

Soutien spécifique aux nouveaux arrivants

Services catholiques aux familles (Catholic Family Services – CFS)

Soutien aux familles de nouveaux arrivants

Programme gratuit qui offre aux **familles de nouveaux arrivants** des conseils en cas de crise, des expériences d'apprentissage en groupe et des visites à domicile. Appelez le 306-525-0521 ou envoyez un courriel à cfsregina@cfsregina.ca

Centre des femmes immigrantes de Regina (Regina Immigrant Women Centre – RIWC)

Programme de soutien aux familles

Programme gratuit qui fournit des conseils, de l'information et un soutien individuel aux **immigrantes** et aux **nouvelles arrivantes** et à **leurs familles**. Aide également à l'aiguillage **vers des services** juridiques, financiers, de logement, **de santé mentale** et de prévention de la violence familiale dans la collectivité afin d'aider les clientes à atteindre la compréhension, la confiance et l'indépendance. Appelez le 306-359-6514 ou envoyez un courriel à : info@reginaiwc.ca

Société porte ouverte de Regina (Regina Open Door Society – RODS) Programme pour familles en transition (FIT Program)

Programme gratuit qui offre des services ciblés aux **clients nouveaux arrivants** aux prises avec des problèmes d'établissement à long terme, d'intégration et de traumatisme. L'objectif principal du programme est d'aider les clients à devenir autonomes et indépendants pour résoudre leurs problèmes et faire des choix sains pour eux-mêmes et leur famille. Appelez le 306-352-3500 et demandez le conseiller du Programme pour familles en transition ou envoyez un courriel à fit@rods.sk.ca



Soutien en ligne

Ligne santé (HealthLine) 811

Service téléphonique gratuit et confidentiel, disponible 24 heures sur 24, tous les jours. Il fournit des conseils professionnels en matière de santé et de soutien en santé mentale. Les services sont offerts en anglais, avec une **traduction disponible dans plus de 100 langues**. Appelez le 811 ou le 1-877-800-0002.

Unité de thérapie en ligne – U of R

Service de thérapie en ligne gratuit offert à tout résident de la Saskatchewan âgé de plus de 18 ans souffrant d'anxiété ou de dépression. Les cours offerts comprennent le Bien-être pour la santé mentale (*UniWellbeing*) pour les étudiants de niveau postsecondaire, le Changement concernant l'alcool et un cours sur les Problèmes de santé chroniques.

Soutien dans les deux langues officielles

Espace mieux-être Canada

Des services confidentiels gratuits qui comprennent des informations sur le mieux-être, des séances individuelles avec un conseiller et la participation à une communauté de soutien. **Soutien immédiat par texto** ou **conseil individuel par téléphone, vidéo et texto**. Renseignements supplémentaires disponibles <https://wellnesstogether.ca/en-CA/about>

Intervention d'accès rapide

Forme gratuite et accessible d'interventions dans le but d'**éliminer autant d'obstacles** que possible en liens avec le bien-être mental. Des séances axées sur les forces et les solutions permettent aux conseillers expérimentés et amicaux de plonger dans le contenu d'une manière réfléchie et efficace. Les personnes, les couples et les familles reçoivent un soutien pour des préoccupations telles que l'anxiété, la dépression, les dépendances, les idées suicidaires, le stress, les conflits relationnels, la séparation et le divorce, la violence familiale et le rôle parental.

En personne : Pour toute personne vivant à Regina.

Vidéoconférence sécurisée : Permet aux utilisateurs disposant d'une connexion Internet ou mobile d'accéder au support de n'importe où, à l'aide d'appareils de bureau et mobiles.

Par téléphone : Le service de consultation vous permet de recevoir de l'aide là où vous êtes, avec une conseillère professionnelle. Les séances peuvent être réservées par l'intermédiaire de www.counsellingconnectsask.ca ou en appelant :

Catholic Family Services (CFS)

306-525-0521

Family Service Regina (FSR)

306-757-6675

Soutien aux enfants et aux jeunes

Jeunesse, J'écoute

Service de soutien national qui offre des interventions professionnelles, des informations et des aiguillages. Vous pouvez accéder à l'assistance en appelant, en envoyant des textos ou en discutant en ligne. Les services sont offerts en **français et en anglais**. Appelez gratuitement au 1-800-668-6868 ; Envoyez un texto PARLER ou CONNECTER à 686868 (anglais) ; un texto PARLER ou CONNECTER à 686868 (français) ; dialogue en ligne à : <https://kidshelpphone.ca/live-chat/>



Naseeha Ligne d'assistance en santé mentale

Naseeha fournit aux **jeunes** les outils nécessaires pour aborder la santé mentale. Grâce à une ligne d'assistance confidentielle, les jeunes (**musulmans et non musulmans**) reçoivent un **soutien immédiat, anonyme et confidentiel** par téléphone de 12H00 à 24H00, 7 jours sur 7. De plus, grâce aux programmes éducatifs, on sensibilise davantage à la stigmatisation entourant la santé mentale. Appelez le 1-866-627-3342 ou pour plus d'informations, envoyez un courriel à info@naseeha.org



Ressources multilingues

Centre de ressources multiculturelles en santé mentale (MMHRC)

Le Centre de ressources multiculturelles en santé mentale [Multicultural Mental Health Resource Centre \(MMHRC\)](#) vise à améliorer la qualité et la disponibilité des services de santé mentale pour les personnes de diverses origines culturelles et ethniques. Le site Web présente des ressources conçues pour les laïcs, les patients et leurs familles, les organismes communautaires, les professionnels de la santé, les décideurs et autres.

Centre de toxicomanie et de santé mentale (Centre for Addiction and Mental Health – CAMH)

Hôpital d'enseignement qui offre de nombreuses ressources, y compris [des informations sur la santé mentale](#) dans d'autres langues.

Soutien contre la violence familiale

Initiative de lutte contre la violence familiale du ministère de la Justice

La brochure La violence est inacceptable peu importe la langue - [Abuse is Wrong in any Language](#) - est disponible dans de nombreuses langues, et explique les différents types de violence, les droits légaux et les options pour obtenir de l'aide.

Service aux familles de Régina (Family Service Regina – FSR)

Un **service gratuit** qui offre un soutien émotionnel, fournit des informations, aide à la planification de la sécurité et met les gens en contact avec d'autres aides qui pourraient leur être nécessaires. Les victimes de crimes peuvent demander une indemnisation et le personnel du FSR peut également aider à cet égard. Des interventions individuelles et de groupe, liées à la violence familiale, sont également disponibles. Appelez le 306-757-6675 ou envoyez un courriel à info@familyserviceregina.com

Assistance téléphonique

Ligne d'écoute de crise locale (Prévention du suicide)

Appelez le 306-525-5333

Service canadien de prévention du suicide

Anglais 1-833-456-4566

Français 1-866-277-3553

Services de crise Canada

Appelez le 1-833-456-4566 (24/7)

Envoyez un texto à 45645 (16H00 à 24H00. HE)

Services après les heures ouvrables

Services mobiles de crise (Mobile Crisis Services)

Le **service d'intervention en cas de crise** après les heures normales de travail aide toute personne ou famille qui a besoin d'un soutien mental et émotionnel. Du lundi au vendredi de 16H30 à 8H00. Samedi, dimanche et jours fériés 24/7. **Des services de traduction** peuvent être fournis en appelant, en envoyant un courriel ou en se rendant au bureau. *Mobile Crisis Services, Inc.* s'associe à *CanTalk* qui fournit les **services confidentiels de traducteurs professionnels** 24 heures sur 24, indépendamment de votre communauté culturelle locale. Appelez le 306-757-0127 Envoyez un courriel à ecounseling@mcsregina.ca

Le Partenariat local d'immigration de la région de Regina (Regina Region Local Immigration Partnership – RRLIP), en collaboration avec les services présentés et le groupe de travail sur le bien-être mental et émotionnel du RRLIP, a élaboré cette ressource dans le but de mettre l'accent sur un échantillon choisi de mesures de soutien qui réduisent les obstacles courants auxquels de nombreux nouveaux arrivants sont confrontés lorsqu'ils accèdent à des soutiens et à des ressources en matière de mieux-être (p. ex. format en ligne, services spécifiques aux nouveaux arrivants, renseignements disponibles dans plusieurs langues, etc.).