## Mental Health Resources (English)

We recognize that participants are providing feedback on sensitive topics and appreciate your sharing. Please take care of yourself. Here are some mental health resources you may find helpful if you do not already have a support circle you can lean on.

**Canada Suicide Prevention Hotline**

# 1-833-456-4566

<http://www.camh.ca/en/suicide-prevention/get-help>

**Crisis Services Canada** (connecting you with local crisis centres and resources)

<https://www.crisisservicescanada.ca/en/looking-for-local-resources-support/>

**Kids Help Phone** (text and voice mental health support for youth)

<https://kidshelpphone.ca>

**Hope for Wellness** (immediate mental health counselling and crisis intervention to all Indigenous peoples across Canada)

[https://www.hopeforwellness.ca](https://www.hopeforwellness.ca/)

**Canadian Mental Health Association** (provides different mental health resources for the public)

<https://cmha.ca/document-category/mental-health>

<https://cmha.ca/find-your-cmha>

(this page allows you to locate your local CMHA’s contact information)

## Ressources en santé mentale (Francais)

Nous reconnaissons que nous abordons des sujets délicats et nous apprécions vos commentaires. Prenez soin de vous. Voici quelques ressources en santé mentale qui pourraient vous être utiles si vous n’avez pas déjà un cercle de soutien sur lequel vous pouvez vous appuyer.

**Ligne d’aide des Services de crises du Canada**

# 1-833-456-4566

<http://www.camh.ca/fr/suicide-prevention/get-help>

**Services de crises du Canada** (vous mettent en contact avec les centres de crise locaux et les ressources connexes)

<https://www.crisisservicescanada.ca/fr/ressources-locales-et-soutien/>

**Jeunesse, J’écoute** (soutien en santé mentale par messagerie texte et vocale pour les jeunes)

<https://jeunessejecoute.ca/>

**Espoir pour le mieux-être** (aide immédiate en offrant du counseling en santé mentale et des services d’intervention en cas de crise à tous les peuples autochtones au Canada)

<https://www.espoirpourlemieuxetre.ca/>

**Association canadienne pour la santé mentale** (offre différentes ressources en santé mentale au public)

<https://cmha.ca/fr/document-category/sante-mentale>

<https://cmha.ca/fr/trouvez-votre-acsm-locale>

(cette page vous permet de trouver les coordonnées de votre ACSM locale)