

# Protéger les Manitobains

## RETROUVER DES ÉCOLES SÉCURITAIRES



# Guide de soutien du Manitoba pendant la pandémie

## Ressources pour les élèves et les adultes

### AbilitiTCCi

Il s'agit d'un programme en ligne de thérapie cognitivo-comportementale (TCC) offert aux Manitobains âgés de 16 ans et plus qui luttent avec l'anxiété liée à la pandémie COVID-19.  
<https://manitoba.ca/covid19/bewell/index.fr.html>

### Anxiété Canada

Anxiété Canada offre gratuitement des ressources d'autothérapie en ligne fondées sur des données probantes pour aider les Canadiens à surmonter leur anxiété au moyen de stratégies éprouvées scientifiquement.  
[www.anxietycanada.com/fr/](http://www.anxietycanada.com/fr/)

### Anxiety Disorders Association of Manitoba (ADAM) – Ligne téléphonique de soutien

La ADAM a créé une ligne d'aide pour les personnes souffrant d'anxiété au **204 925-0040** qui s'adresse à toute personne qui cherche du soutien en cette période difficile. La ligne est vérifiée régulièrement entre 9 h et 21 h du lundi au vendredi et entre 10 h et 16 h la fin de semaine. Les personnes sont invitées à laisser leur nom, leur numéro de téléphone ou leur adresse électronique et un représentant de l'ADAM communiquera avec elles peu après.  
[www.adam.mb.ca/programs/anxiety-and-worry-support-program](http://www.adam.mb.ca/programs/anxiety-and-worry-support-program) (en anglais seulement)

### Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) – Service Navigation Hub

Des spécialistes sont disponibles pour aider les Manitobains à trouver le meilleur type de soins ou de services répondant à leurs besoins.  
<https://mbwpg.cmha.ca/cmha-service-navigation-hub/> (en anglais seulement)  
**Téléphone : 204 775-6442**

### Manitoba Farm, Rural and Northern Support Services (MFRNSS)

MFRNSS offre gratuitement des services de consultation par téléphone et en ligne aux agriculteurs et aux Manitobains des régions rurales et du nord du Manitoba.  
[www.supportline.ca](http://www.supportline.ca) (en anglais seulement)  
**Téléphone : 1 866-367-3276**

### Commission de la santé mentale du Canada

*Carrefour de ressources : Santé mentale et bien-être durant la pandémie COVID-19* est une ressource de premier plan pour guider les politiques et les pratiques partout au Canada.  
[www.mentalhealthcommission.ca/Francais](http://www.mentalhealthcommission.ca/Francais)

### Stress Hacks

Ce site fournit des ressources aux jeunes, aux familles et aux éducateurs. Stress Hacks fournit de l'information sur ce qu'est le stress et sur la façon de le gérer.  
[www.stresshacks.ca/](http://www.stresshacks.ca/) (en anglais seulement)

### **Mood Disorders Association of Manitoba**

La Mood Disorders Association of Manitoba est un organisme d'entraide qui fournit des services d'éducation, de défense des droits et de soutien aux personnes aux prises avec des troubles de l'humeur ou d'autres problèmes de santé mentale. Elle propose une ligne de soutien par les pairs, diverses ressources gratuites sur son site Web et plusieurs groupes de soutien en ligne qu'on peut joindre en remplissant le formulaire d'inscription au [www.surveymonkey.com/r/WPQLZSZ](http://www.surveymonkey.com/r/WPQLZSZ). [www.mooddisordersmanitoba.ca](http://www.mooddisordersmanitoba.ca) (en anglais seulement)

**Ligne de soutien par les pairs : 204 786-0987**

### **Rainbow Resource Centre**

Le Rainbow Resource Centre offre des services de consultation, d'éducation et de soutien à la communauté 2SLGBTQ+. Pendant la pandémie de COVID-19, il continue à offrir tous les services de soutien par téléphone et par l'intermédiaire de plateformes comme *Instagram*, *Facebook* et *Zoom*. <https://rainbowresourcecentre.org> (en anglais seulement)

## **Ressources pour CRISIS**

### **Ligne d'écoute de Klinic**

Klinic dispose d'une variété de lignes d'écoute téléphonique et de services de soutien en ligne qui fournissent des conseils gratuits et confidentiels, de l'aide et des services d'aiguillage aux personnes suicidaires, en crise ou ayant du mal à surmonter leurs difficultés. <http://klinic.mb.ca/crisis-support/> (en anglais seulement)

**Ligne d'écoute téléphonique (24 heures sur 24, 7 jours sur 7) : 204 786-8686**  
**Sans frais : 1 888 322-3019**

### **Équipe mobile d'intervention d'urgence pour les jeunes**

Le service de prise en charge du système de stabilisation pour les jeunes en situation de crise est offert aux jeunes et aux familles lorsqu'ils ont le plus besoin d'aide.

**Téléphone : 204 949-4777**  
**Sans frais : 1 888 383-2776**

### **Service téléphonique de prévention et de soutien en matière de suicide au Manitoba**

Ouvert 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, 365 jours par année.

**Téléphone : 1 877 435-7170**

### **Services de santé mentale et de lutte contre les dépendances de Soins communs Manitoba**

Des programmes et des ressources sont disponibles pour les personnes et les familles qui éprouvent des problèmes de santé mentale, de toxicomanie et de jeu, y compris des liens à des soutiens pour les personnes en crise, tels que le Centre d'intervention d'urgence en santé mentale et l'Unité d'intervention d'urgence.

<https://soinscommunsmb.ca/services/sante-mentale/>