

AUTO THÉRAPIE
www.adam.mb.ca
www.mooddisorderstr Manitoba.ca
www.mss.mb.ca
www.mbwpg.cmha.ca

Quête d'autonomie

Ressources et
services de soutien
pour adultes

DEMANDE L'AIDE
d'un ami, d'un de
tes pairs ou d'un
professionnel
lorsque tu es
stressé



Office régional de la santé
d'Entre-les-Lacs et de l'Est

NAVIGUER DANS LES SERVICES DE SANTÉ MENTALE ET DE BIEN-ÊTRE DE L'ORS D'ENTRE-LES-LACS ET DE L'EST

Pour savoir comment accéder aux services de santé et de bien-être, visitez www.ierha.ca. Cliquez sur **Care in your Community**, puis sur **Mental Health**. Ou procurez-vous un exemplaire gratuit du *CMHA Mental Health Resource Guide* dans un centre de santé près de chez vous.



Twitter
Interlake-Eastern
RHA



Retrouve-nous sur
Facebook

SOUTIEN EN TEMPS DE CRISE ET LIGNES D'ÉCOUTE TÉLÉPHONIQUE

Certains services disponibles en anglais seulement

Ligne d'écoute- ORS d'Entre-les-Lacs et de l'Est	1-866-427-8628	Santé mentale et bien-être des Premières nations et des Inuits	1-855-242-3310
Unité d'intervention d'urgence ORS Entre-les-Lacs et de l'Est	1-877-499-8770	Manitoba Farm and Rural Stress Line	1-866-367-3276
AFM Addictions Help Line	1-855-662-6605	Prévention du suicide au Manitoba	1-877-435-7170
AFM Gambling Help Line	1-800-463-1554	Centre d'aide aux victimes d'agression sexuelle	1-888-292-7565
Domestic Violence Crisis Line	1-877-977-0007	Health Links - Info Santé	1-888-315-9257

Certaines ressources sont disponibles en anglais seulement.

SANTÉ MENTALE

www.mindcheck.ca
www.anxietybc.com
www.heretohelp.bc.ca
www.psychosissucks.ca

www.ladepressionfaitmal.ca
www.depressionfr.informedchoices.ca
www.strategiessurlestress.ca
www.ppdmanitoba.ca
www.mindyourmind.ca
www.headsupguys.org
www.ruralsupport.ca
www.esantementale.ca



Sommeil



Coach

Pleine conscience



HEADSPACE



Nutrition



Cookspiration

DÉPENDANCES

www.afm.mb.ca/?lang=fr
www.aamanitoba.org
www.whatswithweed.ca

TROUBLE DE STRESS POST-TRAUMATIQUE

www.ptsdassociation.com
www.trauma-recovery.ca/french/

IDENTITÉ DE GENRE – ESTIME DE SOI

www.OK2bme.ca
www.rainbowresourcecentre.org

Prévention du suicide



Identité de genre - Estime de soi



Pride



Gestion de la colère et du stress



Calm in the Storm

Anxiété



Meditate, Sleep, Relax



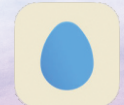
Mindshift

Violence familiale



Bright Sky

Appli sur la pleine conscience pour les nouveaux et futurs parents



Mind the Bump

PLEINE CONSCIENCE

www.ruralsupport.ca/de-stress
www.mindful.org
www.freemindfulness.org
www.smilingmind.com.au

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

www.nutritionnorthcanada.gc.ca
www.dieticians.ca
www.nedic.ca
www.soinsdenosenfants.cps.ca