

Veillez noter que FRDJ Canada n'**offre** pas pour le moment de programmes ou de soutien direct en santé mentale, mais notre Stratégie en la matière vise à créer des ressources au cours des prochaines années. Entre-temps, voici, ci-dessous, des options de soutien.

Merci, FRDJ

- **Si votre vie est en danger, composez immédiatement le 911 ou rendez-vous à l'urgence de l'hôpital le plus proche. Si vous êtes en crise, vous pouvez communiquer avec des intervenants au [Service canadien de prévention du suicide](#) au 1-833-456-4566.**
- [Jeunesse, j'écoute](#) est un service de santé mentale gratuit, national et disponible en ligne 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. On y trouve du counseling, de l'information et des aiguillages, du soutien par texte ou téléphone. *Jeunesse, j'écoute* donne aussi de l'information sur la façon d'accéder aux services de soutien communautaires pour les jeunes. **Composez le 1-800-668-6868 ou par message texte 686868.**
- [Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être](#) offre une aide immédiate et compétente sur le plan culturel à tous les peuples autochtones du Canada. L'aide, sous forme de counseling et de services d'intervention en cas de crise, est offerte 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Téléphonnez sans frais à la ligne d'écoute, au **1-855-242-3310**, ou clavardez en direct.

Nous vous recommandons fortement de communiquer avec votre équipe habituelle de soignants pour le diabète pour obtenir des conseils et des aiguillages en santé mentale.

Si vous cherchez des moyens d'entrer en contact avec d'autres personnes vivant avec le DT1, veuillez consulter les programmes de FRDJ et les programmes externes ci-dessous :

[Programme Parlons DT1 de FRDJ Canada](#) – **Soutien aux pairs pour les adultes vivant avec le DT1 et les parents (adultes)**

Soutien individuel pour les personnes de 18 ans et plus qui sont touchées par le DT1, offert par des bénévoles formés qui sont passés par là.

[Programme Jeune ambassadeur de FRDJ Canada \(jeunes\)](#)

Si vous êtes âgé de 4 à 18 ans et voulez raconter votre histoire sur le diabète de type 1 (DT1), nous serions très heureux de votre participation à notre programme. Vous apprendrez de nouvelles habiletés, vous raconterez votre histoire, vous participerez à des événements et à des programmes de défense d'intérêts et surtout, vous vous ferez de nouveaux amis.

[Série de discussions virtuelles de FRDJ \(adultes\)](#)

Chaque mois, nous tenons une rencontre virtuelle destinée aux adultes et aux parents vivant avec le DT1 ou touchés par la maladie afin d'établir de nouveaux contacts et d'échanger avec des personnes de partout au pays, quelle que soit la province. Nouez de nouvelles relations avec des gens qui ont des expériences de vie ou de traitement semblables aux vôtres, qui comprennent les exigences sans cesse changeantes pour les personnes vivant avec le diabète de type 1 et touchées par la maladie.

[T1D Huddle \(tous âges\)](#)

En anglais seulement. T1D Huddle est un groupe virtuel de soutien par les pairs à l'intention des adultes et dirigé par Tricia Tang, Ph. D., une chercheuse financée par FRDJ. T1D Huddle NextGen est également en cours d'élaboration pour les enfants de 5 à 18 ans et leurs parents.

[VPN – DT1 \(réseau virtuel de patients\)](#) (ressource pour les enfants, les adolescents et les jeunes adultes)

VPN est un réseau de Canadiennes et de Canadiens atteints de diabète de type 1 et âgés de 14 à 24 ans. Le groupe privé Facebook offre des outils, de l'information, des vidéos, des expériences partagées par les personnes atteintes de DT1, et bien plus encore.

[I Challenge Diabetes \(jeunes\)](#)

En anglais seulement. Cette ressource a pour mission d'établir des liens avec des personnes atteintes de diabète, de les aider à devenir autonomes et de les appuyer par des programmes de mentorat et des programmes qui les font relever des défis.

[Connected in Motion](#) (tous âges)

En anglais seulement. « Slipstreams » virtuels et en personne qui comprennent des activités, des camps et des événements éducatifs.

Pour obtenir des ressources et des services GRATUITS d'aide en santé mentale qui ne sont pas spécifiquement liés au diabète au Canada, consultez les sites suivants. Tous les services sont offerts en français et en anglais, à moins d'indication contraire :

1. [Retrouver son entrain](#) – Retrouver son entrain^{MC} est un programme offert gratuitement par l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) pour aider à acquérir les compétences nécessaires pour améliorer la santé mentale. Diverses provinces et divers territoires peuvent offrir des programmes différents selon les groupes d'âge.
2. [Espace mieux-être Canada](#) – Ressources et outils gratuits sur la santé mentale et la consommation de substances chez les jeunes et les adultes.
3. [Association canadienne pour la santé mentale](#) – Trouvez votre filiale locale.
4. [National Eating Disorder Information Centre](#) – En anglais seulement. Ligne d'écoute gratuite et clavardage immédiat qui donne de l'information, des ressources, des aiguillages et du soutien aux Canadiennes et aux Canadiens atteints de troubles de l'alimentation (1-866-633-4220).
5. [togetherall](#) – Communauté en ligne sûre où les gens établissent des contacts avec d'autres qui éprouvent des sentiments semblables et où peuvent intervenir des professionnels, 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7. **Les étudiants de niveau postsecondaire de partout au Canada y ont accès par le truchement de leur établissement d'enseignements.**
6. [Navigapp](#) – Pour les adultes et les jeunes. Nouveau moyen d'établir des liens pour obtenir des conseils et des services d'aide en matière de santé mentale et de dépendances. Vous pouvez avoir instantanément accès, sur n'importe quel appareil, à du contenu où vous trouverez des conseils, de l'inspiration et de l'assurance ou qui vous aiguillera vers d'autres services d'aide lorsque vous en avez le plus besoin.
7. [Santé en tête](#) – Chaîne virtuelle autogérée sur le Web, offrant des cours interactifs qui permettent de prendre en main son mieux-être et son rétablissement.
8. [eSantéMentale.ca](#) – Base de données pancanadienne de ressources et d'outils en santé mentale.
9. [Strongest Families Institute](#) – En anglais seulement. Programmes en santé mentale offerts aux enfants/jeunes, aux adultes et à leurs familles. **Il peut falloir être recommandé par un organisme de votre collectivité.** Aucun service au Nunavut et au Yukon.
 - Y compris le programme [ICAN](#) (Conquérir l'anxiété et la nervosité) qui offre aux **adultes (de 18 ans et plus)** des compétences nécessaires à la vie courante pour surmonter

l'anxiété, aider en situation de dépression et apprendre à s'adapter aux grands facteurs de stress de la vie. Auto-orientation offerte à l'Î.-P.-É., au Manitoba, à Terre-Neuve-et-Labrador, dans le nord de la Saskatchewan et aux militaires/vétérans [ici](#).

Santé mentale pour les aidants naturels

1. [Prendre soin de soi en tant qu'aidant naturel](#) – Association canadienne pour la santé mentale
2. [Ressources pour les aidants](#) – Commission de la santé mentale du Canada

Ressources, programmes et counseling gratuits spécialisés en santé mentale, offerts par les provinces Ontario

- [Mind Beacon](#) – Appli en psychothérapie avec messages texte asynchrones avec une ou un thérapeute. Les options comprennent entre autres « Composer avec la douleur chronique », « composer avec la maladie chronique », « anxiété relative à la santé ».
- [AbilitTCCi](#) – Thérapie cognitivo-comportementale virtuelle pour les personnes de **16 ans et plus** concernant l'anxiété et la dépression.
- [Reconnect](#) – En anglais seulement. Offre de plusieurs services en santé mentale, y compris des séances individuelles, confidentielles et gratuites de counseling **pour les personnes qui s'occupent d'une personne ayant des problèmes de santé mentale.**
- [Ontario Shores](#) – Le programme ontarien de psychothérapie structurée (OSP) offre une thérapie cognitivo-comportementale (TCC) fondée sur des données probantes et des approches connexes aux Ontariens souffrant de dépression, d'anxiété et de troubles liés à l'anxiété. OSP comprend des services basés sur la TCC allant des stratégies auto-administrées à une thérapie hebdomadaire, individuelle ou de groupe, en utilisant une approche de soins par étapes. L'auto-référence est disponible [ici](#).

Colombie-Britannique

- [Foundry](#) – En anglais seulement. Offre aux jeunes de 12 à 24 ans des ressources, des services et de l'aide en santé et en mieux-être, en ligne ou par l'entremise des centres de services intégrés de la Colombie-Britannique. Counseling virtuel, soutien par les pairs et autres services offerts aux jeunes et à leurs aidants par le truchement d'une [appli](#) ou du [portail Web](#).
- [BC Partners for Mental Health and Substance Use](#) – En anglais seulement. Liste d'organismes de la Colombie-Britannique qui offrent de l'information, des services et des ressources en matière de santé mentale et de consommation de substances aux personnes qui en ont besoin.
- [Kelty's Key](#) – En anglais seulement. Outils gratuits pour se sentir mieux, n'importe quand, n'importe où.
- [Kelty Mental Health Resource Centre](#) – En anglais seulement. Aide les familles à s'y retrouver dans le système de santé mentale, à trouver du soutien par les pairs et à accéder à des ressources et à des outils qui favorisent le bien-être.

Manitoba

- [AbilitTCCi](#) – Thérapie cognitivo-comportementale virtuelle pour les personnes de **16 ans et plus** concernant l'anxiété et la dépression.

- [Seneca Warm Line](#) – Service téléphonique 24 heures sur 24 offert aux Manitobains ayant des problèmes qui nuisent à leur santé mentale et à leur bien-être, dirigé par un personnel formé de soutien par les pairs. Composez le 204-942-9276.

Saskatchewan

- [Counselling Connect Saskatchewan](#) – En anglais seulement. Service offert aux enfants, aux jeunes, aux adultes et aux familles qui ont besoin de séances de counseling gratuites.
- [Saskatchewan Health Authority](#) – En anglais seulement. Offre des programmes de counseling aux adultes et aux jeunes. Les aiguillages vers les programmes communautaires de santé mentale pour les adultes doivent être acheminés à l’inscription centralisée au 306-655-7777.

Québec

- [Amiquébec](#) – Organisme sans but lucratif qui aide les familles à gérer les conséquences de la santé mentale en offrant des services de soutien, de formation, d’information et d’action sociale.
- [Diabète Québec](#) – Information sur la santé mentale et le diabète.
- [Mouvement Santé mentale Québec](#) – En français seulement. Groupe québécois voué à la promotion et à la prévention en santé mentale.
- [Réseau Avant de craquer](#) – En français seulement. Fédération des organismes voués au bien-être des familles et des amis des personnes vivant avec des problèmes de santé mentale.

Alberta

- [Togetherall](#) – Communauté en ligne sûre où les gens établissent des contacts avec d’autres qui éprouvent des sentiments semblables et où peuvent intervenir des professionnels formés, 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7. Gratuit pour tous les **résidents de 16 ans et plus**.
- [Alberta Health Services](#) – [Ligne d’écoute en santé mentale](#) : Composez le 1-877-303-2642 pour obtenir de l’aide, de l’information et des aiguillages en santé mentale.

Nouvelle-Écosse

- [Togetherall](#) – Communauté en ligne sûre où les gens établissent des contacts avec d’autres qui éprouvent des sentiments semblables et où peuvent intervenir des professionnels formés, 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7. Gratuit pour tous les **résidents de 16 à 29 ans**.
- [Ligne d’écoute provinciale en cas de situation de crise en santé mentale](#) sans frais au 1-888-429-8167

Nouveau-Brunswick

- [Ressources communautaires en santé mentale](#) Coordonnées – Gouvernement du Nouveau-Brunswick
- [Chimo ligne d’écoute](#) – Ligne téléphonique provinciale en situation de crise, accessible 24 heures sur 24, 365 jours sur 365, pour tous les résidents du Nouveau-Brunswick.
- Composez le 211 – cette ligne d’écoute gratuite vous met en lien avec des services d’aide communautaires.

Île-du-Prince-Édouard

- [Ligne d'écoute pour la santé mentale et les dépendances](#) – 1-833-553-6983. Des professionnels formés en santé mentale répondent aux appels (infirmière ou infirmier autorisé ou travailleuse ou travailleur social) 24/7
- [Cliniques de santé mentale sans rendez-vous](#) – Aucun rendez-vous ou aiguillage n'est exigé. Vous pourrez voir gratuitement un thérapeute autorisé en santé mentale, entre 45 et 60 minutes.
- [Services communautaires de santé mentale](#) – Les soins de santé mentale sont offerts dans les centres de santé communautaires de la province.

Terre-Neuve-et-Labrador

- [Eastern Health](#) – Le navigateur du système de santé en français est un projet pilote qui vise à fournir un service additionnel aux patients et aux familles francophones pour les aider à s'y retrouver dans le système de santé et à y accéder. Vous pouvez communiquer avec le navigateur par courriel à navigation.franco@easternhealth.ca ou par téléphone au 709-699-2409.
- [Consumers' Health Awareness Network Newfoundland and Labrador \(CHANNAL\)](#)
 - Offre des groupes virtuels de soutien par les pairs aux personnes qui vivent des problèmes de santé mentale ou de dépendances. Écrivez à virtualgroup@channal.ca pour plus d'informations.
 - Ligne de réconfort – Ligne d'écoute non urgente qui offre du soutien à QUICONQUE a besoin d'une écoute sans jugement. 7 jours sur 7, de 9 h à 0 h. Service confidentiel et anonyme. Service gratuit en français au 1-833-753-5460.

Nunavut

- [Ligne d'écoute – Kamatsiaqtut](#) : 1-867-979-3333, sans frais au 1-800-265-3333 (24 heures sur 24) – En anglais seulement
- [Services communautaires](#) – Soutien gratuit et confidentiel pour la santé mentale et les dépendances. Des psychologues et d'autres professionnels de la santé mentale sont disponibles par l'entremise de Télésanté. Les aiguillages et les déplacements pour soins médicaux sont assurés lorsqu'il n'y a pas de services locaux. Des services d'interprétation sont offerts en inuktitut, en inuinnaqtun et en français.
 - Centre de santé communautaire pour les rendez-vous et les appels d'urgence
 - Santé mentale Iqaluit 867-975-5999
 - Qikiqtani General Hospital, Urgences, 867-975-8600

Territoires du Nord-Ouest

- [Ligne d'écoute des T.N.-O.](#) – Pour parler à un intervenant formé, composez le 1-800-661-0844. Entièrement gratuit et confidentiel.
- [Programme de counseling communautaire \(PCC\) des TNO](#) – Fournit un accès sur le terrain aux services spécialisés en santé mentale dans toutes les régions. Des conseillers formés sont à votre disposition pour parler de tout problème que vous pourriez avoir à résoudre dans votre vie, vous fournir de l'aide ou des aiguillages vers d'autres services utiles pour vous.

Yukon

- [Association canadienne pour la santé mentale](#) – offre des services de counseling GRATUITS aux jeunes, aux adultes, aux familles et aux couples. Le counseling est offert du lundi au vendredi, entre 9 h et 16 h 30. Nous offrons aussi des séances sans rendez-vous le mardi, de 11 h à 16 h. Pour prendre rendez-vous, composez le 867-668-6429.
- [Reach Out Support Line](#) : Composez le 1-844-533-303 – Ce service est une ligne d'écoute gratuite, confidentielle et sans jugement tenue par des bénévoles. Ce service est offert par des bénévoles qui ont suivi une formation pour écouter et aider les appelants à trouver des solutions et à dresser un plan pour avancer, quelle que soit l'ampleur du problème. De 10 h à 2 h, 7 jours sur 7.