



## RESSOURCES PROPOSÉES PAR L'APN EN MIEUX-ÊTRE MENTAL

L'Assemblée des Premières Nations (APN) a rassemblé diverses ressources en santé mentale et mieux-être offertes aux Premières Nations pendant la pandémie de COVID-19. Il est important de chercher de l'aide et cela ne devrait pas être un défi – des personnes sont à l'écoute.

### Services en santé mentale des SSNA :

Si vous avez besoin de soutien en matière de santé mentale, vous pouvez bénéficier de 22 heures de conseil en vertu des services de santé non assurés (SSNA) des Premières Nations et des Inuits. Votre première séance (jusqu'à 2 heures) sera couverte sans qu'il soit nécessaire d'obtenir une autorisation préalable. Les fournisseurs de services de conseils en santé mentale admissibles sont les psychologues, les travailleurs sociaux, les infirmiers et infirmières psychiatriques ou d'autres prestataires de services de santé mentale réglementés. Pour plus d'informations sur les critères d'admissibilité des SSNA, veuillez consulter : <https://www.sac-isc.gc.ca/fra/1576093404318/1579114266033>

### Télé Santé :

Le programme des SSNA couvre les conseils en matière de santé mentale par l'entremise de la télé santé, y compris par téléconférence ou vidéoconférence. Lorsque vous vous renseignez sur les services de conseils, veuillez confirmer auprès de votre fournisseur les services de télé santé disponibles. Pour trouver un conseiller en santé mentale inscrit dans votre région, veuillez contacter votre bureau régional des SSNA : <https://www.sac-isc.gc.ca/fra/1579274812116/1579708265237>

### Nos partenariats :

**La Thunderbird Partnership Foundation** partage des ressources en matière de réduction des risques pour vous aider à maintenir votre mieux-être pendant la COVID-19 : <https://bit.ly/2W4UAGU> (en anglais seulement).

- Pour accéder à la bibliothèque de documents de la Thunderbird Partnership Foundation, veuillez cliquer ici : <https://thunderbirdpf.org/nnapf-document-library/?lang=fr>

**Le First Peoples Wellness Circle** propose des soutiens en matière de santé et de mieux-être holistiques en ligne et à télécharger pendant la COVID-19 : <https://bit.ly/2KO2Shc> (en anglais seulement).

### Soutiens immédiats

#### Ligne d'aide Espoir pour le mieux-être :

- Pour du soutien ou une intervention en cas de crise, veuillez composer le 1-855-242-3310 ou vous rendre sur <https://www.espoirpourlemieuxetre.ca> pour clavarder.

#### Pour les femmes et les filles autochtones :

- **Talk4Healing**, gratuit et culturellement sûr pour les femmes autochtones, est accessible partout au Canada. Veuillez composer le 1-855-554-HEAL (4325) (en anglais seulement).

#### Ligne d'aide pour les femmes agressées :

- Veuillez composer le 1-866-863-0511 (en anglais seulement).

#### Pour les enfants et les jeunes :

Jeunesse j'écoute est accessible 24 heures par jour, 7 jours sur 7, partout au Canada et propose du soutien par téléphone ou messages textes : [https://jeunessejecoute.ca/?\\_ga=2.47262688.612872938.1588348635-1481267262.1587675751](https://jeunessejecoute.ca/?_ga=2.47262688.612872938.1588348635-1481267262.1587675751)

- Pour du soutien téléphonique, veuillez composer le 1-800-668-6868.
- Pour du soutien par messages textes, inscrivez PARLER à 686868.

#### Ligne d'aide pour les jeunes autochtones :

- Soutien par téléphone, 24 heures par jour, 7 jours sur 7. Veuillez composer le 1-877-209-1266 (en anglais seulement)

#### Ressources en ligne pour les jeunes :

- Culture pour la vie : [http://cultureforlife.ca/index\\_fr.html](http://cultureforlife.ca/index_fr.html)
- Sages pratiques : <https://wisepactices.ca/fr/>
- Wapikoni : <http://www.wapikoni.ca/>
- Je compte : <https://wemattercampaign.org/fr>

