



# AIDE COMMUNAUTAIRE EN SANTÉ MENTALE ET EN MIEUX-ÊTRE DE HAY RIVER

## RESSOURCES EN SANTÉ MENTALE ET EN MIEUX-ÊTRE

### COUNSELING COMMUNAUTAIRE DE L'ASSSSHR

Aiguillage, counseling et services d'éducation confidentiels. Nous nous occupons aussi des demandes de traitement des dépendances en établissement. Services sans rendez-vous et le jour même entre 9 h et 16 h 30.

**867-874-8450 ou 8430**

### CENTRE D'AMITIÉ SOARING EAGLE

Counseling sans rendez-vous avec des aînés.  
Pour en savoir plus : **867-874-6581**

### PROGRAMME DE SOUTIEN EN SANTÉ ET DE RÉOLUTION DES QUESTIONS DES PENSIONNATS

Les survivants des pensionnats ou les membres de leurs familles ont accès à un service de soutien psychologique. Composez le numéro ci-dessous et donnez le nom de la personne ayant fréquenté un pensionnat, sa date de naissance et le lieu du pensionnat. Santé Canada communiquera avec vous pour confirmer votre admissibilité et vous aiguiller vers un professionnel local.

**1-800-464-8106**

## SERVICES DE LUTTE CONTRE LES DÉPENDANCES

### PROGRAMME MATRIX/ VIVRE EN ÉQUILIBRE

Traitement externe des dépendances

Pour en savoir plus : **867-874-8450**

### ALCOOLIQUES ANONYMES

Les rencontres ont lieu à l'église anglicane.

**867-875-7248**

### CENTRE DE TRAITEMENT DES DÉPENDANCES DE L'ASSSSHR

Pour en savoir plus : **867-874-8100**

### LIGNE ANTITABAC (ACCESSIBLE EN TOUT TEMPS)

Ligne d'aide pour les fumeurs qui veulent arrêter de fumer.

**1-866-286-5099**

### PROGRAMME DE LUTTE CONTRE LES DÉPENDANCES

Séances de counseling téléphonique offertes aux anciens clients des programmes suivants :

**SUNRISE HEALING LODGE : 1-403-261-7921**

**AVENTA : 1-403-245-9050**

**EDGEWOOD : 1-800-683 0111**

**FRESH START : 1-403-387-6266**

## REFUGES ET LUTTE CONTRE LA VIOLENCE FAMILIALE ET AUTRE SOUTIEN

### SYSTÈME DE SOUTIEN FAMILIAL

**867-874-3311**

### SERVICES AUX VICTIMES

**867-876-6701 ou 2020**

### SERVICES SOCIAUX DE L'ASSSSHR

**867-874-8430**

### LIGNE DES SERVICES DE PROTECTION DE L'ENFANCE DE L'ASSSSHR

Après les heures d'ouverture :  
**867-875-7012**

### GRC

**867-874-4606 ou 1111**

### AMBULANCE HRFD

**867-874-9333**

### SOUPE POPULAIRE DE HAY RIVER

**867-874-2885**

### SERVICES DES PROBATIONS, JUSTICE, GTNO

**867-874-6272**



# AIDE VIRTUELLE EN SANTÉ MENTALE ET EN LUTTE CONTRE LES DÉPENDANCES

## AIDE VIRTUELLE EN SANTÉ MENTALE

### 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.  
<https://www.mindbeacon.com/fr/>

### ROOTD

Une application pour comprendre et gérer les attaques de panique et l'anxiété. La majorité des fonctionnalités sont gratuites.  
[www.rootd.io](http://www.rootd.io)

### BREATHING ROOM

Aide les jeunes et les jeunes adultes qui souhaitent découvrir de nouvelles façons de maîtriser le stress, la dépression ou l'anxiété.

**Téléchargez l'application, en utilisant le code suivant : XXQTGPUE.**

### 7 CUPS

Application destinée aux jeunes âgés de 13 à 17 ans et aux adultes de tout âge, 7 Cups fait appel au soutien par les pairs et à l'entraide.

[www.7cups.com](http://www.7cups.com)

### INSTITUT DES FAMILLES SOLIDES

L'Institut des familles solides (IFS) propose des services à distance gratuits principalement par téléphone.

**Pour un aiguillage, communiquez avec votre conseiller communautaire.**

## AIDE VIRTUELLE À LA GUÉRISON DES DÉPENDANCES

### TOUTES PERSONNES, TOUTES VOIES

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)

### ALCOOLIQUE ANONYMES

[www.area78aa.org](http://www.area78aa.org)

### ENFIN LIBRE

Programme de soutien qui vous aide à comprendre votre état de manque et vos pulsions. Il existe également une application.

<https://www.breakingfreeonline.ca/>

### OUTREMANGEURS ANONYMES

[www.oaedm.com](http://www.oaedm.com)

## SOUTIEN EN CAS DE CRISE OFFERT EN TOUT TEMPS



HOPE FOR WELLNESS  
1-855-242-3310



Kamatsiaqtut  
Nunavut Helpline  
1-800-265-3333

1-800-661-0844  
NWT Help Line

24/7



### LIGNE DE PRÉVENTION DU SUICIDE :

988

### LIGNE INFO-SANTÉ DES TNO :

811