

Comment utiliser ce guide

Ce guide a été créé pour vous fournir une liste de ressources gratuites disponibles dans la communauté pour prendre soin de votre santé mentale et de votre bien-être. Il comporte deux sections :

Renseignements généraux

Vous trouverez des renseignements sur les ressources offertes en Nouvelle-Écosse et à Halifax par des organismes qui fournissent un large éventail de services d'accompagnement, y compris des services d'information et d'orientation vers des spécialistes.

Ressources pour la santé mentale

Vous trouverez des renseignements concernant des organismes gouvernementaux, des organismes sans but lucratif et des praticiens d'exercice privé.

Services d'interprétation

Certains organismes fournissent des services d'interprétation. **L'étoile bleue*** indique que des services d'interprétation sont disponibles.

Numéros d'urgence

Urgence médicale : 911

Équipe d'intervention en santé mentale

Halifax : 902-429-8167

Nouvelle-Écosse : 1-888-429-8167

Projet de bien-être communautaire pour les nouveaux arrivants

Ressources pour la santé mentale et le bien-être



isans | Immigrant Services
Association of Nova Scotia

Qui peut avoir accès à ces services?

Toutes les ressources indiquées dans ce guide sont à la disposition des résidents permanents et des citoyens canadiens.

Si vous êtes résident temporaire (demandeur d'asile, travailleur étranger, temporaire ou étudiant étranger), vous devrez prendre contact avec l'organisme qui vous intéresse pour savoir si vous pouvez bénéficier de services.

Comment avoir accès à ces services?

Tous les organismes qui figurent dans ce guide donnent des renseignements aux personnes qui cherchent un accompagnement spécialisé pour répondre à des problèmes de santé mentale et de bien-être. Vous pouvez les appeler ou consulter leur site Web.

Pour être orienté directement vers des services de santé mentale, consultez votre médecin de famille.

Où se trouvent ces services?

La plupart des ressources indiquées se trouvent dans la région d'Halifax, entre autres à Cole Harbour, à Dartmouth, à Halifax et à Bedford/Sackville. Certains de ces organismes fournissent également des services dans toute la Nouvelle-Écosse.

La santé mentale, c'est quoi?

La santé mentale est un état d'équilibre de bien-être émotionnel, psychologique, social et spirituel. Les personnes en bonne santé mentale ont des liens plus étroits avec leur famille, leurs amis et leur communauté. Une bonne santé mentale aide à supporter le stress dans la vie de tous les jours et à faire face aux nouveaux défis.

Le stress du processus d'établissement nuit souvent à la santé mentale des immigrants. En effet, ceux-ci se retrouvent dans un nouveau milieu qui ne leur est pas familier, leurs réseaux de soutien (famille, amis) sont limités; ils ont une connaissance limitée de la langue; ils ont du mal à s'y retrouver dans le système. Il est possible que des sentiments de détresse perturbent votre vie sur plusieurs plans et qu'ils grandissent avec le temps. Le stress peut également aggraver des problèmes de santé mentale existants. Prendre en main le stress de l'établissement est la meilleure chose à faire pour préserver votre santé mentale et celle de votre famille.

Comment savoir si vous ou une autre personne avez des problèmes de santé mentale? Cette liste comprend des signes courants de problèmes de santé mentale.

Cherchez de l'aide si vous ou vos proches présentez un de ces signes pendant plus de quelques semaines ou si ces signes causent des difficultés au quotidien :

- Difficulté à dormir et manque d'énergie pendant la journée
- Perte d'intérêt pour les activités ou les gens; tendance au calme, à se renfermer, à s'isoler
- Changements dans les habitudes alimentaires (manger moins que d'habitude ou plus que d'habitude)
- Accès de colère ou sautes d'humeur
- Sentiments constants de désespoir, de tristesse ou d'inquiétude
- Troubles de la concentration et de la mémoire
- Maux d'estomac ou maux de tête fréquents
- Consommation d'alcool, de médicaments ou de drogue pour faire face au stress ou à des problèmes de santé mentale
- Journées d'absence à l'école ou au travail à cause de la consommation d'alcool, de médicaments ou de drogue
- Dettes et problèmes de famille à cause de jeux d'argent
- Situations fréquentes de conflit familial

Si votre bien-être mental vous inquiète, parlez-en à votre médecin de famille. Cherchez de l'aide auprès d'une personne de confiance, par exemple une amie, un ami ou un membre de votre famille. Vous pouvez également parler à un membre du personnel d'un des organismes mentionnés dans ce guide.

Financé par

Ministère de la Santé et du Mieux-être de la Nouvelle-Écosse



isans | Immigrant Services
Association of Nova Scotia

6960 Mumford Road • Suite 2120
Halifax • Nouvelle-Écosse • Canada • B3L 4P1
Téléphone: 902.423.3607 • Fax: 902.423.3154
Sans frais: 1.866.431.6472

www.isans.ca

Renseignements généraux

L'étoile bleue* indique que des services d'interprétation sont disponibles.

Renseignements généraux et services d'accompagnement pour les adultes, les familles, les enfants et les personnes âgées

Lignes d'information du gouvernement

Disponibles à Halifax et en Nouvelle-Écosse

- **Services sociaux et communautaires** : 211 *
www.ns.211.ca
- **Services municipaux** à Halifax et aux alentours : 311 *
- **Renseignements sur la santé quand il n'y a pas d'urgence** : 811
- **Urgence** : 911 *
- **Trouver un médecin de famille** :
1-855-444-4415
www.novascotia.ca/dhw/physicians

Services d'établissement

Disponibles dans la région d'Halifax

- **ISANS** : 902-423-3607 *, www.isans.ca
- **YMCA Centre for Immigrant Programs** :
902-457-9622 *
www.ymcahrm.ns.ca/Locations/YMCACentreforImmigrantPrograms.aspx
- **Association de la diaspora africaine des Maritimes (ADAM)** : 902-404-3670
www.adamns.ca
- **Immigration Francophone Nouvelle-Écosse** : 902-433-2028
www.immigrationfrancophonene.ca

Ressources pour la santé mentale

L'étoile bleue* indique que des services d'interprétation sont disponibles.

Santé mentale, toxicomanie et dépendances

Services de traitement des dépendances et de santé mentale pour les enfants, les jeunes, les adultes et les personnes âgées

Disponibles dans la région d'Halifax

- **Services de l'IWK de santé mentale et de traitement des toxicomanies** pour les enfants et les jeunes de moins de 19 ans :
902-464-4110 *, sans frais : 1-888-470-5888 *
www.iwk.nshealth.ca/mental-health
- **Programme de traitement des dépendances** pour les adultes : 902-424-8866 *
www.cdha.nshealth.ca/addictions-program
- **Santé mentale des personnes âgées (CDHA)** :
902-473-7799 (Halifax) *
902-464-6054 (Dartmouth) *
www.cdha.nshealth.ca/mental-health-program/our-programs-services/seniors-services
- **Les services de santé mentale communautaires** fournissent des services aux adultes qui ont des problèmes de santé mentale ou une maladie mentale :
 - Bayer's Road: 902-454-1400 *
 - Bedford/Sackville: 902-865-3663 *
 - Dartmouth: 902-466-1830 *
 - Cole Harbour: 902-434-3263 *
 - West Hants: 902-792-2042 * (pour tous les âges)www.cdha.nshealth.ca/mental-health-and-addictions

Disponibles dans toute la Nouvelle-Écosse

- **Services de santé mentale de la Nouvelle-Écosse** : www.novascotia.ca/help
- **Services de traitement des dépendances de la Nouvelle-Écosse** : www.novascotia.ca/dhw/addictions/addiction-services-offices.asp

Lignes d'aide

Disponibles à Halifax et en Nouvelle-Écosse

- **Intervention d'urgence en santé mentale** - Renseignements et gestion à court terme des crises de santé mentale pour les enfants, les jeunes et les adultes, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 :

- **Halifax Refugee Clinic** (pour les demandeurs d'asile) : 902-422-6736 *
www.halifaxrefugeeclinic.org

Disponibles dans toute la Nouvelle-Écosse

- **YMCA – Programme YREACH**. Pour trouver un service d'établissement près de chez vous : 902-497-7760

Équipes de santé communautaires

Disponibles dans la région d'Halifax et à West Hants

Les équipes de santé communautaires proposent des programmes gratuits de santé et de bien-être pour les personnes et les familles ainsi que des renseignements individuels sur les services gouvernementaux et communautaires par l'intermédiaire d'un navigateur du bien-être : 902-460-4560 *
www.communityhealthteams.ca

Équipes de santé et de bien-être de Hants :
902-460-4560 *, www.healthandwellnessteam.ca

Aide à la famille

Disponibles dans la région d'Halifax

- **Bayer's/Westwood Family Resource Center** :
902-454-9444, www.bayerswestwoodfrc.com
- **Fairview Family Center**: 902-443-9569
www.ffcns.ca
- **Dartmouth Family Center**: 902-464-8234
www.dartmouthfamilycentre.ca
- **Parent Resource Centre**: 902-492-0133
- **Maison de quartier Veith** :
902-453-4320, www.veithhouse.com
- **Family SOS**: 902-455-5515
www.familysos.ca
- **Chebucto Family Centre**: 902-479-3031
www.homeoftheguardianangel.ca
- **Parents and Children Together** :
902-434-8952
www.parentsandchildrentogether.info

Région d'Halifax : 902-429-8167 *

Sans frais en Nouvelle-Écosse : 1-888-429-8167

- **Jeunesse, j'écoute** - Services d'information et de counseling 24 heures sur 24 pour les enfants et les jeunes ainsi que services de counseling en ligne : 1-800-668-6868, www.jeunessejecoute.ca

Groupes et services d'accompagnement

Disponibles à Halifax et en Nouvelle-Écosse

- **Groupe de soutien par les pairs Laing House** - programmes et accompagnement pour les jeunes (de 16 à 29 ans) qui vivent avec une maladie mentale : 902-425-9018,
www.lainghouse.org
- **Youth Project** - Soutien et programmes pour les jeunes (de moins de 25 ans) LGBTQ (lesbiennes, gais, bisexuels, transgenres et en questionnement) axés sur les questions d'identité de genre et d'orientation sexuelle: 902-429-5429, www.youthproject.ns.ca
- **Pride Health** - Informations sur la santé et soutien pour les jeunes et les adultes LGBTQ : 902-473-1433
www.cdha.nshealth.ca/pridehealth
- **YWCA** - Services d'accompagnement pour les femmes et les filles : 902-423-6162,
www.ywcahalifax.com
- **Association canadienne pour la santé mentale** - informations et accompagnement en matière de santé mentale pour les enfants, les jeunes et les adultes, et accompagnement des personnes qui vivent avec une maladie mentale : 902-455-5445 (Halifax)
902-466-6600 (Dartmouth)
Pour trouver un bureau de l'ACSM près de chez vous: www.cmha.ca
- **Self-Help Connection** - liste de groupes d'entraide et de soutien en Nouvelle-Écosse : 902-466-2011, www.selfhelpconnection.ca
- **Healthy Minds Cooperative** - information, éducation, défense des intérêts et accompagnement des personnes qui vivent avec une maladie mentale ainsi que de leur famille : 902-404-3504
www.healthyminds.ca

- **Services d'intervention pour le développement de la petite enfance de la Nouvelle-Écosse**

902-423-8010, www.nsecdis.ca

- **Ligne d'aide sur l'intimidation** de la police régionale d'Halifax, pour les élèves victimes d'intimidations et les parents inquiets à propos de l'intimidation : 902-490-7283
www.antibullying.novascotia.ca/resources

Disponibles dans toute la Nouvelle-Écosse

- **Association canadienne pour la santé mentale, division de la Nouvelle-Écosse** - informations et accompagnement en matière de santé mentale pour les enfants, les jeunes et les adultes, et accompagnement des personnes qui vivent avec une maladie mentale : 902-466-6600, sans frais : 1-877-466-6606, www.novascotia.cmha.ca
 - **Centre de ressources à l'intention des familles en Nouvelle-Écosse**
www.nscouncilfamily.org/parenting
 - **Hébergement femmes** - un répertoire de refuges pour les femmes victimes de violence familiale. Les refuges proposent aux femmes victimes de violence familiale des renseignements, du counseling, des services d'orientation et un endroit sûr où séjourner
www.sheltersafe.ca
- ### Renseignements pour les personnes âgées
- Disponibles à Halifax et en Nouvelle-Écosse
- Les personnes âgées peuvent avoir recours aux autres ressources indiquées dans cette section, mais celles-ci offrent des services réservés aux aînés.
- **Ligne d'information pour les aînés des Infirmières de l'Ordre de Victoria** :
902-454-5755
 - **Répertoire Positive Aging** :
www.novascotia.ca/seniors/positive_aging_directory.asp

Services de counseling gratuits

Disponibles dans la région d'Halifax

- **Phoenix Prevention** propose des thérapies individuelles et familiales pour les jeunes de 12 à 19 ans : 902-444-3400
- **Centre Avalon pour les victimes d'agressions sexuelles** - Services de counseling individuel pour les femmes et les personnes transgenres (à partir de 16 ans) qui ont été victimes d'une agression sexuelle, de violences ou de harcèlement : 902-422-4240, www.avaloncentre.ca
- **Halifax Refugee Clinic** - Services de counseling individuel pour les demandeurs d'asile et les personnes qui demandent le statut de réfugié : 902-422-6736 *, www.halifaxrefugeeclinic.org
- **Association canadienne des paraplégiques, Nouvelle-Écosse** - Services d'accompagnement et de counseling pour les personnes à mobilité réduite ainsi que pour leur famille et leurs amis : 902-423-1277, sans frais: 1-800-889-1889,
www.thespine.ca

Services de counseling payants

Praticiens d'exercice privé - Les psychologues, les travailleurs sociaux, les thérapeutes et les physiothérapeutes sont des praticiens indépendants qui proposent des services de counseling pour répondre à des préoccupations en matière de santé mentale et de bien-être. Ils fournissent un large éventail de services de counseling individuel, conjugal et familial. Une recommandation d'un médecin n'est pas nécessaire.

Pour trouver un spécialiste de la santé mentale qui exerce en cabinet privé en Nouvelle-Écosse :

- **Psychologues**: www.psychologist-find.ca/novascotia--psychologists.html
- **Thérapeutes (services de counseling)** :
www.nscct.ca/directory
- **Travailleurs sociaux** : www.nsasw.org

Family Service Association - 902-420-1980
Sans frais: 1-888-866-5552

Si vous avez recours à des services payants, rendez visite à plusieurs spécialistes avant de prendre une décision. Renseignez-vous sur leurs honoraires et demandez-leur s'ils ont un barème progressif (les honoraires à payer seront en partie déterminés par vos revenus). Certains employés ont accès aux Services d'aide aux employés ou à un régime d'assurance-maladie supplémentaire qui peut prendre en charge les honoraires. Parlez-en à votre superviseur ou superviseuse ou à la personne responsable des ressources humaines.