



Soutien et services de santé mentale gratuits pour les étudiants de niveau postsecondaire et les apprentis au fr.HealthyMindsNS.ca



Qu'est-ce que c'est?

Pourquoi l'utiliser?

Tranquility

- programme de thérapie cognitivo-comportementale
- modules, outils interactifs et accompagnement individuel en ligne

- s'adresse aux personnes aux prises avec l'anxiété ou la dépression légère ou modérée

togetherall

- communauté de soutien par les pairs
- babillards en ligne, cours sur la santé mentale et le bien-être, autoévaluations, articles et journaux

- parlez de façon anonyme avec des pairs qui vivent une expérience semblable
- échangez sur les préoccupations courantes en santé mentale dans un environnement sûr modéré par des cliniciens qualifiés



- soutien confidentiel 24 heures sur 24, 7 jours sur 7
- parlez à un conseiller professionnel en composant le 1-833-292-3698 ou communiquez avec un intervenant bénévole en textant ALLOJECOUTENE au 686868

- discutez confidentiellement avec un conseiller professionnel de différents sujets en matière de santé mentale et de bien-être, ou joignez par texto un intervenant bénévole formé aux situations de crise pour parler de ce qui vous tracasse

9-8-8

- **Soutien immédiat** : Le 988 fournit de l'aide immédiate en situation de crise partout au Canada.
- **Aide confidentielle** : Des intervenants formés offrent du soutien confidentiel en cas de crise.

- accès immédiat à du soutien en situation de crise en santé mentale permettant aux personnes en détresse de communiquer rapidement avec des professionnels qualifiés

Repérer les étudiants en détresse et intervenir



1 RECONNAÎTRE un étudiant en détresse

Signes de détresse chez l'étudiant

Aspect scolaire	Comportement et émotions	Aspect physique
<ul style="list-style-type: none"> augmentation des absences en classe manque de participation, d'intérêt manque d'énergie, s'endort en classe travaux non remis, examens ou rendez-vous ratés changements dans le rendement scolaire rendement scolaire inégal désorganisation extrême difficultés de concentration ou de communication 	<ul style="list-style-type: none"> changements d'humeur importants attitude plus tranquille ou plus animée que d'habitude difficulté à maîtriser son comportement – crises de colère, pleurs, tendance à pleurer signes d'anxiété ou d'irritabilité grave expression d'un sentiment d'impuissance ou d'inutilité changements dans les rapports ou le comportement social, repli sur soi 	<ul style="list-style-type: none"> changements dans l'hygiène ou la façon de s'habiller perte ou gain de poids coupures, ecchymoses ou brûlures visibles maladies, douleurs et maux de tête fréquents ou chroniques tremblements, agitation ou impatience élocution rapide ou trouble d'élocution difficulté à regarder les gens dans les yeux changements liés à l'appétit ou au sommeil fatigue, épuisement, manque d'énergie

2 AIDER un étudiant en détresse

Aborder l'étudiant	Écouter	Aider
<p><i>J'ai remarqué que tu as raté des cours dernièrement et je m'inquiète à ton sujet.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> il n'y a rien de mal à poser des questions et à exprimer son inquiétude parlez à l'étudiant en privé, si possible soyez précis au sujet du comportement qui vous inquiète posez des questions ouvertes pour encourager la conversation 	<ul style="list-style-type: none"> gardez l'esprit ouvert et évitez de porter un jugement faites preuve de patience accordez-lui toute votre attention 	<p><i>On dirait que tu ne te sens pas en forme.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> accueillez ses pensées et ses sentiments avec compassion offrez des mots d'encouragement et de réconfort exprimez clairement que vous vous faites du souci et que vous êtes là pour aider offrez du soutien <p><i>Est-ce qu'il y a quelque chose que je peux faire pour t'aider?</i></p>

3 AIGUILLER un étudiant en détresse

<ul style="list-style-type: none"> mentionnez qu'il existe de l'aide et que demander de l'aide est un signe de force et de courage, pas de faiblesse soyez honnête au sujet des limites de votre capacité à aider encouragez l'étudiant à utiliser les services de soutien sur le campus (services de counseling ou centre de santé et de mieux-être); offrez de vous asseoir avec l'étudiant pendant la démarche initiale, ou offrez de passer l'appel et/ou de l'accompagner si l'étudiant refuse, respectez sa décision. N'insistez pas, que ce soit directement ou indirectement; dites-lui qu'il peut vous joindre plus tard s'il le veut. Dans le cas d'une urgence en santé mentale : S'il y a danger imminent que l'étudiant se blesse ou qu'il blesse d'autres personnes, s'il parle de se blesser, s'il fait référence directement ou indirectement au désir de mourir ou de se suicider, s'il profère des menaces ou si son comportement est perturbateur, appelez le 911 et le service mobile de crise de santé mentale au 1-888-429-8167. Si vous êtes sur le campus, appelez le service de sécurité. 	<p><i>Veux-tu que je t'accompagne au bureau?</i></p> <p><i>Je respecte ta décision. J'espère que tu vas continuer de penser à ces options. Ma porte est toujours ouverte.</i></p>
---	---

Les étudiants de niveau postsecondaire et les apprentis ont accès à du soutien et à des services en ligne gratuits en matière de santé mentale au fr.HealthyMindsNS.ca

Coordonnées des services provinciaux



NOVA SCOTIA
NOUVELLE-ÉCOSSE



Urgences
Incendie-Police-Ambulance

- Lorsque votre santé ou votre sécurité ou celle de quelqu'un d'autre est en danger immédiat et que vous avez besoin d'aide très rapidement.
- Le téléphoniste vous mettra en contact avec le service d'incendie, le service de police ou le service d'ambulance dont vous avez besoin.
- Ce numéro peut être composé gratuitement de n'importe quel téléphone, y compris les téléphones publics et les portables sans forfait cellulaire.



Ligne d'urgence provinciale en matière de santé mentale et de dépendances
1-888-429-8167

- Fournit du soutien pour les situations de crise en matière de santé mentale ou de dépendances.
- Offre un service rapide de soutien téléphonique en situation de crise et un espace sûr pour la discussion.
- Des cliniciens qualifiés vous posent des questions pour élaborer un plan de gestion de la crise ou vous dirigent vers les services pouvant répondre à vos besoins.
- Le service est offert tous les jours, 24 heures sur 24, aux personnes de tout âge partout en Nouvelle-Écosse.
- Service gratuit et confidentiel.



Service d'accueil aux programmes de santé mentale et de traitement des dépendances
1-855-922-1122

- Assure le triage et l'évaluation préalable pour les programmes de santé mentale et de traitement des dépendances offerts par Santé Nouvelle-Écosse.
- Il n'est pas nécessaire d'obtenir une recommandation avant d'appeler.
- Des cliniciens qualifiés vous aident à déterminer quels services et programmes répondent le mieux à vos besoins, soit les programmes de santé mentale et de traitement des dépendances ou d'un autre fournisseur communautaire.
- On pourrait vous demander votre numéro de carte santé.
- Le service est offert du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 16 h 30. Un service de messagerie vocale confidentiel est offert le soir, la fin de semaine et les jours fériés.



Ligne d'aide
Clavardage au **ns.211.ca**
Textos au **211**

- Obtenez des renseignements sur les services communautaires et sociaux offerts dans votre collectivité ou à l'échelle de la province.
- Ces services sont pour vous si vous avez des besoins sociaux ou humains et que vous souhaitez communiquer avec des organismes qui pourraient répondre à ces besoins. Des navigateurs de ressources communautaires vous aideront à trouver les ressources, les programmes et les services dont vous avez besoin.
- Le service est gratuit et confidentiel. Service offert tous les jours, 24 heures sur 24, dans plus de 100 langues.

URGENCE

CRISE

PRESSANT

NON URGENT