



Annexes

Annexe A - Index des ressources et sites web	2
Annexe B - Sources	8

Annexe A - Index des ressources et sites web - Guide santé mentale et dépendances

Lignes d'urgence et d'écoute

- **911** : Urgences et danger immédiat
- **988** : Ligne d'aide bilingue en cas de crise suicidaire
- **811 Info-Santé** : Service bilingue pour parler à un·e infirmier·ère
- **1-800-668-6868** : Jeunesse, J'écoute - Service 24/7 en français (texto, clavardage, téléphone)
 - Site web : www.jeunessejecoute.ca
- **1-833-753-5460** : Lifewise - Ligne d'écoute 24/7 en français
 - Site web : www.lifewisenlsj.ca
- **1-888-709-7090** : Ligne d'urgence en violence familiale – Terre-Neuve-et-Labrador
- **1-800-726-2743** : End Sexual Violence NL - Ligne d'écoute confidentielle (24h/24, 7j/7)
 - Site web : www.endsexualviolencenl.ca
- **1-877-999-7589** ou **709-752-3916** : Intervenant·e-pivot en santé mentale et toxicomanie à TNL
- **1-833-724-2444** : NL Housing – Numéro d'urgence logement
 - Site web : www.nlhc.nl.ca
- **1-709-237-4180** : First Responders Warm Line
- **1-800-268-7708** : Anciens Combattants Canada - Service d'écoute 24/7
 - Site web : www.veterans.gc.ca/fra/health-support/mental-health-and-wellness
- **1-855-242-3310** : Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être (Premières Nations et Inuits)
 - Site web : www.espoirpourlemieuxetre.ca
- **1-866-925-4419** : Ligne d'urgence pour les survivant·es des pensionnats autochtones

Services de santé mentale à TNL

- **NL Health Services (Santé TNL)** : Services publics de santé mentale
Site web : www.healthnl.ca/fr/
 - Pour y accéder : demandez une référence à votre médecin de famille
 - Des services d'interprétation en français sont disponibles sur demande
- **Programme Doorways** : Cliniques sans rendez-vous gratuites de thérapie
 - Site web : www.healthnl.ca/service/doorways-cliniques-de-conseil-en-sante-mentale-sans-rendez-vous/
 - Plus de 50 emplacements dans la province
 - Pas besoin de référence médicale
 - Possibilité de demander un service d'interprétation en français

- **Bridge the gApp** : Plateforme centralisée de ressources en santé mentale
 - Site web : www.bridgethegapp.ca
 - Outils d'auto-gestion, références vers des cliniques et des informations pratiques
- **211 Terre-Neuve-et-Labrador** : Répertoire des services communautaires, sociaux et gouvernementaux
 - Site web : nl.211.ca
 - Accessible en ligne et par téléphone
 - Service disponible en français
- **TAO (Thérapie Assistée par Ordinateur)** : Programme gratuit en français
 - Site web : www.taoconnect.org/fr
 - Modules d'auto-soins pour l'anxiété, la dépression, et d'autres enjeux de santé mentale
 - Accompagnement possible par un professionnel

Ressources francophones

- **Réseau Santé en français TNL** : Premier contact pour services en français
 - Site web : www.fftnl.ca/sante
 - Répertoire des professionnel·les francophones
- **Réseau des aîné·es francophones de TNL (FFTNL)** : Services et activités pour personnes âgées
 - Site web : www.fftnl.ca/aines
 - Objectif : encourager le vieillissement actif, briser l'isolement, favoriser le bien-être
- **Compas** : Service d'accueil pour nouveaux arrivants francophones
 - Site web : www.compas-tnl.ca
 - Accompagnement des personnes nouvellement arrivées
 - Activités sociales et connexion communautaire
- **Lifewise** : Soutien par les pairs
 - Site web : www.lifewisenlsj.ca
 - Ligne d'écoute : 1-833-753-5460 (7j/7)
 - Groupes de soutien disponibles
- **Conseil scolaire francophone provincial (CSFP)** : Soutien pour élèves
 - Site web : www.csfp.nl.ca
 - Soutien psychologique
 - Accompagnement académique
 - Services d'orientation
- **Programme Petite Enfance en Santé (PES) – CPEF Les P'tits Cerfs-Volants**
 Site web : www.petitscerfsvolants.ca
 - Accompagnement et ressources en français pour les familles

Ressources par problématique

Santé mentale générale

- NL Health Services
- Programme Doorways
- TAO (Thérapie Assistée par Ordinateur)
- Association canadienne pour la santé mentale
- 811 Info-Santé

Dépendances et toxicomanie

- Centres de traitement à Terre-Neuve-et-Labrador
- Intervenant·e-pivot en santé mentale et toxicomanie (1-877-999-7589)
- Groupes Al-Anon (pour proches)

Troubles neurodéveloppementaux

- **Autism Society of Newfoundland and Labrador (ASNL)**
 - Site web : www.autism-society.org
- **AIDE Canada** : Ressources pour l'autisme
 - Site web : www.aidecanada.ca
- **Fédération québécoise de l'autisme** : Documentation en français
 - Site web : www.autisme.qc.ca
- **CADDAC / CSTC** : Centre de sensibilisation au TDAH
 - Site web : www.caddac.ca/understanding-adhd
- **Learning Disabilities Association of NL** : Soutien pour troubles d'apprentissage
 - Site web : www.ldanl.org
- **MOBiDYS Canada** : Livres numériques adaptés aux troubles "dys"
 - Site web : www.mobidys.ca

Troubles de l'alimentation

- **ANEB Québec** (Anorexie et Boulimie Québec)
 - Site web : www.anebquebec.com
- **The Eating Disorder Foundation of Newfoundland and Labrador (EDFNL)**
 - Site web : www.edfnl.ca

Santé mentale des jeunes

- **Jeunesse, J'écoute** : 1-800-668-6868
 - Site web : www.jeunessejeecoute.ca
- **Bridge the gApp Youth** : Ressources adaptées aux jeunes
 - Site web : www.bridgethegapp.ca/youth
- **Institut Familles Solides** : Soutien pour enfants, jeunes et familles
 - Site web : www.strongfamilies.ca
- **Quadrangle NL** : Espace pour jeunes LGBTQIA+

- Site web : www.thequadranglenl.ca
- **VivreAFond.ca** : Plateforme pour jeunes avec maladies chroniques
 - Site web : www.livefullout.ca/fr

Santé mentale des femmes

- **St. John's Status of Women Council** : Services en santé mentale pour femmes
 - Site web : www.sjswc.ca
- **Stella's Circle – Just Us Women's Centre** : Soutien en santé mentale et réinsertion
 - Site web : www.stellascircle.ca
- **Multicultural Women's Organization of NL** : Services pour femmes immigrantes
 - Site web : www.mwonl.org
- **Ligne d'urgence en violence familiale** : 1-888-709-7090

Soutien LGBTQIA+

- **St. John's Pride** : Activités et groupes de soutien
 - Site web : www.stjohnspride.ca
- **Quadrangle NL** : Espace sécuritaire pour jeunes 2SLGBTQIA+
 - Site web : www.thequadranglenl.ca
- **Planned Parenthood NL** : Services de santé inclusifs
 - Site web : www.plannedparenthoodnlshc.com
- **Interligne** : Service d'aide en français 24/7
 - Site web : www.interligne.co
- **Coalition des familles LGBT+** : Ressources en français
 - Site web : www.familleslgbt.org

Ressources pour personnes immigrantes

- **Compas** : Service d'accueil pour nouveaux arrivants francophones
 - Site web : www.compas-tnl.ca
- **Newcomer Health Hub** : Information sur la santé mentale
 - Site web : www.aohc.org/newcomer-health
- **Multicultural Women's Organization of NL** : Services pour femmes immigrantes
 - Site web : www.mwonl.org

Ressources pour peuples autochtones

- **Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être** : 1-855-242-3310
 - Site web : www.espoirpourlemieuxetre.ca
- **First Light NL** : Services de santé mentale et cercles de guérison
 - Site web : www.firstlightnl.ca
- **Première Nation Qalipu Mi'kmaq** : Services en santé et bien-être
 - Site web : www.qalipu.ca/health
- **Services provinciaux de santé mentale pour Autochtones**
 - Site web : www.healthnl.ca/indigenous-mental-health-services

Ressources pour personnes âgées

- Réseau des aîné·es francophones de TNL : Services et activités

Ressources pour personnes en situation d'itinérance

- End Homelessness St. John's : Services d'aiguillage et de soutien
 - Site web : www.endhomelessnessstjohns.ca
- NL Housing – Numéro d'urgence logement : 1-833-724-2444
 - Site web : www.nlhc.nl.ca

Ressources pour intervenant·es d'urgence

- First Responders Warm Line : 1-709-237-4180
- Lifewise NL : Groupes de soutien par les pairs

Ressources pour vétérans

- Anciens Combattants Canada – Services de santé mentale : 1-800-268-7708
- Programme d'aide aux membres des Forces canadiennes

Ressources pour violence familiale

- Ligne d'urgence en violence familiale : 1-888-709-7090
- End Sexual Violence NL : 1-800-726-2743
 - Site web : www.endsexualviolencenl.ca
- Refuges et maisons d'hébergement pour femmes
 - Site web : www.hebergementfemmes.ca
- Répertoire Thrive des services à TNL
 - Site web : www.thrivecyn.ca/directory-of-services

Ressources gratuites

- 911, 988, 811 (lignes d'urgence)
- Programme Doorways : www.healthnl.ca/service/doorways-cliniques-de-conseil-en-sante-mentale-sans-rendez-vous/
- TAO (Thérapie Assistée par Ordinateur) : www.taoconnect.org/fr
- Bridge the gApp : www.bridgethegapp.ca
- 211 Terre-Neuve-et-Labrador : nl.211.ca
- Jeunesse, J'écoute : www.jeunessejecoute.ca
- Lifewise : www.lifewisenlsj.ca

Ressources supplémentaires mentionnées dans le guide

- **Tribunal de la santé mentale de Terre-Neuve-et-Labrador**
 - Site web : www.court.nl.ca/provincial/courts/mental_health_court
- **Fondation canadienne de la ménopause**
 - Site web : www.menopauseedu.ca/fr
- **The Menopause Foundation of Newfoundland and Labrador**
 - Site web : www.menopausefoundationnl.ca
- **Livre : « Hormones au féminin » par la Dre Sylvie Demers**
- **Fondation Sashbear** (pour dysrégulation émotionnelle)
 - Site web : www.sashbear.org/fr
- **PTSD Association Canada**
 - Site web : www.ptsdassociation.ca
- **eSantéMentale.ca - section Vétérans**
 - Site web : <https://medicalstudents.esantementale.ca/index.php?m=vaStart>
- **Association canadienne pour la santé mentale (ACSM)**
 - Site web : www.cmha.ca/fr
- **Portail canadien en soins palliatifs** (ressources pour le deuil)
 - Site web : www.portailpalliatif.ca
 - MonDeuil.ca
 - DeuilDesAdos.ca
 - DeuilDesEnfants.ca
 - SoignonsEnsemble.ca (deuil périnatal)

Annexe B - Sources

Organisations et institutions gouvernementales

- Agence de la santé publique du Canada. (2022). *Rapport de l'administratrice en chef de la santé publique du Canada sur l'état de la santé publique au Canada 2022 : Rétablir la confiance - La santé mentale et le bien-être des jeunes au Canada*. <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/organisation/publications/rapports-etat-sante-publique-canada-administrateur-chef-sante-publique/rapport-annuel-etat-sante-publique-canada-2022.html>
- Commission de la santé mentale du Canada. (2023). *Rapport annuel 2022-2023*. <https://commissionsantementale.ca/ressource/rapport-annuel-2022-2023/>
- Commission de la santé mentale du Canada. (2024). *Meilleure qualité des services : Soutenir une approche adaptée au traumatisme* (2e éd.). <https://commissionsantementale.ca/ressource/soutenir-une-approche-adaptee-au-traumatisme-guide-formation/>
- Gouvernement de Terre-Neuve-et-Labrador. (2024). *Doorways: Mental Health and Addictions - Walk-in Counselling*. <https://www.healthnl.ca/service/doorways-cliniques-de-conseil-en-sante-mentale-sans-rendez-vous/>
- Statistique Canada. (2023). *Enquête sur la santé mentale au Canada 2023*. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/230927/dq230927a-fra.htm>

Neurodiversité

- Autism Society of Newfoundland and Labrador. (2023). *Resources and Support Services*. <https://www.autism-society.org/resources/>
- CADDAC - Centre de sensibilisation au TDAH Canada. (2024). *Mythes et réalités sur le TDAH*. <https://caddac.ca/understanding-adhd/myths-and-facts-about-adhd/>
- Fédération québécoise de l'autisme. (2023). *L'autisme en chiffres*. <https://www.autisme.qc.ca/tsa/lautisme-en-chiffres.html>
- Learning Disabilities Association of Newfoundland and Labrador. (2023). *Supporting Neurodiversity*. <https://www.ldanl.org/resources/>

Santé mentale - Conditions spécifiques

- Association canadienne pour la santé mentale. (2024). *Dépression*. <https://cmha.ca/fr/documents/la-depression/>
- Association canadienne pour la santé mentale. (2024). *L'anxiété*. <https://cmha.ca/fr/documents/lanxiete/>
- Association canadienne pour la santé mentale. (2023). *Santé mentale et communautés 2SLGBTQI+*. <https://cmha.ca/fr/trouver-de-linfo/sante-mentale/comprendre-la-sante-mentale/diversite-et-equite-en-sante-mentale/sante-mentale-et-communautes-2slgbtqi/>
- Association canadienne pour la santé mentale. (2023). *Santé mentale et vieillissement*. <https://cmha.ca/fr/documents/sante-mentale-et-vieillissement/>

- Association des femmes autochtones du Canada. (2023). *Santé mentale et bien-être*. <https://www.nwac.ca/resources/health-resources/?lang=fr>
- Association québécoise des parents et amis de la personne atteinte de maladie mentale. (2023). *Guide pour les proches aidants*. <https://www.aqpamm.ca/ressources/>
- ANEB Québec. (2023). *Troubles alimentaires : Mythes et réalités*. <https://anebquebec.com/troubles-alimentaires>
- Centre d'études sur le stress humain. (2023). *Le stress post-traumatique*. <https://www.stresshumain.ca/stress/stress-et-sante/stress-post-traumatique/>
- Centre de collaboration nationale de la santé autochtone. (2023). *La santé mentale des Premières Nations, des Inuits et des Métis*. <https://www.ccnsa.ca/fr/publications.aspx?sortcode=1.8.21&publication=87>
- Fondation des maladies mentales. (2023). *Schizophrénie et autres troubles psychotiques*. <https://fondationdesmaladiesmentales.org/troubles-psychiques/schizophrénie-et-autres-troubles-psychotiques/>
- Fondation québécoise du trouble obsessionnel-compulsif. (2023). *Comprendre le TOC*. <https://www.fgtoc.org/comprendre-le-toc>
- Fondation Sashbear. (2023). *La dysrégulation émotionnelle*. <https://sashbear.org/fr/quest-ce-que-la-deregulation-emotionnelle>
- Institut Douglas. (2024). *Troubles bipolaires*. <https://douglas.research.mcgill.ca/fr/troubles-bipolaires/>
- PTSD Association of Canada. (2023). *Understanding PTSD*. <https://www.ptsdassociation.ca/understanding-ptsd.html>

Dépendances

- Canadian Centre on Substance Use and Addiction. (2024). *Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada*. <https://www.ccsa.ca/fr/directives-de-consommation-dalcool-faible-risque-du-canada-brochure>
- Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances. (2023). *Les opioïdes*. <https://www.ccsa.ca/fr/les-opioides>
- Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances. (2023). *Les troubles de santé mentale et l'usage de substances au Canada*. <https://www.ccsa.ca/fr/les-troubles-de-sante-mentale-et-lusage-de-substances-au-canada-infographie>

Étapes de vie et santé mentale

- Canadian Paediatric Society. (2023). *La santé mentale des adolescents*. <https://www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/mental-health>
- Institut national de santé publique du Québec. (2023). *Troubles mentaux périnataux : Portail d'information périnatale*. <https://www.inspq.qc.ca/information-perinatale/fiches/troubles-mentaux>
- Jeunesse, J'écoute. (2024). *Ressources sur la santé mentale pour les jeunes*. <https://jeunessejecoute.ca/ressources/>
- Société canadienne de pédiatrie. (2023). *La santé mentale des adolescents*. <https://www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/mental-health>

Note bibliographique

Cette bibliographie a été mise à jour en mars 2025. Les sources citées reflètent les connaissances actuelles en matière de santé mentale et de dépendances, avec un accent particulier sur le contexte canadien et francophone. Ces références peuvent être utilisées pour approfondir les sujets abordés dans le guide ou pour vérifier la validité des informations présentées.