



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 membre ou un membre de votre famille. Vous pouvez également parler à un membre du personnel d'un des organismes mentionnés dans ce guide.

• **Comment est savoir si vous ou une autre personne avez des problèmes de santé mentale?** Cette liste comprend des signes courants de problèmes de santé mentale qui peuvent sembler étranges ou inhabituels pour vous ou vos proches présentés un à la fois. Ces signes peuvent plus durer que quelques semaines ou si ces signes causent des difficultés au quotidien :

- Difficulté à dormir et manque d'énergie pendant la journée
- Peur d'interêt pour les activités ou les gens; tendance au calme, à se renfermer, à 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 désarroi, de tristesse ou d'inquiétude
- Troubles de la concentration et de la mémoire
- Mauv. d'estomac ou mal au tête fréquents
- Consommation d'alcool, de médicaments ou de drogue pour faire face au stress ou à des problèmes de santé mentale
- Journeées d'absence à l'école ou au travail à cause de la consommation d'alcool de manière ou à drogue

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.

La santé mentale est souvent à la santé mentale des immigrantes. En effet, ceux-ci se retrouvent dans un nouveau milieu qui ne leur est pas familière, 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.

La santé mentale, c'est quoi ?

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



Où se trouvent 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.

Comment avoir accès à ces services?

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

Qui peut avoir accès à ces

Numéros d'urgence

- **Ressources pour la santé mentale**
 - Vous trouverez des renseignements concernant des organismes gouvernementaux, des organismes de l'ulcarnif et des praticiens d'exercice privé
- **Services d'interprétation**
 - Certains organismes fournissent des services d'interprétation. *Le rôle de l'interprète* indique que des services d'interprétation sont disponibles.

services d'information en question via des spécialistes.

Renouvellement général des renseignements vous trouvez des renseignements sur les ressources offertes en Nouvelle-Ecosse et à Halifax par des organismes qui formissent un large éventail de services d'accompagnement, y compris des

Comment utiliser ce guide

Projet de bien-être communautaire pour les nouveaux arrivants

Ressources pour la santé mentale et le bien-être



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

www.wisdomtree.com

 **iSANS** | Immigrant Services
Association of Nova Scotia

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

Disponible 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.familyisos.ca
- **Chebucto Family Centre**: 902-479-3031 www.homeoftheguardianangel.ca
- **Parents and Children Together** : 902-434-8952 www.parentsandchildrentogether.info

- **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.nscountifamily.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/nova-scotia-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.