



Soutien en ligne en santé mentale



N.-É.



Esprits sains

Tranquility

offre un programme virtuel de thérapie cognitivo-comportementale de 26 semaines pour l'anxiété ou la dépression légère ou modérée. Le programme propose des modules en ligne, des outils interactifs et de l'accompagnement virtuel (par messagerie texte ou sous forme de séances vidéo ou téléphoniques hebdomadaires).

togetherall



est une communauté virtuelle de soutien par les pairs sûre et anonyme pour la santé mentale, offerte gratuitement et en tout temps aux jeunes de 16 ans et plus, aux jeunes adultes et aux étudiants de niveau postsecondaire en Nouvelle-Écosse. En plus de la communauté de soutien, vous avez accès à une vaste gamme de cours, de ressources et d'articles.



fournit du soutien gratuit et confidentiel 24 heures sur 24 aux étudiants de niveau postsecondaire en Nouvelle-Écosse en offrant du counseling professionnel, de l'accompagnement bénévole en situation de crise et de l'information. Composez le 1-833-292-3698 pour le counseling professionnel ou envoyez un texto à ALLOJECOUTENE au 686868 pour parler à un intervenant bénévole formé aux situations de crise. Obtenez de l'aide peu importe le problème, petit ou grand.

9-8-8

Si vous ou l'un de vos proches pensez au suicide, téléphonez au 988 pour du soutien en prévention du suicide.

Soutien. Partage. Mieux-être.

Pour en savoir davantage sur les outils et les services en santé mentale d'Esprits sains N.-É., visitez fr.HealthyMindsNS.ca

