

Ressources en Santé Mentale



Composez le 9-1-1 si vous ou une personne que vous connaissez êtes en danger immédiat.

Parlons suicide Canada

Composez le 1-833-456-4566 (24 h/24, 7 j/7)
Textez au 45645 (de 16 h à minuit HE)

**Ligne d'écoute téléphonique nationale de
Résolution des questions des pensionnats indiens
(pour les survivantes et survivants des
pensionnats indiens et les membres de leur
famille)**

Composez le 1-866-925-4419

**Femmes, filles et personnes 2SLGBTQQIA+
autochtones disparues et assassinées**

Composez le 1-844-413-6649

24/7 crisis support for Indigenous individuals and
families impacted by violence in Canada.

**Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être (pour
les peuples autochtones)**

Composez le 1-855-242-3310

Des services de soutien par téléphone et par clavardage
sont offerts en anglais, français, cri, ojibwé et inuktitut.

<https://www.espoirpourlemieuxetre.ca>

Jeunesse, J'écoute

Composez le 1-800-668-6868 (sans frais) ou textez
le mot PARLER au 686868.

Les personnes autochtones peuvent communiquer avec un·e
répondant·e autochtone aux crises bénévole, lorsque
disponible, en textant PREMIERENATIONS, INUIT ou
METIS au 686868.

**Trans Lifeline (soutien par et pour les personnes
transgenres)**

Composez le 1-877-330-6366

Espace Mieux-être Canada

Soutien immédiat en cas de crise: Textez MIEUX au
741741

wellnesstogether.ca

**Nation métisse de l'Ontario - Laissez-nous vous
aider**

Composez le 1-877-767-7572

Ligne de crise pour la santé mentale et les
toxicomanies (24 heures sur 24)

Talk4Healing (pour les femmes autochtones):

Composez le 1-855-554-4325

Beendigen.com/programs/talk4healing

Ligne d'écoute Warm Line

Composez le 1-888-768-2488 ou
Clavardez en ligne: warmline.ca

Accessible de 16 h à minuit (HE), 7 jours sur 7.

La ligne d'écoute Warm Line est un service confidentiel et
anonyme pour les adultes (18 ans et plus).

La ligne d'écoute Warm Line n'est pas une ligne de crise. En
cas de crise, communiquez avec votre ligne de soutien
locale ou composez le 9-1-1.

Allo J'écoute

Ontario: Composez le 1-866-925-5454

Textez ALLOJECOUTEON au 686868

Pour les étudiant·e·s de niveau postsecondaire en Ontario

Soutien en santé mentale

Ontario: <https://www.ontario.ca/fr/page/trouvez-du-soutien-en-sante-mentale>

