

Services de soutien aux élèves

Urgences

Si vous ou quelqu'un que vous connaissez êtes en danger immédiat, **composez le 9-1-1.**

Lignes d'écoute téléphonique

Jeunesse J'écoute

Site web: <https://jeunessejecoute.ca/>

Parlez à un conseiller:

Envoyez le mot PARLER au 686868

Numéro de téléphone: 1-800-668-6868

Recherche de ressources pour jeunes dans votre localisation:

<https://apps.kidshelpphone.ca/ressourcesautourdmoi/bienvenue.html>

Parlons suicide Canada

Composez le numéro sans frais 1-833-456-4566 or par SMS envoyez 'Start' au 45645

L'écoute par téléphone est disponible en anglais et en français 24 heures sur 24, 7 jours sur 7

L'écoute par SMS est disponible seulement en anglais, de 16H- Minuit HNE (les tarifs de messageries standard s'appliquent)

Site web: <https://parlonssuicide.ca/>

Pour les habitants du Québec, veuillez visiter <https://suicide.ca/fr> ou appeler 1-866-APPELLE (1-866-277-3553)

Association canadienne pour la prévention du suicide (ACPS)

Web: <https://fr.suicideprevention.ca/>

Annuaire des services de crise et de soutien de deuil au Canada

Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être des Premières Nations et des Inuit (Gouv. du Canada)

Pour joindre la Ligne d'écoute, composez le 1-855-242-3310 sans frais

Communication par téléphone et clavardage disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

L'écoute par clavardage est disponible en anglais et en français.

L'écoute par téléphone est disponible en anglais, français et sur demande en cri, ojibwa et inuktitut

Site web: <https://www.espoirpourelmieuxetre.ca/>

Autres formes de soutien

Espace Mieux-Être Canada

Espace Mieux-Être offre des services et des ressources de soutien pour la santé mentale, de consommation de substances et d'assistance en temps de crise pour les jeunes et les adultes.

Pour en savoir plus, visitez : <https://www.wellnesstogether.ca/fr-CA>

Fondation Jeunes en Tête

(Québec)

La Fondation Jeunes en Tête prévient la détresse psychologique chez les jeunes de 11 à 18 ans grâce à ses programmes de sensibilisation.

Web: <https://fondationjeunesentete.org/trousse-jeunes/>

Tels Jeunes

(Québec)

Soutien en santé mentale pour les jeunes de moins de 20 ans par clavardage, texto et téléphone.

Web: <https://www.teljeunes.com/Tel-jeunes>

Deuil Jeunesse

(Québec)

Deuil-Jeunesse est un organisme de bienfaisance unique d'interventions professionnelles qui vient en aide aux jeunes et aux familles qui vivent la maladie grave, la disparition ou la mort d'un proche ou des pertes liées à la séparation parentale, l'abandon ou l'adoption.

Web: <https://www.deuil-jeunesse.com/accueil>

Interligne

(Québec)

Organisme de soutien aux personnes LGBTQ+, à leurs proches et au personnel des milieux communautaire, scolaire, de la santé et des services sociaux.

Web: <https://interligne.co/>

Institut Résilience

(Toronto)

Institut offrant des services de conseil, d'interventions culturelles et de santé mentale pour les communautés noires.

Web: <https://www.institutresiliences.com/>

Surmonter, de Jeunesse Écoute

Les jeunes Noirs de tout le Canada peuvent accéder en tout temps à une assistance dédiée au bien-être en envoyant SURMONTER par texto au 686868 ou sur Facebook Messenger.

Web: <https://jeunessejecoute.ca/soutien-pour-les-jeunes-noirs-surmonter-propulse-par-jeunesse-jecoute/>

Je compte

*Tu te sens déprimé? Tu as besoin de soutien? **Je Compte** est un espace conçu pour aider les jeunes autochtones à traverser les moments difficiles, que ce soit pour toi ou pour aider quelqu'un que tu connais.*

Cette page énumère les coordonnées pour les services de soutien dans toutes les provinces et territoires du Canada: <https://wemattercampaign.org/fr/obtenir-de-laide>

Les jeunes qui ont des pensées suicidaires peuvent trouver des ressources de soutien au:

<https://wemattercampaign.org/fr/obtenir-de-laide/pensees-suicidaires>

Trousses d'outils

We Matter offre des troussees d'outils pour les jeunes, les enseignants et les travailleurs de soutien afin de les aider à utiliser les ressources et vidéos We Matter pour explorer les thèmes d'espoir, de cycle d'oppression, d'identité, de futur, de la communauté et de soutien des autres. Vous pouvez utiliser ces troussees d'outils afin de mieux comprendre ces sujets individuellement ou en groupe.

- La [trousse d'outils pour les jeunes autochtones](#) a pour but de te guider sur la façon dont tu peux utiliser We Matter pour gérer les moments difficiles que tu peux traverser dans ta vie.
- La [trousse d'outils pour les enseignants](#) aidera les enseignants, les éducateurs ou les animateurs qui travaillent avec les jeunes autochtones dans un contexte de groupe ou de classe. Il inclut aussi des ressources sur l'histoire, le contexte et culture et des conseils sur comment entamer des discussions sur la colonisation et ses impacts sur les communautés autochtones.
- La [trousse d'outils pour les travailleurs de soutien](#) aidera les travailleurs auprès des jeunes, les conseillers ou le personnel de la santé mentale à amorcer et soutenir une conversation sur les difficultés, espoirs, et la guérison avec les jeunes autochtones dans un cadre individuel ou en petits groupes.

Autres services qui sont seulement disponible en anglais

What's Up Walk-In

(Grand Toronto)

Site web: <https://www.whatsupwalkin.ca/>

Pour parler à un conseiller gratuitement par téléphone ou séance vidéo:

Téléphone: 1-866-585-6486 (Mental Health TO) du Lundi au Vendredi 9h00 - 19h00 HNE.

St. Stephen's Community House: Community PEERS

(Toronto)

La ligne téléphonique d'entraide: 647.875.8967 (Lundi - Samedi: 12h00- 20h00 HNE).

Community PEERS — Peers Elevating & Extending Resources & Supports — est un collectif de jeunes et jeunes adultes qui se mettent disponible au soutien du bien-être des jeunes âgé de 13 - 29 ans.

Across Boundaries

Across Boundaries offrent des services de santé mentale et de toxicomanie équitables et inclusives.

L'emphase est mise sur adresser les effets négatifs de la discrimination et du racisme sur la santé et le bien-être mentale.

Ils offrent leurs services dans le **Grand Toronto** en anglais et plusieurs autres langues incluant les dialectes des caraïbes, plusieurs langues de l'Afrique et de l'Asie.

Pour plus d'information:

Site web: <https://www.acrossboundaries.ca/referrals-intake>

Courriel: info@acrossboundaries.ca

Numéro de téléphone: (416) 787-3007 ext. 222

Black Youth Helpline

Le **Black Youth Helpline** a été créé par les jeunes et pour les jeunes afin d'offrir des services de soutien et de prévention dans les communautés noires en mettant l'emphase sur l'éducation, la santé et le développement communautaire.

BYJ offre des ressources culturellement appropriées que les jeunes, les familles, les écoles et autres organisations peuvent solliciter pour du soutien. Il y a un processus d'évaluation initial pour comprendre et identifier les problèmes afin de les adresser le mieux possible.

National Helpline for Canadian Youth: N'importe qui peut nous contacter!

Site web: <http://blackyouth.ca/contact-us/>

Numéro de téléphone: 416-285-9944 (Grand Toronto) ou sans frais 1-833-294-8650

Courriel: info@blackyouth.ca

StepStones for Youth

StepStones offrent plusieurs programmes pour les jeunes de moins de 25 ans de famille à faible revenu et vivant dans des conditions de vie instables. Ils travaillent main dans la main avec les services de protection de l'enfance et le système judiciaire.

Ils ont compilé les ressources suivant pour les jeunes à **Toronto**:

- **Services de counselling :** <https://www.stepstonesforyouth.com/resources/youth-resources/counselling/>
- **Services pour les jeunes noirs :** <https://www.stepstonesforyouth.com/resources/youth-resources/services-for-black-youth/>
- **Services pour les jeunes autochtones :** <https://www.stepstonesforyouth.com/resources/youth-resources/services-for-indigenous-youth/>

Africa Centre

(Edmonton/Calgary)

Offre un programme de mentorat de 6 mois et un service de conseil gratuit pour les jeunes canadiens noirs et leurs familles.

Présenter une demande pour faire du mentorat ou être mentoré au: <https://www.africacentre.ca/mental-health-mentorship>

Conseil (en partenariat avec Alberta Black Therapists Network) : <https://www.africacentre.ca/counselling>

Healing in Colour

Annuaire de thérapeutes enregistrés qui sont noirs, autochtones et de couleurs

(N.B.: *Ce service n'est pas un service gratuit. Les thérapeutes fixes leurs propres tarifs.*)

Web: <https://www.healingincolour.com/>

Reconciliation Canada

Reconciliation Canada est le chef de file lorsqu'il s'agit d'engager un dialogue avec les canadiens et de créer des expériences transformatrices pour renouveler les relations entre les peuples autochtones et tous les canadiens.

Des ressources liées à la santé mentale, le bien-être émotionnel, les traumatismes, l'intervention en cas de crises et la prévention des suicides sont disponibles au <https://reconciliationcanada.ca/need-help/>.

Cette page inclue des ressources pour les populations autochtones, telles Indian Residential School Survivors Society (IRSSS), KUU-US Crisis Line Society (British Columbia) et First Nations Health Authority.

Soutien aux autres

Youth Space

Les élèves qui prennent soin d'un ami(e) ou un membre de la famille qui expriment des pensées suicidaires ou des comportements autodestructeurs, il est encouragé de faire appel à une ligne de crise pour discuter des solutions pour aider votre proche. Des ressources en anglais existent chez **Youth**

Space: <https://youthspace.ca/youthspace-resources/youthspace-guides/>