

Ressources nationales



- ✓ **911** : En cas de danger immédiat, pour un proche ou pour vous (24/7/365)
- ✓ **811**: Si quelqu'un que vous connaissez pense au suicide (24/7/365)

Ressources provinciales et territoriales

Alberta



- ✓ **211**: Pour orienter vers d'autres services, notamment de santé mentale
- ✓ **1-877-303-2642** - Ligne de soutien en santé mentale - sans frais (24/7/360).
- ✓ **1-844-383-7688** - Programme virtuel de dépendance aux opioïdes - sans frais - disponible tous les jours de 8h à 20h.
- ✓ **310-1818** - Ligne d'information sur la violence familiale- sans frais.
- ✓ **1-866-403-8000** - Ligne de l'Alberta pour la violence sexuelle sans frais - disponible tous les jours de 9h à 21h.
- ✓ **1-833-827-4230** - [counselling](#) - sans frais.

Colombie-Britannique



- ✓ **310-6789** - Ligne d'assistance pour la santé mentale.
- ✓ **1-800-784-2433 ou 988** : si vous éprouvez des sentiments de détresse ou de désespoir, y compris des pensées suicidaires.

Pour plus d'informations: <https://helpstartshere.gov.bc.ca/our-partners>

Manitoba



- ✓ **988**: En cas de crise de suicide
- ✓ **204 786 8686 ou 1 888 322 3019**: Ligne de détresse
- ✓ **1-877-435 7170**: Ligne de prévention du suicide
- ✓ **1-877-499-8770**: service mobile d'intervention d'urgence pour aider les personnes en crise de santé mentale ou psychosociale, y compris celles avec des troubles mentaux et de toxicomanie.

Pour en savoir plus: <https://soinscommunssmb.ca/propos/>

Nouveau-Brunswick



- ✓ **211 ou 1-855-258-4126** - Pour orienter vers d'autres services, notamment de santé mentale - sans frais- (24/7/360)
- ✓ **1-866-355-5550** - Ligne d'écoute provinciale pour des traitements des dépendances et de santé mentale - sans frais (24/7/360)
- ✓ **1-855-892-9992** - [ligne de réconfort](#) - pour les adultes de 55 ans - sans frais

Terre-Neuve-et-Labrador



- ✓ **1-888-737-4668 ou 709-737-4668** - Ligne d'écoute provinciale en santé mentale
- ✓ **1-877-999-7589 ou 709-752-3916** - obtenir de plus amples renseignements sur les services offerts dans la province en santé mentale et en toxicomanie
- ✓ **1-855-753-2560 ou 709-753-2560**: ligne de réconfort par des pairs aidants

En savoir plus: <https://www.gov.nl.ca/hcs/mentalhealth-committee/mentalhealth/index-fr/>

Territoires du Nord-Ouest



- ✓ **988**: Ligne d'aide en cas de crise de suicide (24/7/360).
- ✓ **1-844-259-1793**: Ligne d'aide d'infirmières pour soutenir le mieux-être mental et le traitement des dépendances, incluant gestion du stress, pensées suicidaires, maltraitance, agressions sexuelles, dépression, anxiété, deuil, perte et toxicomanie.

En savoir plus:

<https://www.hss.gov.nt.ca/fr/services/mieux-%C3%AAtre-psychologique-et-traitement-des-d%C3%A9pendances>

Nouvelle-Écosse



- ✓ **988**- Ligne d'aide en cas de crise de suicide (24/7/360)
- ✓ **211** - Pour orienter vers d'autres services, notamment de santé mentale - sans frais- (24/7/360)
- ✓ **1-888-429-8167**: ligne d'urgence provinciale en matière de santé mentale et de dépendance (24/7/360)

- ✓ **1-800-307-1686**: service de soutien téléphonique par les pairs ayant une expérience avec des problèmes de santé mentale et de consommation de drogues ou d'alcool - sans frais

En savoir plus: <https://novascotia.ca/mental-health-and-wellbeing/fr/>

Nunavut



- ★ ✓ **1-800-265-3333 ou 979-3333**: ligne d'aide - Si vous avez besoin de soutien ou si vous connaissez quelqu'un dans ce cas (24/7/360)
- ✓ **1-844-534-1038** - pour un soutien aux familles et aux personnes victimes de violence familiale- sans frais.

En savoir plus:

<https://www.gov.nu.ca/fr/health/sante-mentale?msckid=e1531244bd9311ec9dd9e9ec7bb8b80b>

Ontario



- ✓ **211**: Pour orienter vers d'autres services, notamment de santé mentale
- ✓ **1-866-531-2600** - pour ceux qui éprouvent des difficultés avec l'alcool et les drogues - sans frais (24/7/360)
- ✓ **1-866-863-0511**: ligne d'assistance pour les femmes victimes d'agression (24/7/360)
- ✓ **1-866-267-6255** - services de consultation en santé mentale pour les agriculteurs - sans frais.

En savoir plus: <https://www.ontario.ca/fr/page/demandez-de-laide-en-cas-de-violence>

Île-du-Prince-Édouard



- ✓ **1-833-553-6983**: ligne d'accès en santé mentale et en toxicomanie + service mobile d'intervention en santé mentale pour obtenir une évaluation, un traitement et une orientation vers des soins de santé mentale en période de crise offert tous les jours de 10 h à 22 h.
- ✓ **1-800-736-8006** - ligne de santé mentale pour les fermiers, <https://www.farmerstalk.ca/FR>

En savoir plus:

<https://www.princeedwardisland.ca/fr/information/sante-i-p-e/soutien-et-services-sante-mentale>

Québec



✓ **811-** service de consultation téléphonique en cas de problème psychosocial



✓ **1-866-277-3553** - Pour trouver du soutien si vous ou un proche pensez au suicide

En savoir plus: <https://www.quebec.ca/sante/sante-mentale>

Saskatchewan



✓ **988:** ligne d'aide en cas de crise de suicide

✓ **1-800-667-4442** - ligne d'aide pour les agriculteurs (24/7/360)

En savoir plus: <https://sk.211.ca/emergency-crisis-hotlines/>

Yukon



✓ **867-456-3838 ou 1-866-456-3838:** services pour le mieux-être mental et la lutte contre l'alcoolisme et la toxicomanie - sans frais - de 8h30 à 16h30