

*GRATUIT
Disponible 24 heures sur 24
7 jours sur 7

Je vis une difficulté

Vous ou une personne de votre famille vivez une situation difficile ou un défi de santé mentale et vous voulez en parler avec quelqu'un.

CE SCHÉMA DE NAVIGATION SIMPLIFIÉ ne représente pas la complexité du système de santé. Référez-vous aux professionnels de la santé pour toute question.

URGENT

Si vous ou quelqu'un que vous connaissez avez besoin d'aide immédiatement.

988*

Prévention du suicide
Téléphone ou texto

1 866 355-5550*

Préoccupations liées à la santé mentale, à la dépendance ou aux jeux de hasard

1 800 668-6868*

Jeunesse j'écoute
Texte 686868*

911*

Urgences ou rendez-vous à l'urgence de l'hôpital le plus près

Je parle à un ou une professionnelle de la santé mentale qui m'écoute ou qui m'oriente vers des ressources et des programmes.

NON URGENT

Si vous êtes préoccupé par votre santé mentale ou celle d'un proche, découvrez les services disponibles pour vous apporter soutien et assistance.

Je communique avec mon fournisseur de soins de santé primaires

1 866 355-5550*
Ligne d'aide en santé mentale, en dépendance ou avec les jeux de hasard

Centres de santé mentale communautaire

Vitalité : vitalitenb.ca

Horizon : horizonnb.ca/fr

Province : gnb.ca

Mot-clé : Santé mentale communautaire

Vous pouvez aussi y avoir une thérapie à séance unique

1 800 668-6868*
Jeunesse j'écoute
Texte 686868*

Je consulte **Navigapp**
Ressource en ligne qui vise à soutenir le mieux-être
nb.bridgethegapp.ca/fr_ca/

1 888 357-8442
Association canadienne pour la santé mentale

J'appelle **211*** ou consulte nb.211.ca
J'obtiens des informations sur des ressources

Je trouve un ou une professionnelle en santé mentale en pratique privée (payant)
cpnb.ca/fr

Je vais à une clinique sans rendez-vous

Je suis orienté vers des ressources et des programmes disponibles en santé mentale.

Les services décrits dans ces fiches sont susceptibles d'évoluer ou de changer avec le temps. Il est donc recommandé de consulter régulièrement les mises à jour ou de contacter le service concerné pour obtenir les informations les plus récentes.