






Outils en ligne des services santé mentale et de traitement des dépendances

Rendez-vous à MHAhelpNS.ca/fr et cliquez sur « Outils en ligne »

- Gratuits et offerts 24 heures sur 24, 7 jours sur 7
- *Pas d'aiguillage nécessaire (pour la plupart des services)
- Services confidentiels
- Travail à votre propre rythme
- Soutien en dehors des situations de crise



Pour qui?	Information portant sur	Aide apportée	Forme
 <p>Tous les âges</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Problèmes courants de santé mentale et de dépendances. • Services des programmes de santé mentale et de traitement des dépendances. • Aide offerte dans votre propre communauté. 	<p>Obtenez de l'information pour vous aider à trouver des programmes de santé mentale et de traitement des dépendances et d'autres ressources près de chez vous.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ressource autoguidée. • Questions sur vous-même pour obtenir des résultats de recherche personnalisés.
 <p>Jeunes et adultes de 16 ans et plus</p>	<p>Soutien aux personnes qui ont connu des problèmes de santé mentale (comme l'anxiété, le stress, la dépression, la panique, la colère, etc.).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Établissez des liens et partagez votre vécu en lieu sûr. • Suivi par des professionnels de la santé 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. 	<ul style="list-style-type: none"> • Forums de discussion • Cours, ressources • Auto-évaluation • Création artistique
 <p>Jeunes et adultes de 15 ans et plus</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Stress et anxiété • Problèmes relationnels • Gestion de la colère • Amélioration de la communication • Usage de substances • Compétences de résolution de problèmes 	<ul style="list-style-type: none"> • Apprenez à gérer la dépression et l'anxiété. • Évaluez votre consommation de drogues ou d'alcool. 	<ul style="list-style-type: none"> • Assistance virtuelle pour trouver l'information qui vous convient. • Établissement d'objectifs et suivi des progrès. • Réception de rappels et d'encouragements.
 <p>Jeunes et adultes de 15 ans et plus</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aptitudes d'adaptation et bien-être mental. • Information sur la façon de s'engager et de se concentrer. • Communication et gestion des conflits. • Exercice de la pleine conscience. 	<ul style="list-style-type: none"> • Améliorez votre motivation, votre concentration et votre résilience. • Améliorez vos compétences en communication et établissez de meilleures relations. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sessions éducatives • Apprenez la pleine conscience. • Rappels d'activités quotidiennes. • Inscription avec un ami.
 <p>Jeunes et adultes de 16 ans et plus</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Exercice de la pleine conscience. • Thérapie pour l'anxiété et la dépression légère à modérée. • Maintien de la motivation. • Thérapie cognitivo-comportementale (TCC). 	<ul style="list-style-type: none"> • Apprenez à détecter les pensées et les comportements négatifs. • Réduisez vos symptômes d'anxiété et de dépression. 	<ul style="list-style-type: none"> • Outils et modules interactifs • Coaching individuel • Activités et lectures de renforcement des compétences.