

Ressources en santé mentale

Préparé par :

Carine M. Diverlus – Psychothérapeute autorisée (stagiaire)

Mamy Kalambay – Psychothérapeute autorisée (stagiaire)

Ressources bilingues (français et anglais)

[Portail Espace Mieux-être Canada : soutien en santé mentale et en consommation de substances](#) – Consultations gratuites auprès de spécialistes de la santé mentale

[La santé mentale et la pandémie de COVID-19](#) – Ressources pour gérer l’anxiété et le stress associés à la pandémie, y compris des outils pour évaluer et gérer soi-même son stress.

[Ressources d’antiracisme](#) (certaines des ressources ne sont pas bilingues)

[Service d’assistance par texto pour les jeunes de 5 à 29 ans](#) – Service d’intervenants formés, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. **Texter** le mot PARLER au 686868, au Canada, et le mot HOME au 741747, [aux États-Unis](#).

[Espoir pour le mieux-être](#) – Services immédiats de consultation en santé mentale et d’intervention de crise pour les populations autochtones de tout le Canada

[Trans Lifeline](#) – Ligne d’assistance téléphonique exploitée par et pour les personnes trans, tous les jours de 10 h à 16 h HNE.

En anglais seulement :

[Healing in color](#) – Répertoire de thérapeutes ANDC

[Talk for Healing](#) – Aide pour femmes autochtones – soutien et ressources dans 14 langues, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7

[Guide to Allyship](#) – Guide pour les personnes qui souhaitent devenir de meilleures alliées

[POC Online Classroom](#) – Ressources sur les auto-soins, la santé mentale et la guérison pour les personnes racialisées



[Liberate](#) – Application de méditation conçue pour répondre aux besoins et aux expériences des personnes autochtones, noires et de couleur (PANDC)

[No Stigmas](#) – Ateliers virtuels gratuits pour prendre soin de soi et plaider pour la santé mentale à l'échelle individuelle et collective

En français seulement :

[Pandémie de la COVID-19 : conseils psychologiques et informations au grand public](#) – Renseignements, ressources et articles validés par des spécialistes en santé mentale

