



# Ressources canadiennes en santé mentale

**Soutien lorsque vous ou  
un collègue êtes dans le  
besoin**

A photograph of a woman with dark hair, wearing a light blue button-down shirt, looking towards the left and speaking. Her hands are clasped together in front of her. The background is blurred, showing what appears to be an office or meeting environment.

**Bâtir une population et une économie canadiennes  
plus saines.  
Une organisation à la fois.**

[WellnessWorksCanada.ca](http://WellnessWorksCanada.ca)

## **National**

- Services d'urgence du Canada : 1-833-456-4566 ou texto 45645
- Soutien communautaire en matière de santé et de services sociaux dans la plupart des régions :  
Composez le 211
- Jeunesse, J'écoute (20 ans et moins) : 1-800-668-6868
- Ligne d'aide Hope for Wellness (pour les Premières nations et les Inuits) : 1-855-242-3310

## **Alberta**

- Mental Health Helpline: 1-877-303-2642

## **Manitoba**

- Crisis Line: 1-888-322-3019

## **Colombie britannique**

- Crisis Line (All Ages): 1-800-SUICIDE

## **Saskatchewan**

- Crisis Help Line: 1-800-611-6349

## **Newfoundland & Labrador**

- Crisis Help Line: 1-888-737-4668

## **Nouveau Brunswick**

- Chimo Crisis Line: 1-800-667-5005

## **Nova Scotia**

- Crisis Help Line: 1-888-429-8167

## **Nunavut**

- Kamatsiaqtut Help Line: 1-867-979-3333

## **Territoires du Nord-Ouest**

- NWT Crisis Line: 1-800-661-0844 (9 p.m. - 1 a.m. ET);

## **Territoire du Yukon**

- Distress and Support Line 1-800-563-0808

## **Ontario**

- Toronto Distress Line: 416-408-HELP (4357)

## **Île du Prince-Édouard**

- 24-hour province-wide bilingual crisis service: 1-800-218-2885

## **Quebec**

- Revivre: 1-866-738-4873

## **Sites Web**

- 211.ca
- mindyourmind.ca/help
- cmha.ca
- crisisservicescanada.ca
- earlypsychosis.ca

