



Santé mentale et bien-être

Vous n'êtes pas seul. Du soutien en matière de santé mentale, de traitement des dépendances et de mieux-être est offert aux enfants, aux jeunes et aux adultes.

Si c'est une situation d'urgence – si vous ou une autre personne êtes en danger immédiat – appelez la ligne d'urgence provinciale en matière de santé mentale et de dépendances au numéro sans frais : 1-888-429-8167. Ou encore, faites le 911. Vous pouvez également vous rendre à l'hôpital ou au service d'urgence le plus près.

Cette page contient une liste des ressources, des lignes d'aide, des groupes de soutien, des sites Web et des intervenants qui peuvent vous aider.

Si vous avez un problème de santé mentale ou de dépendance, poursuivez votre traitement. Portez attention aux nouveaux symptômes ou aux symptômes qui s'aggravent, et demandez de l'aide.

Vous pouvez également consulter le [Programme de santé mentale et de traitement des dépendances de la Nouvelle-Écosse](#) pour trouver des professionnels du domaine qui offrent du soutien, des programmes et des services.

Lignes d'aide

211

Pour toute préoccupation relative à votre sécurité et à votre bien-être ou à la sécurité ou au bien-être des autres

[Ligne d'aide pour hommes](#)

[Ligne d'aide pour femmes](#)

[Ligne d'aide pour personnes de tous les genres](#)

24 heures sur 24, 7 jours sur 7

Service gratuit et confidentiel

811

Pour des conseils et des renseignements sur la santé mentale et les dépendances

988 : Ligne d'aide en cas de crise de suicide

Soutien direct tenant compte des traumatismes

Téléphonez ou envoyez un texto au 988

24 heures sur 24, 7 jours sur 7

Allo j'écoute Nouvelle-Écosse

Soutien pour les étudiants universitaires et collégiaux

Sans frais : 1-833-292-3698

Texte : ALLOJECOUTENE au 686868

Jeunesse J'écoute

Ligne d'aide nationale pour les jeunes ayant entre 5 et 20 ans

Sans frais : 1-800-668-6868

Texte : PARLER au 686868

24 heures sur 24, 7 jours sur 7

Service de soutien téléphonique par les pairs (en anglais seulement)

Soutien offert par des pairs ayant de l'expérience personnelle en matière de santé mentale et de consommation de drogues ou d'alcool

Sans frais : 1-800-307-1686

Ligne d'urgence provinciale en matière de santé mentale et de dépendances

Sans frais : 1-888-429-8167

24 heures sur 24, 7 jours sur 7

Services et ressources communautaires

Accès Mieux-être

Accès Mieux-être offre une séance unique de counseling individuel afin d'aider les personnes qui sont aux prises avec des problèmes de santé mentale (par exemple, l'anxiété, la perte d'un emploi, le deuil, les problèmes interpersonnels et la consommation de drogues ou d'alcool). Les séances de counseling sont offertes en ligne, par téléphone ou en personne à Sydney, Halifax, Kentville et New Glasgow. Téléphonnez pour prendre rendez-vous.

Sans frais : 1-833-691-2282

7 jours par semaine, de 8 h 30 à 23 h

Services en matière de santé mentale et de dépendances

Santé Nouvelle-Écosse

IWK Health Centre (en anglais seulement)

Si vous ou un membre de votre famille avez besoin du soutien d'une clinique, d'un service ou d'un programme d'aide en matière de santé mentale et de dépendances.

Sans frais : 1-855-922-1122

Du lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h 30 et en soirée

Mardi et jeudi, 16 h 30 à 20 h

Soutien en ligne

Ressources en santé mentale pour les premiers intervenants **(en anglais seulement)**

Offre également de l'aide à la famille, à l'employeur et aux collègues des premiers intervenants.

[EspritsSainsNE.ca](#)

Soutien en ligne en santé mentale pour les étudiants universitaires et collégiaux

[MindWell-U](#)

Défi gratuit de 30 jours pour diminuer le stress et améliorer le bien-être

[PSPNET](#)

Thérapie gratuite et confidentielle pour les premiers intervenants et les autres intervenants en santé publique

[Togetherall](#)

Soutien pour la santé mentale et le bien-être, offert gratuitement en ligne aux personnes de 16 ans ou plus

Pour vous connecter, choisissez « Ma région est inscrite », entrez votre code postal de la Nouvelle-Écosse et créez un compte.

[Tranquility](#)

Accompagnement en ligne et développement de compétences pour les gens qui ressentent des symptômes modérés de dépression et d'anxiété

[mondeuil.ca](#)

Soutien aux personnes en deuil