



« Nous sommes dans la même situation tous ensemble. »

AbilitiTCCi

Ce site fournit des renseignements sur les ressources en santé mentale, notamment *AbilitiTCCi*, un programme de thérapie cognitivo-comportementale sur Internet (TCCi) qui est offert aux gens du Manitoba âgés de 16 ans ou plus qui sont anxieux face à la pandémie de COVID-19.

<https://manitoba.ca/covid19/bewell/index.fr.html>

Commission de la santé mentale du Canada (CSMC)

La CSMC offre une variété de ressources, d'outils et de programmes de formation visant à accroître la littératie en matière de santé mentale et à améliorer la santé mentale et le bien-être de toutes les personnes vivant au Canada, notamment *Carrefour de ressources : Santé mentale et bien-être durant la pandémie de COVID-19*.

www.mentalhealthcommission.ca/Francais/covid19

Association canadienne pour la santé mentale – 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)

Numéro à composer : 204 775-6442

Mood Disorders Association of Manitoba

La Mood Disorders Association of Manitoba est une organisation d'entraide qui fournit des services d'éducation, de défense des droits et de soutien aux personnes souffrant de troubles de l'humeur ou d'autres maladies mentales. Elle propose une ligne de soutien par les pairs, diverses ressources gratuites sur son site Web et plusieurs groupes de soutien en ligne auxquels on peut avoir accès en remplissant le formulaire d'inscription en ligne à l'adresse www.surveymonkey.com/r/WPQLZSZ (en anglais seulement).

www.moooddisordersmanitoba.ca (en anglais seulement)

Ligne de soutien par les pairs : 204 786-0987

Anxiété Canada

Anxiété Canada propose des ressources d'auto-assistance gratuites en ligne, fondées sur des données probantes, pour aider les Canadiens à gérer leur anxiété à l'aide de stratégies scientifiquement prouvées.

www.anxietycanada.com/fr/

Rainbow Resource Centre

Le Rainbow Resource Centre offre divers services de consultation et de sensibilisation ainsi que des programmes 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)

My Mental Health Checklist

Cette liste de contrôle est particulièrement utile les jours où vous vous sentez un peu triste ou anxieux.

<https://youthtoolkit.stigmafreesociety.com/wp-content/uploads/2020/04/FINAL-FINAL-MY-MENTAL-HEALTH-CHECKLIST-1.pdf> (en anglais seulement)

Anxiety Disorders Association of Manitoba (ADAM) – ligne d'écoute téléphonique

L'ADAM a créé une ligne d'écoute téléphonique au 204 925-0040 qui s'adresse à toute personne souffrant d'anxiété 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, pendant la fin de semaine. Les gens sont priés de laisser leur nom, leur numéro de téléphone ou leur adresse électronique, et un représentant d'ADAM communiquera avec eux.

www.adam.mb.ca/programs/peer-support (en anglais seulement)

Ressources en situation de CRISE

Klinic Crisis Line

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

Numéro sans frais : 1 888 322-3019

Service mobile d'intervention d'urgence pour les jeunes

Numéro à composer : 204 949-4777

Numéro sans frais : 1 888 383-2776

Ligne d'écoute téléphonique du Manitoba pour la prévention du suicide

Elle est ouverte et disponible tous les jours, 24 heures sur 24.

Numéro à composer : 1 877 435-7170

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

« Le service vise la prestation d'un système souple et inclusif visant à restaurer, promouvoir et maintenir la santé mentale et le bien-être ainsi qu'à fournir des services de traitement des dépendances et à appuyer les comportements sains. »

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

Ligne d'écoute téléphonique nationale de Résolution des questions des pensionnats indiens

Elle permet aux anciens élèves des pensionnats et à leurs familles d'accéder à du soutien en temps de crise.

Numéro sans frais : 1 866 925-4419

Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être

Elle permet aux membres des Premières nations, aux Inuits et aux Métis d'obtenir du soutien émotionnel immédiat.

Numéro sans frais : 1 855 242-3310

Clavardage en ligne : www.espoirpourlemieuxetre.ca/