

eMental Health and Addictions Supports

Mental Health Supports

Wellness Together Canada

Offers a variety of mental health services including an optional brief assessment to identify resources and tools.

ca.portal.gs

Stronger Minds

Offers coping resources to all Canadians with anxiety and depression associated to COVID-19

www.mindbeacon.com/strongerminds

Root'd

An app to understanding and managing panic attacks and anxiety. This includes interactive tools for in the moment panic attacks. Most features are free.

www.rootd.io

Breathing Room

Supports youth and young adults learn new ways to manage stress, depression and anxiety.

Download the app using this code: **XXQTGPUE**

7 Cups

7 Cups is an app based in peer-support and self-help and is available to youth (13-17) and adults of all ages.

www.7cups.com

Strongest Families Institute

The Strongest Families Institute (SFI) delivers distance services to families primarily via telephone.

Contact your local community counsellor for a referral.

Addictions Recovery Supports

All People, All Pathways

Support groups (via Zoom) facilitated by Community Addictions Peer Support Association

Breaking Free

Assists in understanding your cravings and urges, you can also download the app.

www.breakingfreeonline.ca

Alcoholics Anonymous

www.area78aaa.org

OverEaters Anonymous

www.oaedm.com

24/7 Crisis Supports

Hope For Wellness

1-855-242-3310

NWT Help Line

1-800-661-0844

YWCA NWT

1-866-223-7775

Canada Suicide Prevention Service

1-867-456-4566

Kids Help Phone

1-800-668-6868

Wellness Together Canada

Adults : 1-866-585-0445

Youth : 1-888-668-6810

Kamatsiaqtut Nunavut Helpline

1-800-265-3333

Yellowknife Mental Health and Community Wellness Supports

Mental Health and Community Wellness Supports

Community Counselling Office

Flexible same day and scheduled appointments are available each day from 8:30am to 5:00pm. Mental Health Nursing remains available.

(867) 767-9110 ext. 3

Rainbow Coalition

Telephone support is available to all people with focus on youth 2SLGBTQQIPAA+ concerns.

(867) 444-7295

Adult Services

Offers case management, help navigating resources, programs and service providers.

(867) 767-9110 ext. 41219 or

(867) 767-9122 ext. 41218

Arctic Indigenous Wellness Foundation

Telephone sessions available with traditional counsellors, available from 9:00-5:00.

(867) 447-1095 or

(867) 445-8035

Child and Youth Care Counsellors

Flexible same day and scheduled appointment are available to all children and youth from 8:30am to 5:00pm. Contact your counsellor or call to get connected today.

(867) 446-4851 or **(867) 446-6177**

Addictions Recovery Supports

Alcoholics Anonymous

Online meetings are available across Canada.

www.area78aaa.org

24/7 NWT Quitline

Confidential helpline for smokers who want to quit.

1 (866) 286-5099

Addiction Program Support

Phone counselling is available for former clients of:

Poundmakers 1 (866) 458-1884

Aventa 1 (403) 245-9050

Edgewood 1 (866) 947-5911

Shelter Supports

Yellowknife Women's Society

Emergency shelter that serves women. Intoxicated individuals are welcome after 5:00pm.

(867) 873-2566

Sobering Shelter/Day Centre

For individuals experiencing homelessness and/or need a safe place to stay while intoxicated.

(867) 873-3272

GNWT Day Shelter

For individuals experiencing homelessness and/or need a safe place to stay.

(867) 688-9941

Allison McAteer House

A safe place for women who are fleeing violent situations.

(867) 873-8257

The Salvation Army

Men's shelter for those who are experiencing homelessness.

(867) 920-4673

Home Base

Transitional housing for youth experiencing homelessness.

(867) 766-4673

Services électroniques en santé mentale et en lutte contre les dépendances

Soutien en santé mentale

<p>Espace mieux-être Canada Offre divers services de santé mentale, dont une évaluation courte et facultative pour déterminer les ressources et les outils qui pourraient répondre à leurs besoins</p> <p><i>ca.portal.gs</i></p>	<p>Construire notre résilience Offre à tous les Canadiens et à toutes les Canadiennes des ressources pour affronter les problèmes d'anxiété et de dépression en lien à la COVID-19.</p> <p><i>www.mindbeacon.com/strongerminds</i></p>	<p>Rootd Une application qui aide les gens à comprendre et à gérer les attaques de panique et l'anxiété (dont des outils interactifs pour aider à gérer les attaques de panique dès qu'elles surviennent). La majorité des fonctionnalités sont gratuites.</p> <p><i>www.rootd.io</i></p>
<p>Breathing Room Programme en ligne gratuit destiné aux jeunes et aux jeunes adultes qui souhaitent découvrir de nouvelles façons de maîtriser le stress, la dépression ou l'anxiété.</p> <p>Pour télécharger l'application, utilisez le code suivant : <i>XXQTGPUE</i></p>	<p>7 Cups 7 cups est une application qui propose du soutien par les pairs et de l'entraide aux jeunes (de 13 à 17 ans) et aux adultes.</p> <p><i>www.7cups.com</i></p>	<p>Institut des Familles Solides L'Institut des familles solides (IFS) propose des services à distance gratuits principalement par téléphone.</p> <p>Pour un aiguillage, communiquez avec votre conseiller communautaire.</p>

Soutien au rétablissement des dépendances

<p>Pour tous, par tous les moyens Groupes de soutien (sur Zoom) organisés par l'Association communautaire d'entraide par les pairs contre les dépendances.</p> <p><i>ca.portal.gs</i></p>	<p>Breaking Free Programme de soutien qui vous aide à comprendre votre état de manque et vos pulsions. Il existe également une application.</p> <p><i>www.breakingfreeonline.ca</i></p>	<p>Alcoholics Anonymous <i>www.area78aaa.org</i></p> <p>OverEaters Anonymous <i>www.oaedm.com</i></p>
--	--	---

Soutien en cas de crise (offert en tout temps)

Ligne d'écoute d'espoir

1-855-242-3310

Service canadien de prévention du suicide

1-833-456-4566

Jeunesse, J'écoute

1-800-668-6868

Assistance téléphonique Kamatsiaqtut

1-800-265-3333

YWCA NWT

1-866-223-7775

Ligne d'aide des TNO

1-800-661-0844

Espace Mieux-être Canada

Adultes :

1-866-585-0445

Jeunes :

1-888-668-6810

Services de soutien en santé mentale et en mieux-être communautaire dans la région de Yellowknife

Services de soutien en santé mentale et en mieux-être communautaire

Bureau de counseling communautaire

Offre des services de counseling tous les jours, de 8 h 30 à 17 h. Les rendez-vous peuvent être pris à l'avance ou le jour même. Les soins infirmiers en santé mentale demeurent disponibles.

867-767-9110 poste 3

Rainbow Coalition

Offre de l'aide téléphonique à toutes les personnes, mais tout particulièrement aux jeunes préoccupés par des questions BLGBTQQIPAA+.

867-444-7295

Services aux adultes

Offre des services de gestion de cas et des services de soutien pour orienter les gens vers les ressources, les programmes et les services dont ils ont besoin.

867-767-9110 poste 41219 ou

867-767-9122 poste 41218

Fondation pour le mieux-être des Autochtones de l'Arctique

Propose des séances de counseling par téléphone offertes par des conseillers autochtones, de 9 h à 17 h.

867-447-1095 ou 867-445-8035

Conseillers en soins à l'enfance et à la jeunesse

Offre des services de soutien aux enfants et aux jeunes, de 8 h 30 à 17 h. Vous pouvez prendre rendez-vous à l'avance ou le jour même en communiquant avec un conseiller. Si aucun conseiller ne vous a été désigné, appelez-nous.

867-446-6177 ou 867-446-4851

Soutien au rétablissement des dépendances

Alcooliques Anonymes

Offre des réunions virtuelles partout au Canada.

www.area78aaa.org

Programme de lutte contre les dépendances

Offre des séances de counseling pour les anciens clients de programmes de traitement contre les dépendances :

Poundmaker 1-866-458-1884

Aventa 1-403-245-9050

Edgewood 1-866-947-5911

Fresh Start 1-844-768-6266

Ligne antitabac (accessible en tout temps)

Ligne d'aide confidentielle pour les personnes qui souhaitent arrêter de fumer.

1-866-286-5099

Refuges

Women's Society de Yellowknife

Refuge d'urgence pour les femmes en état d'ébriété ou sous l'emprise de la drogue. Ouvre à 17 h.

867-873-2566

Centre de dégrisement et de jour

Un endroit sûr où rester pour les sans-abri ou toute personne en état d'ébriété ou sous l'emprise de la drogue.

867-873-3272

Refuge de jour du GTNO

Un endroit sûr où rester pour les sans-abri ou toute personne qui en a besoin.

867-688-9941

Maison Allison McAteer

Un endroit sûr pour les femmes qui fuient une situation de violence familiale.

867-873-8257

Armée du Salut

Refuge pour les hommes itinérants.

867-920-4673

Refuge Home Base

Maison de transition pour les jeunes itinérants.

867-766-4673