

Ressources en santé mentale : National

Nom	Contact	Information	Lieu	Type de ressource	Type de soutien	Public cible	Adultes (18+)	Enfants (0-12)	Jeunes (13-17)	Familles	Langue(s)
2-1-1	Appel ou SMS : 2-1-1 En ligne : 211.ca/fr	Le 211 est disponible 24/7, partout au Canada, par téléphone, site Web ou SMS. Le 211 permet de connecter les gens aux informations et aux services locaux.	National	Outil de navigation	Soutien au bien-être	Population générale	Oui	Oui	Oui	Oui	Anglais, français
8-1-1 Info-Santé	8-1-1	Des infirmières autorisées sont disponibles 24/7 pour fournir des conseils et un soutien confidentiels en matière de santé.	National	Téléphone	Soutien au bien-être	Population générale	Oui	Oui	Oui	—	Anglais, français
9-8-8 : Ligne d'aide en cas de crise de suicide	Appel ou SMS : 9-8-8 En ligne : 988.ca/fr	« Vous êtes en droit d'être entendu.e. Nous sommes ici pour vous écouter. Un service d'écoute pour vous confier en toute sécurité, 24 h sur 24, chaque jour de l'année. »	National	Téléphone (appel ou SMS), service en ligne	Soutien de crise	Population générale	Oui	—	—	—	Anglais, français
ACSM : BounceBack	cmha.ca/fr/bounce-back	Un programme gratuit de développement des compétences de l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) pour les personnes souffrant de mauvaise humeur, de dépression, d'anxiété ou de stress général.	National	Service en ligne	Soutien au bien-être	Population générale	Oui	—	Oui	—	Anglais, français
Anciens	veterans.gc.ca/fr/sant	Un outil de navigation	National	Service en	Outil de	Membres des	Oui	—	—	Oui	Anglais,

Ressources en santé mentale : National

Combattants Canada : les cliniques BSO	e-mentale-et-physique/sante-mentale-et-bien-etre/evaluation-et-traitement/les-cliniques-bso	pour trouver des cliniques locales de traitement des blessures liées au stress opérationnel (BSO).		ligne	navigation	forces armées. Vétérans et leurs familles					français
Association médicale canadienne : Programme de santé des médecins	cma.ca/fr/services-soutien-au-bien-etre-medecins	Un outil de navigation permettant aux médecins de trouver des services de soutien au bien-être pour chaque province.	National	Service en ligne	Outil de navigation	Fournisseurs de soins de santé	Oui	—	—	—	Anglais, français
Association Médicale Canadienne carrefour du bien-être des médecins	cma.ca/fr/carrefour-bien-etre-des-medecins/sujets/soutien-pairs	Un outil de navigation qui permet de trouver du soutien par les pairs pour les médecins de chaque province.	National	Outil de navigation	Soutien par les pairs	Médecins	Oui	—	—	—	Anglais, français
Badge of Life Canada	badgeoflifecanada.org/peer-support	Séances hebdomadaires de groupe de soutien par les pairs en ligne pour le personnel de la sécurité publique et/ou les membres adultes de leur famille.	National	Service en ligne	Soutien par les pairs	Personnel de la sécurité publique et leurs familles	Oui	—	—	Oui	Anglais
Badge of Life Canada : Ressources en cas de crise	badgeoflifecanada.org/crisis-resources	Ressources gratuites de soutien en cas de crise et de santé mentale pour le personnel de la sécurité publique canadienne.	National	Service en ligne	Soutien de crise	Personnel de la sécurité publique	Oui	—	—	—	Anglais
Beyond Silence	beyondsilence.ca/fr/app	Application conçue pour promouvoir une intervention précoce et un soutien en matière de santé mentale des	National	Application mobile	Soutien au bien-être	Fournisseurs de soins de santé	Oui	—	—	—	Anglais, français

Ressources en santé mentale : National

		prestataires de soins de santé.									
Canada Drug Rehab Addictions Services Directory	canadadrugrehab.ca	Répertoire en ligne gratuit de programmes de réadaptation pour l'alcool et les drogues et d'autres services liés à la toxicomanie au Canada.	National	Outil de navigation	Soutien au bien-être et aide aux toxicomanes	Population générale	Oui	—	—	—	Anglais
Centre de ressources multiculturelles en santé mentale	multiculturalmentalhealth.ca/fr/accueil	Fournit des informations sur la santé mentale culturellement sûres et compétentes pour la population diversifiée du Canada.	National	Centre de ressources	Soutien au bien-être	Population Autochtones, Noires et de couleur	Oui	Oui	Oui	Oui	Anglais, français
Centre de toxicomanie et de santé mentale	camh.ca/fr	CAMH offre une large gamme de services de santé mentale aux patients de tous âges et de toutes familles.	Nationale	Service en ligne	Soutien au bien-être	Population générale	Oui	Oui	Oui	Oui	Anglais, français
Family Information Line	1-800-866-4546	Un service confidentiel, personnel, bilingue et gratuit offrant des renseignements, du soutien, des références, du réconfort et de la gestion de crise à la communauté militaire.	National	Téléphone	Conseil	Familles de militaires	Oui	—	—	Oui	Anglais, français
Healing in Colour	healingincolour.com	Répertoire pour trouver un thérapeute PANDC à proximité et accéder à d'autres ressources.	National	Service en ligne	Outil de navigation	Population Autochtones, Noires et de couleur	Oui	—	—	—	Anglais
Institut canadien de recherche et de traitement en	cipsrt-icrtsp.ca/fr/home	L'ICRTSP fournit un centre de connaissances sur la	National	Centre de connaissances	Soutien au bien-être	Personnel de la sécurité publique	Oui	—	—	—	Anglais, français

Ressources en santé mentale : National

sécurité publique		santé mentale au personnel de la sécurité publique.									
Jeunesse J'écoute : Téléphone	1-800-668-6868	Contactez un professionnel 24/7.	National	Téléphone	Soutien au bien-être	Population générale	Oui	Oui	Oui	—	Anglais, français
Jeunesse j'écoute : En ligne	jeunessejecoute.ca	Offre des ressources, un soutien en cas de crise et des conseils principalement aux jeunes, mais tout le monde peut accéder à leurs services.	National	Service en ligne	Soutien au bien-être	Population générale	Oui	Oui	Oui	—	Anglais, français
L'institut de familles solide : ICAN	famillessolides.com/ican	Cours de bien-être autodirigé gratuit en ligne.	National	Service en ligne	Soutien au bien-être	Population générale	Oui	—	—	—	Anglais, français
L'Institut des Familles Solides	famillessolides.com	Une ressource de programmes de soutien à la santé mentale des militaires, des Vétérans et de leurs familles.	National	Service en ligne	Soutien au bien-être	Membres des forces armées, Vétérans et leurs familles	Oui		Oui	Oui	Anglais, français
La Fondation Canada LifeLine	thelifelinecanada.ca/fr	Fournit des informations en ligne sur l'anxiété, la dépression, le soutien au deuil et le suicide.	National	Service en ligne	Soutien au bien-être	Population générale	Oui	—	—	—	Anglais, français
La ligne d'écoute téléphonique nationale des pensionnats Indiens	866-925-4419	Offre un soutien en cas de crise 24 heures sur 24 aux anciens élèves des pensionnats Indiens et à leurs familles.	National	Téléphone	Soutien de crise	Population Autochtones	Oui	—	Oui	Oui	Anglais
Ligne d'assistance pour les Anciens combattants	1-800-268-7708	Un service confidentiel et gratuit disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.	National	Téléphone	Soutien de crise	Anciens combattants, anciens membres de	Oui	—	—	Oui	Anglais, français

						la GRC, membres de leur famille et aidants					
Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être : en ligne	hopeforwellness.ca	Soutien immédiat par téléphone, en cas de crise et culturellement compétent, pour les Premières Nations et les Inuits. Ouvert 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.	National	Service en ligne	Soutien de crise	Population Autochtones	Oui	—	Oui	—	Anglais, français (Cri, Ojibway, et Inuktitut sur demande)
Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être : téléphone	855-242-3310	Soutien immédiat par téléphone, en cas de crise et culturellement compétent, pour les Premières Nations et les Inuits. Ouvert 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.	National	Téléphone	Soutien de crise	Population Autochtones	Oui	—	Oui	—	Anglais, français (Cri, Ojibway, et Inuktitut sur demande)
MindShift CBT	anxietycanada.com/fr/resources/mindshift-tcc	Une application gratuite utilisant des stratégies TCC pour aider à lutter contre l'inquiétude, la panique, le perfectionnisme, l'anxiété sociale et les phobies.	National	Application mobile	Soutien au bien-être	Population générale	Oui	—	—	—	Anglais, français
Naseeha Mental Health	naseeha.org/helpline-textline	Offre une ligne d'assistance téléphonique gratuite 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, et des informations pour la population musulmane du Canada.	National	Service en ligne	Soutien au bien-être	Musulmans	Oui	—	—	—	Anglais, français, arabe, farsi, ourdou, somali
Nurse 2 Nurse Peer Support	n2nps.com	Organisme canadien à but non lucratif, axé sur les traumatismes, qui	National	Service en ligne et service en	Soutien par les pairs	Infirmières	Oui	—	—	—	Anglais

Ressources en santé mentale : National

		offre des services de soutien par les pairs aux infirmières, notamment un soutien de groupe bimensuel et une formation à la résilience psychologique.	personne								
PeerOnCall	oncallapp.ca/fr	Accès à un soutien anonyme par les pairs par SMS ou par téléphone. Donne également accès à d'autres ressources et outils de soutien.	National	Application téléphonique	Soutien par les pairs	Personnel de la sécurité publique	Oui	—	—	—	Anglais, français
pflag Canada	pflagcanada.ca/lang=fr	Aide les personnes LGBTQ2SIA+ et leurs proches à se connecter aux ressources et à trouver une communauté de soutien.	National	Service en ligne	Outil de navigation	Personnes LGBTQ2SIA+	Oui	—	Oui	Oui	Anglais, français
Programme d'aide aux employés (PAE)	sante.canada.ca/fr/sante-canada/services/sante-environnement-milieu-travail/sante-securite-travail/service-aide-employes/pour-nous-joindre/clavardage-etape-1-3.html	Un clavardage en ligne qui peut être utilisé pour obtenir une référence pour des séances de counseling avec un professionnel de la santé mentale pour les membres actuels ou anciens des FAC ou de la GRC et leurs familles.	National	Service en ligne	Soutien au bien-être	Membres des Forces armées canadiennes, Vétérans et leurs familles	Oui	—	—	Oui	Anglais, français
PSPNET : pour le PSP	pspnet.ca/fr/pour-le-psp	Offre des cours gratuits et confidentiels de thérapie cognitivo-comportementale en ligne aux membres actuels et anciens du personnel de la sécurité publique et à leurs	National	Service en ligne	Soutien au bien-être	Personnel de la sécurité publique	Oui	—	—	—	Anglais, français

Ressources en santé mentale : National

		conjointes. Disponible uniquement en Saskatchewan, au Québec, au Nouveau-Brunswick, en Nouvelle-Écosse, et en Ontario.									
Santé en tête	wellcentral.ca/fr/	Une chaîne en ligne basée sur le Web avec des cours interactifs gratuits pour ceux qui recherchent une meilleure santé mentale.	National	Service en ligne	Soutien au bien-être	Population générale	Oui	—	—	—	Anglais, français
Services aux Autochtones Canada	canada.ca/fr/services-autochtones-canada.html	Outil de navigation vers les services offerts aux peuples Autochtones.	National	Service en ligne	Outil de navigation	Population Autochtones	Oui	—	—	—	Anglais, français
Services de santé mentale d'Anciens Combattants Canada	veterans.gc.ca/fr/sante-mentale-et-physique/sante-mentale-et-bien-etre	Informations sur la façon d'accéder au soutien en matière de santé mentale et de bien-être pour les Vétérans.	National	Service en ligne	Soutien au bien-être	Membres des forces armées, Vétérans et leurs familles	Oui	—	—	Oui	Anglais, français
Soutien social aux blessures de stress opérationnel (SSBSO)	sbmfc.ca/services-de-soutien/sante-et-bien-etre/sante-mentale/soutien-social-aux-blessures-de-stress-operationnel	Un réseau national de soutien par les pairs pour les membres des Forces armées canadiennes, les vétérans et leurs familles qui souffrent d'une blessure de stress opérationnel.	National	Service en ligne	Soutien par les pairs	Membres des Forces armées canadiennes, Vétérans et leurs familles	Oui	—	—	Oui	Anglais, français
Trans Lifeline	877-330-6366	Offre un soutien par les pairs à toute personne transgenre au Canada. Dispose également d'un numéro américain pour les appels en espagnol.	National	Téléphone	Soutien par les pairs	Personnes trans	Oui	—	Oui	—	Anglais, Espagnol

Ressources en santé mentale : National

Wounded Warriors Canada : Couples qui surmontent TSPT au quotidien	woundedwarriors.ca/fr/nos-programmes/couples-qui-surmontent-lespt-au-quotidien	Un programme de traumatologie axé sur les couples pour les vétérans et les premiers intervenants touchés par des blessures de stress opérationnel.	National	Service en personne	Soutien au bien-être et soutien au TSPT	Membres des forces armées. Vétérans et leurs conjoints : personnel de la sécurité publique et leurs conjoints	Oui	—	—	Oui	Anglais
Wounded Warriors Canada : Programme de résilience conjugale	woundedwarriors.ca/fr/nos-programmes/spousal-resiliency-program	Un groupe de traumatologie de 4 jours animé cliniquement pour les conjoints de militaires, de Vétérans et de personnel de la sécurité publique qui ont été exposés à des blessures de stress opérationnel, comme le TSPT, dans leurs relations.	National	Service en personne	Soutien au bien-être et soutien au TSPT	Conjoints de militaires. Vétérans et personnel de la sécurité publique	Oui	—	—	Oui	Anglais
Wounded Warriors Canada: Programme de Résilience à la Suite d'un Traumatisme (TRP)	woundedwarriors.ca/fr/nos-programmes/programme-de-resilience-a-la-suite-dun-traumatisme	Une séance de counseling de groupe de 3 jours pour les Vétérans et les premiers intervenants afin d'acquérir les outils nécessaires pour surmonter les effets de l'exposition aux traumatismes.	National	Service en personne	Soutien au bien-être et soutien au TSPT	Membres des forces armées. Vétérans et personnel de la sécurité publique	Oui	—	—	—	Anglais