nous à l'épreuve. Le stress causé par les confinements et les fermetures d'installations, ainsi que les annulations d'événements, de journées d'évaluation et de programmes habituels de patinage a touché toutes les régions de notre pays. Alors que nous continuons à faire face à la pandémie et à son incidence sur nos vies et notre société, il est important de prioriser notre santé mentale.

La maladie mentale est une affection courante, dont souffrent des personnes de tout âge, de tout niveau de scolarité et de revenu et de toute culture. Que vous soyez aux prises avec la solitude de l'auto-isollement, que vous vous préoccupiez de la santé de vos proches ou de votre situation financière ou que vous vous inquiétiez de ce que l'avenir pourrait vous réserver, Patinage Canada est là pour vous appuyer.

De nombreuses ressources gratuites et confidentielles peuvent appuyer une personne que vous connaissez ou votre propre santé mentale, peu importe où vous habitez au Canada.

RESSOURCES EN SANTÉ MENTALE OFFERTES DANS L'ENSEMBLE DU CANADA

Canada 211

À l'échelon national, le 211 permet aux gens de trouver les renseignements et les services appropriés, renforce les services de santé et sociaux au Canada et aide les Canadiens à s'engager davantage auprès de leurs collectivités.

Composez le **211** | 211.ca

Service canadien de prévention du suicide – Services de crises du Canada

Si vous ou quelqu'un que vous connaissez avez des idées suicidaires, communiquez avec le Service canadien de prévention du suicide, au **1-833-456-4566** (24 heures sur 24, 7 jours sur 7) ou par message texte au **45645** (de 16 h à minuit (HE)).

Ces services sont offerts à tous les Canadiens qui ont besoin de soutien. Consultez le site Web des Services de crises du Canada pour trouver [les centres de détresse et les organisations de crise](#) les plus près de chez vous.

Jeunesse, J'écoute

Cette ressource est offerte 24 heures sur 24 aux jeunes Canadiens âgés de 5 à 29 ans, qui souhaitent contacter des conseillers professionnels, de façon confidentielle et anonyme.

Composez le **1-800-668-6868** ou textez le mot **PARLER** au **686868**.

Téléchargez l'application [Toujours à l'écoute](#) pour plus de soutien ou consultez le site Web [Jeunesse, J'écoute](#).

Navigapp – pour les adultes et les jeunes

Navigapp offre des ressources d'auto-assistance, en plus de fournir des liens vers des services locaux et permettre à l'utilisateur de partager son histoire personnelle.

[Navigapp pour les adultes](#) est une ressource en ligne qui vise à soutenir le mieux-être mental.

[Navigapp pour les jeunes](#) est une ressource en ligne qui vise à soutenir le mieux-être mental.

Santé mentale et mieux-être dans les communautés des Premières Nations et inuites

Service offert à tous les peuples autochtones au Canada, qui ont besoin d'une intervention immédiate en situation de crise. Des conseillers de la ligne d'assistance, expérimentés et sensibilisés aux réalités culturelles, peuvent aider toute personne qui souhaite parler ou qui se trouve en détresse. Des services de counseling par téléphone et en ligne sont offerts en français et en anglais. Sur demande, le counseling par téléphone est aussi offert en cri, en ojibwé et en inuktitut.

Composez le **1-855-242-3310** (sans frais) ou utilisez la fonction de clavardage de la [Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être](#).

COLOMBIE-BRITANNIQUE

211 Colombie-Britannique

BC211 est un organisme sans but lucratif de la Colombie-Britannique, qui offre un service gratuit, confidentiel et multilingue qui aiguille les gens vers des ressources pour obtenir de l'aide, où et quand ils en ont besoin.

Service téléphonique | message texte | référence en ligne | [clavardage sur le Web](#) | 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 | plus de 150 langues

Composez le **211** | **1-888-484-3211** | help@bc211.ca

[Visitez BC 211](#)

Association canadienne pour la santé mentale (division de Colombie-Britannique)

Composez le **310-6789** (aucun indicatif régional). Ce numéro permet de se connecter à la ligne d'écoute téléphonique locale, en Colombie-Britannique, sans signal d'attente ou de ligne occupée, 24 heures sur 24. Le personnel de la ligne d'écoute est là pour écouter, appuyer et diriger les utilisateurs vers les ressources communautaires.

cmha.bc.ca

Bounce Back

Un programme gratuit et éprouvé, conçu pour aider les adultes et les jeunes qui présentent des symptômes de dépression légère à modérée, d'état dépressif ou de stress, avec ou sans anxiété.

Composez le **1-866-639-0522** ou envoyez un courriel à bounceback@cmha.bc.ca
bouncebackbc.ca

Clavardage avec le centre de crise

Visitez crisiscentrechats.ca pour parler en ligne à un intervenant en situation de crise. Le centre est ouvert tous les jours, de midi à 1 h du matin.

Pour les jeunes en Colombie-Britannique

Visitez youthinbc.com pour parler en ligne à un intervenant en situation de crise. Le centre est ouvert tous les jours, de midi à 1 h du matin.

Yukon

211 Yukon

Service téléphonique | 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 | plus de 150 langues

Composez le **211** | **1-888-342-1211**

ALBERTA-T.N.-O./ NUNAVUT

211 Alberta

AB211 est un service essentiel qui aide les Albertains à trouver la ressource ou le service nécessaire pour tout problème pour lequel ils ont besoin d'aide et au bon moment. Le service est gratuit, confidentiel et offert dans plus de 170 langues par téléphone.

Service téléphonique | message texte | aiguillage en ligne | [clavardage sur le Web](#) | 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 | plus de 150 langues

Composez le **211** | info@ab.211.ca

[Visitez Alberta 211](#)

Calgary / Centre et Sud de l'Alberta

Composez le **1-855-266-1605**

Edmonton / Nord de l'Alberta

Composez le **1-888-482-4696**

Association canadienne pour la santé mentale (division de l'Alberta)

En Alberta, l'ACSM est axée sur le rétablissement et le soutien des Albertains touchés par la maladie mentale. Il s'agit d'un organisme bénévole national, qui fait la promotion de la santé mentale pour tous et appuie les personnes atteintes de maladie mentale.

Composez le **1-877-303-2642**

alberta.cmha.ca

Territoires du Nord-Ouest

Service téléphonique | 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 | plus de 150 langues

Composez le **211** | **1-876-988-6801**

Nunavut

Service téléphonique | 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 | plus de 150 langues

Composez le **211** | **1-867-877-1040**

SASKATCHEWAN

211 Saskatchewan

211 Saskatchewan est un service gratuit, confidentiel, offert 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, et comptant des professionnels qualifiés pour aider les utilisateurs à trouver et à naviguer les services dont ils ont besoin.

Service téléphonique | message texte | aiguillage en ligne | [clavardage sur le Web](#) | 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 | plus de 100 langues

Composez le **211** | **1-306-751-0397** | 211sask@unitedwayregina.ca

[Visitez Saskatchewan 211](#)

Services et renseignements pour les Premières nations, les Métis et les Inuits :

<http://aboriginal.sk.211.ca/>

Services pour les personnes victimes de violence et d'abus : <http://abuse.sk.211.ca/>

Association canadienne pour la santé mentale (division de la Saskatchewan)

L'ACSM de la Saskatchewan est un organisme bénévole qui appuie et fait la promotion des droits des personnes atteintes de maladie mentale, afin de maximiser leur plein potentiel, et favorise et améliore la santé mentale et le bien-être de tous les membres de la communauté.

Pour trouver votre division locale de l'ACSM en Saskatchewan, veuillez cliquer [ici](#).

sk.cmha.ca

MANITOBA

211 Manitoba

211 Manitoba est un service gratuit, confidentiel, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, qui permet aux résidents d'avoir accès aux services gouvernementaux, de santé et sociaux offerts dans l'ensemble de la province. Le service aide les Manitobains qui cherchent à trouver la ressource communautaire ou sociale appropriée, mais qui ne savent pas par où commencer.

Service téléphonique | aiguillage en ligne | 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 | plus de 150 langues

Composez le **211** | **1-855-275-1197** | 211@volunteermanitoba.ca

[Visitez Manitoba 211](#)

Association canadienne pour la santé mentale (division du Manitoba et de Winnipeg)

L'ACSM du Manitoba a pour but d'appuyer les personnes aux prises avec des problèmes de maladie mentale et de toxicomanie, pour leur rétablissement et leur bien-être, dans des collectivités saines et solidaires.

Composez le **204-982-6100** ou faites parvenir un courriel à office@cmhawpg.mb.ca

mbwpg.cmha.ca

Ligne d'écoute téléphonique de Klinic

Le Programme d'intervention d'urgence de Klinic compte diverses lignes d'écoute téléphonique, ainsi que des services de soutien en ligne, offrant des conseils, du soutien et des aiguillages gratuits et confidentiels aux personnes suicidaires, en situation de crise ou qui ont de la difficulté à s'en sortir.

Composez le **1-888-322-3019** (sans frais 24 heures sur 24)

klinic.mb.ca

ONTARIO

211 Ontario

211 Ontario une agence à but non lucratif, comptant six employés à temps plein et un conseil d'administration dévoué. Ces personnes travaillent en collaboration avec six partenaires régionaux du service du 211 et un réseau unique de fournisseurs de données, afin de procurer le service par téléphone ou en ligne, à tous les résidents de l'Ontario.

Service téléphonique | aiguillage en ligne | 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 | plus de 150 langues
| [clavardage sur le Web](#) (7 h – 21 h)

Composez le **211** | **1-877-330-3213** | gethelp@211ontario.ca

[Visitez Ontario 211](#)

Ligne d'aide ConnexOntario

ConnexOntario fournit des renseignements gratuits et confidentiels sur les services de santé aux personnes aux prises avec des problèmes d'alcool et de drogues, de maladie mentale ou de jeu, en les aiguillant vers des services dans leurs régions.

Composez le **1-866-531-2600** | [clavardage en ligne](#)

ConnexOntario.ca

Allo j'écoute – pour les personnes âgées de 17 à 25 ans.

Allo J'écoute est un service d'aide confidentiel et gratuit pour les étudiants de niveau postsecondaire en Ontario, accessible 24 heures par jour, 7 jours par semaine.

Composez le **1-866-925-5454** | texter **ALLOJECOUTEON** au **686868**

[Allo j'écoute](#)

Talk 4 Healing

Talk 4 Healing offre aux femmes autochtones de l'aide, du soutien et des ressources sept jours sur sept, 24 heures sur 24, avec des services dans 14 langues.

Composez le **1-855-554-4325** | message texte **1-855-554-4325**

[Clavardage en ligne](#)

Talk4Healing.com

Retrouver son entrain

Programme gratuit de thérapie cognitivo-comportementale, qui offre un soutien guidé d'auto-assistance en santé mentale, à l'intention des adultes et des jeunes de 15 ans et plus

Composez le **1-866-345-0224**

bouncebackontario.ca

QUÉBEC

Québec 211 (Grand Montréal et ville de Québec seulement)

Service téléphonique | ressources en ligne | plus de 150 langues

Composez le **211** | info@211quebecregions.ca

[Visitez Québec 211](#)

MRC de l'Assomption, MRC les Jardins-de-Napierville, MRC Thérèse-de-Blainville, Laval, Grand Montréal : **1-844-387-3598** OU **1-514-787-3598**

Région de la ville de Québec : **1-877-211-9933**

MRC Haute-Yamaska : **1-877-909-0399**

Tel-Jeunes

Confidentiel pour tous les jeunes âgés de 20 ans et moins au Québec.

Composez le **1-800-263-2266** | message texte **514-600-1002**

[Clavardage en ligne](#) | [Pose ta question](#)

teljeunes.com

AMI-Québec

AMI-Québec – Agir contre la maladie mentale – est un organisme sans but lucratif qui aide les familles à gérer les effets de la maladie mentale en offrant des services de soutien, de formation, d'information et d'action sociale. Les programmes sont gratuits!

Composez le **514-486-1448** (**1-877-303-0264** à l'extérieur de Montréal) | info@amiquebec.org
amiquebec.org

NOUVEAU-BRUNSWICK

211 Nouveau-Brunswick

Service téléphonique | 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 | plus de 150 langues

Composez le **211** | **1-855-258-4126**

Association canadienne pour la santé mentale (division du Nouveau-Brunswick)

L'ACSM du Nouveau-Brunswick offre des services à toutes les communautés de la province, dont des présentations, des programmes, des groupes de soutien, des ateliers, ainsi que des services de défense des intérêts, à l'intention des enfants, des jeunes, des adultes et des aînés qui sont atteints d'une maladie mentale ou qui se préoccupent de leur mieux-être mental.

Composez le **506-455-5231** | info@cmhanb.ca
cmhanb.ca

Ligne d'écoute de Chimo

Chimo est une ligne d'écoute provinciale, à laquelle peuvent avoir accès tous les résidents du Nouveau-Brunswick, 24 heures par jour et 365 jours par année.

Composez le **1-800-667-5005** (provincial)

Composez le **506-450-HELP** (4357) (région de Fredericton)

[Clavardage en ligne](#) (17 h – minuit tous les jours)

Chimohelpline.ca

NOUVELLE-ÉCOSSE

211 Nouvelle-Écosse

Le 211 offre une connexion 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 aux programmes et aux services de la collectivité qui comptent le plus pour les résidents, allant des groupes communautaires locaux et des organismes sans but lucratif aux ministères gouvernementaux de la Nouvelle-Écosse.

Service téléphonique | message texte | aiguillage en ligne | 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 | plus de 150 langues

Composez le **211** | **1-855-466-4994** | help@ns.211.ca

[Visitez NS 211](#)

Association canadienne pour la santé mentale (division de la Nouvelle-Écosse)

L'ACSM de la Nouvelle-Écosse offre du soutien et des services en santé mentale et en toxicomanie à tous les Néo-Écossais.

Composez le **1-877-466-6606**

novascotia.cmha.ca

Allo j'écoute – pour les personnes âgées de 17 à 25 ans.

Allo J'écoute est un service d'aide confidentiel et gratuit pour les étudiants de niveau postsecondaire en Nouvelle-Écosse.

Composez le **1-833-292-3698** | texter **ALLOJECOUTENE** au **686868**

[Allo j'écoute.ca](http://Allojécoute.ca)

Île-du-Prince-Édouard

211 Île-du-Prince-Édouard

PEI211 est un service d'information et d'aiguillage offert à tous les insulaires. Qu'il s'agisse d'un résident permanent, d'un visiteur ou d'un fournisseur de services, cette ressource peut permettre de se connecter aux services sociaux, communautaires, gouvernementaux et non urgents ou non cliniques, qui peuvent aider non seulement à survivre, mais aussi à prospérer!

Service téléphonique | message texte | aiguillage en ligne | 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 | plus de 150 langues

Composez le **211** | **1-844-925-1257** | help@pe.211.ca

[Visitez PEI 211](#)

Ligne d'écoute de l'Î.-P.-É.

Appelez la ligne d'écoute de l'Î.-P.-É., au **1-800-218-2885**, si vous êtes en crise, si vous vous sentez déprimé ou si vous songez au suicide.

Association canadienne pour la santé mentale (division de l'Î.-P.-É.)

La Ligne de ressources en santé mentale et le Centre d'information de la division de l'Î.-P.-É. de l'ACSM relie les insulaires à toute une gamme de ressources en santé mentale et d'autres initiatives visant à aider les insulaires à maintenir une bonne santé mentale.

Composez le **1-800-682-1648**

peicmhainfohub.com

TERRE-NEUVE-ET-LABRADOR

211 Terre-Neuve-et-Labrador

Service téléphonique | 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 | plus de 150 langues

Composez le **211** | **1-855-276-9072**

Association canadienne pour la santé mentale (division de Terre-Neuve-et-Labrador)

La division de T.-N.-L. de l'ACSM donne accès aux ressources dont les gens ont besoin pour maintenir et améliorer leur santé mentale et l'intégration communautaire, renforcer la résilience et appuyer le rétablissement à la suite de maladie mentale.

Appelez la ligne de crise en santé mentale, au **709-737-4668** ou sans frais au **1-888-737-4668**.

cmhanl.ca