



# Santé mentale

## Où obtenir de l'aide aux TNO?



Gouvernement des  
Territoires du Nord-Ouest

Avril 2019  
[www.hss.gov.nt.ca](http://www.hss.gov.nt.ca)



## Qu'est-ce que la santé mentale?

La santé mentale est un état de bien-être dans lequel la personne comprend ses propres capacités, peut surmonter les tensions normales de la vie, peut accomplir un travail ou fréquenter l'école, et peut contribuer à la vie de sa communauté. La santé et le bien-être mentaux contribuent à notre qualité de vie et à notre capacité de profiter de la vie.

Une bonne santé mentale se traduit par une meilleure santé physique, une plus grande réussite scolaire et des relations professionnelles et sociales harmonieuses.

## Comment savoir si j'ai besoin d'aide?

Demandez de l'aide si vous croyez en avoir besoin, c'est la meilleure chose à faire.

Les maladies et les problèmes mentaux touchent un Canadien sur cinq chaque année, peu importe son lieu de résidence, son âge ou son occupation.

Les besoins relatifs à la santé mentale varieront pour chacun d'entre nous au cours de notre vie que ce soit comme enfant, adulte ou personne âgée. Votre santé mentale peut parfois être mise à rude épreuve lorsque vous faites face à des situations difficiles qui provoquent des réactions à court terme, comme les pressions scolaires, le stress professionnel, les conflits conjugaux ou le deuil d'un être cher.


Habituellement, ces difficultés s'atténuent au fil du temps et grâce à du soutien informel comme celui de votre famille et de vos amis. À d'autres moments, vous aurez peut-être besoin de soutien plus spécialisé, comme du counseling.

## Où puis-je obtenir de l'aide aux TNO?

### Par où dois-je commencer?

Si l'aide apportée par votre famille et vos proches ne suffit pas, consultez un professionnel de la santé ou un conseiller. Le programme de counseling communautaire est offert gratuitement à tous les Ténois. Les intervenants pourront vous fournir des services de counseling ou vous orienter vers d'autres sources d'aide existantes mieux placées pour vous aider. Pour prendre un rendez-vous, communiquez avec les services de santé et les services sociaux de votre collectivité ou consultez le [www.hss.gov.nt.ca/fr](http://www.hss.gov.nt.ca/fr) pour obtenir le numéro de téléphone du programme de counseling communautaire le plus près de chez vous.

## Autres ressources

- La Ligne d'aide des TNO, en tout temps, au 1-800-661-0844 ou en visitant sa page 
- Jeunesse, J'écoute pour les 25 ans et moins. Appelle-nous au 1-800-668-6868, clavarde avec nous à l'adresse [www.kidshelpphone.ca](http://www.kidshelpphone.ca), ou envoie-nous le message PARLER au 686868. Tous les services sont gratuits, confidentiels et disponibles en tout temps.
- Le site Web [www.hss.gov.nt.ca/fr](http://www.hss.gov.nt.ca/fr) offre diverses ressources, notamment :
  - des renseignements sur l'aide offerte relativement aux dépendances aux TNO.
  - du soutien communautaire dans l'**Annuaire des services communautaires des Territoires du Nord-Ouest** peut vous aider à trouver.
- Beaucoup d'employeurs ténois offrent gratuitement un **Programme d'aide aux employés**. Ce programme fournit du soutien et du counseling confidentiels aux employés.
- La Commission de la santé mentale du Canada contient une mine d'information et de ressources sur la santé mentale au Canada. Consultez le [www.mentalhealthcommission.ca](http://www.mentalhealthcommission.ca).

# 1-800-661-0844

La Ligne d'aide des TNO **24/7**

**1 800 668 6868**  
**JeunesseJecoute.ca**

**Jeunesse, J'écoute**

Si vous voulez ces renseignements dans une autre langue officielle, communiquez avec nous au 1-855-846-9601.

If you would like this information in another official language, contact us at 1-855-846-9601.