

Parfois, la meilleure façon de faire face aux difficultés est de demander de l'aide

Des services de soutien sans frais sont offerts 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, par des conseillers à l'écoute, sensibilisés aux réalités culturelles.

Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être

- Soutien offert en français et en anglais par téléphone ou par clavardage
- Service disponible en cri, en ojibwé et en inuktitut sur demande
- **Clavardage** : espoirpourlemieuxetre.ca
- **Numéro sans frais** : 1-855-242-3310

Ligne d'écoute nationale sur les pensionnats indiens

- **Numéro sans frais** : 1-866-925-4419

Ligne de soutien pour les personnes touchées par la question des femmes, des filles et des personnes 2ELGBTQQIA+ autochtones disparues et assassinées

- **Numéro sans frais** : 1-844-413-6649

Vous trouverez ces ressources et bien d'autres encore à l'adresse : Canada.ca/sante-mentale

