

Répertoire des Ressources en santé

Ressources « Vertes/Jaunes »



Informations importantes

Ce répertoire est basé sur une approche de soins par paliers; toutefois, les ressources sont fournies à titre indicatif et ne sont ni contraignantes ni limitatives. Elles ont été regroupées par niveau de soutien afin de faciliter la navigation et d'aider les personnes à déterminer les options susceptibles de répondre à leurs besoins actuels.

Vous pouvez accéder à tout moment à n'importe quelle ressource figurant dans les répertoires « Vert/Jaune », « Orange » ou « Rouge », quelle que soit la catégorie dans laquelle elle apparaît. Vous pouvez choisir d'utiliser simultanément des ressources issues de plusieurs niveaux, en fonction de vos besoins, de vos préférences, de votre situation et de vos objectifs personnels.

Les gens passent souvent d'un niveau d'aide à un autre, utilisent des ressources provenant de plusieurs niveaux en même temps, ou commencent par la ressource qui leur semble la plus adaptée à leurs besoins.

Si vous ne savez pas quelle ressource vous convient le mieux ou si vous avez l'impression que vos difficultés s'aggravent, consultez un professionnel de santé qualifié.

En cas de risque immédiat pour votre sécurité ou celle d'autrui, appelez le 9-1-1 ou contactez immédiatement les services d'urgence.



Répertoire des Ressources en santé

Que sont les ressources « vertes/jaunes »?

visent à renforcer et à préserver votre santé et votre bien-être, à acquérir de nouvelles compétences, à gérer le stress quotidien et à obtenir un soutien rapidement avant que les problèmes ne s'aggravent. Ces ressources peuvent vous aider à rester en bonne santé, à renforcer votre résilience et à faire face à des préoccupations légères ou nouvelles.

Comment ces ressources peuvent-elles être utilisées?

Les ressources « vertes/jaunes » peuvent vous être utiles lorsque :

- Vous souhaitez améliorer votre état de santé général, votre forme physique et votre bien-être.
- Vous êtes confronté(e) quotidiennement à du stress ou à des difficultés;
- Vous souhaitez acquérir des compétences et des stratégies ou adopter des habitudes saines;
- Vous sentez que quelque chose est en train de changer et vous souhaitez bénéficier d'un soutien précoce.

Contact direct : Ressources nécessitant une interaction directe, qui peuvent être moins discrètes, mais qui offrent un soutien personnalisé. **Exemples** : lignes d'assistance téléphonique, services de consultation en personne, groupes de soutien par les pairs, ateliers ou séminaires, services des centres de carrière ou de santé.

Accès confidentiel : Ressources accessibles de manière privée et anonyme, souvent en ligne ou par messagerie texte/clavardage. **Exemples** : portails Web, applications mobiles, lignes d'aide par messagerie texte, programmes autodirigés en ligne, services de clavardage anonymes.

Accès aux familles : Ressources mises à la disposition des conjoint(e)s, des enfants ou des membres de la famille élargie du personnel des FAC. **Exemples** : lignes d'assistance destinées aux familles, soutien parental et relationnel, programmes de santé mentale pour les jeunes, services de consultation pour les familles.

SOMMAIRE DES RESSOURCES « VERTES/JAUNES »

Domaine de la santé physique	3
Domaine de la santé mentale.....	5
Domaine de la santé émotionnelle.....	7
Domaine de la santé sociale.....	10
Domaine de la santé spirituelle.....	12
Consommation de substances et comportements de dépendance.....	13

SANTÉ PHYSIQUE

Fournisseur de services	Accès direct	Accès confidentiel	Famille	FAC/MDN
<u>En route vers la préparation mentale (RVPM)</u> Description : Ce portail Web comprend des modules sur l'hygiène du sommeil, la relaxation musculaire progressive et la pleine conscience. Vous trouverez ici des conseils pratiques supplémentaires sur la nutrition et des recommandations alimentaires pour lutter contre le stress.	✓	✓	✓	FAC
<u>Les FAC en forme – Entraînement virtuel</u> Description : Ce portail Web propose des programmes de conditionnement physique tactiques en ligne pour tous les niveaux. Les programmes portent sur la préparation à l'évaluation FORCE, la course en sentier, la musculation et les exercices de mobilité. Accessible dans le monde entier à partir d'un appareil mobile ou d'un ordinateur de bureau.	✓	✓	✓	FAC
<u>Conditionnement physique, sports et loisirs des PSP</u> Description : Un large éventail de programmes et de services pour vous permettre de rester en sécurité et de trouver des moyens amusants de rester actif ou active et en contact avec les autres, et de mieux vivre. Programmation et réservation des installations	✓		✓	Les deux
<u>Services de promotion de la santé</u> ☎ 902-722-4956 ✉ HFXHealthPromotion@forces.gc.ca Description : Cours en personne axés sur l'apprentissage des adultes et le développement des compétences, notamment sur la nutrition essentielle, le stress, la sérénité, la réduction des blessures, la sensibilisation à la consommation de substances et le sommeil.	✓		✓	Les deux
Groupe des Services de santé des Forces canadiennes (services dentaires) ☎ 902-721-8960 OU 902-720-1096 ✉ hfxdentalclinic@forces.gc.ca	✓			FAC

Fournisseur de services - Ensemble du Canada	Accès direct	Accès confidentiel	Famille	FAC/MDN
<u>Organisme Eating disorders Nova Scotia</u> Description : Ressources offertes sans recommandation médicale, y compris des programmes en personne, l'acquisition de compétences favorisant le rétablissement, des ateliers virtuels, des groupes de soutien par les pairs, ainsi que des ressources pour les parents et amis.	✓	✓	✓	Les deux

<u>Application ParticipACTION</u> Description : Application nationale qui encourage l'activité physique au moyen de défis, de suivis et de conseils. Approuvée par le gouvernement du Canada.		✓	✓	Les deux
<u>Ressources en nutrition – Santé Canada</u> Description : Guide officiel du Canada sur la nutrition, avec des outils de planification des repas, des conseils pour une alimentation saine et des ressources adaptées à toutes les cultures.		✓	✓	Les deux
<u>MieuxDormir</u> Description : Ce site Web propose des outils et des ressources pour vous initier aux techniques de TCCi visant à améliorer le sommeil.		✓	✓	Les deux
<u>Dormez là-dessus – Société canadienne du sommeil</u> Description : Ce site Web propose des conseils sur l'hygiène du sommeil, des vidéos et des ressources téléchargeables approuvées par des chercheurs et des cliniciens spécialisés dans le sommeil.		✓	✓	Les deux

SANTÉ MENTALE				
Fournisseur de services	Accès direct	Accès confidentiel	Famille	FAC/MDN
LifeSpeak Identifiant d'accès : création d'un compte gratuit requise. Description : Plateforme en ligne proposant des vidéos et des articles rédigés par des experts sur la santé mentale, la pleine conscience et la résilience.	✓	✓	✓	Les deux
En route vers la préparation mentale Description : Programme de formation de base des FAC en santé mentale axé sur la résilience, le dialogue intérieur, la visualisation et le rendement sous pression.	✓	✓		Les deux
Services de promotion de la santé ☎ 902-722-4956 ✉ HFXHealthPromotion@forces.gc.ca Description : Cours en personne axés sur l'apprentissage des adultes et le développement des compétences, notamment sur la sensibilisation à la santé mentale et au suicide, le stress, la sérénité et la gestion des accès de colère.	✓		✓	Les deux
Services de gestion des conflits et des plaintes ☎ 902-721-7533 OU 833-328-3351 Description : Soutien confidentiel pour aider à résoudre les conflits, à lutter contre le harcèlement et à régler les griefs en milieu de travail.	✓			Les deux
Aumôniers des FMAR(A) ☎ 902-721-8660	✓			Les deux
Programme d'aide aux employés ☎ 1-800-663-1142 OU 1-888-384-1152 (pour les personnes malentendantes) Plateforme numérique de santé mentale Code DND743 Description : Services confidentiels de consultation à court terme et d'intervention en cas de crise (24 heures sur 24, 7 jours sur 7) par téléphone et par clavardage.	✓	✓	✓	MDN
Programme d'aide aux membres des Forces canadiennes ☎ 1-800-268-7708, TTY : 1-800-567-5803 Description : Soutien confidentiel 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, par téléphone et clavardage en ligne pour les membres des FAC et leur famille, y compris des services de consultation et de soutien en santé mentale.		✓	✓	FAC

<u>Soutien social aux blessures de stress opérationnel</u> 📞 1-800-883-6094 ✉ OSISS-SSBSO@forces.gc.ca Description : Réseau de soutien par les pairs pour les membres des FAC et les membres de leur famille qui doivent composer avec des blessures de stress opérationnel.		✓	✓	FAC
<u>Unité de transition des Forces armées canadiennes</u> 📞 902-722-1908 OU 1-800-883-6094 Description : Soutien et ressources exhaustives pour les membres des FAC en transition vers la vie civile.	✓		✓	FAC
<u>Ligne d'information pour les familles</u> 📞 1-800-866-4546 Description : Ligne d'assistance accessible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, offrant des conseils et un soutien émotionnel.	✓		✓	FAC
<u>Centres de ressources pour les familles des militaires</u> 📞 902-427-7788 Description : Programmes et services destinés aux familles des militaires, y compris un soutien psychosocial et l'accès à des officiers de liaison avec les familles .	✓		✓	FAC
<u>Centre de soutien et de ressources pour la communauté de la Défense (anciennement le CSRIS)</u> 📞 1-844-750-1648 (24 heures sur 24, 7 jours sur 7) Description : Soutien et ressources confidentiels pour les personnes affectées par l'inconduite sexuelle et le racisme systémique.	✓		✓	Les deux

Fournisseur de services – Ensemble du Canada	Accès direct	Accès confidentiel	Famille	FAC/MDN
<u>Santé Nouvelle-Écosse – Santé mentale et dépendances</u> 📞 1-855-922-1122 Description : Offre des outils de recherche, des services d'accueil, des aides en ligne et des programmes communautaires dans toute la Nouvelle-Écosse. Comprend des lignes d'aide et des outils d'auto-assistance.	✓	✓	✓	Les deux
<u>Retrouver son entrain® par l'ACSM</u> 📞 1-855-873-0013 Description : Ce site Web présente des vidéos pédagogiques et des modules d'apprentissage destinés à aider à gérer le stress et l'anxiété.	✓	✓	✓	Les deux
<u>Commission de la santé mentale du Canada</u> Description : Propose des fiches d'information, des boîtes à outils, des guides et des webinaires sur la résilience, la pleine conscience, la prévention du suicide et les connaissances en santé mentale.		✓	✓	Les deux

<u>Recherche en santé mentale Canada – Centre de ressources</u> Description : Portail Web qui répertorie des ressources en santé mentale et des outils de bien-être gratuits et validés, y compris des lignes d'aide nationales en situation de crise.		✓	✓	Les deux
<u>Anxiété Canada</u> Description : Ressources téléchargeables gratuitement en format PDF.		✓	✓	Les deux

SANTÉ ÉMOTIONNELLE

Fournisseur de services	Accès direct	Accès confidentiel	Famille	FAC/MDN
LifeSpeak Identifiant d'accès : création d'un compte gratuit requise Description : Plateforme en ligne proposant des vidéos et des articles rédigés par des experts sur la santé mentale, la pleine conscience et la résilience.	✓	✓	✓	Les deux
En route vers la préparation mentale Description : Programme de formation de base des FAC en santé mentale axé sur la résilience, le dialogue intérieur, la visualisation et le rendement sous pression.	✓	✓		Les deux
Services de promotion de la santé ☎ 902-722-4956 ✉ HFXHealthPromotion@forces.gc.ca Description : Cours en personne axés sur l'apprentissage des adultes et le développement des compétences, notamment sur la sensibilisation à la santé mentale et au suicide, le stress, la sérénité, et la gestion des accès de colère.	✓		✓	Les deux
Services de gestion des conflits et des plaintes ☎ 902-721-7533 OU 833-328-3351 Description : Soutien confidentiel pour aider à résoudre les conflits, à lutter contre le harcèlement et à régler les griefs en milieu de travail.	✓			Les deux
Aumôniers des FMAR(A) ☎ 902-721-8660	✓			Les deux
Programme d'aide aux employés ☎ 1-800-663-1142 OU 1-888-384-1152 (pour les personnes malentendantes) Plateforme numérique de santé mentale Code DND743 Description : Services confidentiels de consultation à court terme et d'intervention en cas de crise (24 heures sur 24, 7 jours sur 7) par téléphone et par clavardage.	✓	✓	✓	MDN
Programme d'aide aux membres des Forces canadiennes ☎ 1-800-268-7708, TTY : 1-800-567-5803 Description : Soutien confidentiel 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, par téléphone et clavardage en ligne pour les membres des FAC et leur famille, y compris des services de consultation et de soutien en santé mentale.		✓	✓	FAC

<u>Soutien social aux blessures de stress opérationnel</u>  1-800-883-6094  OSISS-SSBSO@forces.gc.ca Description : Réseau de soutien par les pairs pour les membres des FAC et les membres de leur famille qui doivent composer avec des blessures de stress opérationnel.		✓	✓	FAC
<u>Ligne d'information pour les familles</u>  1-800-866-4546 Description : Ligne d'assistance accessible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, offrant des conseils et un soutien émotionnel.	✓		✓	FAC
<u>Centres de ressources pour les familles des militaires</u>  902-427-7788 Description : Programmes et services destinés aux familles des militaires, y compris un soutien psychosocial et l'accès à des officiers de liaison avec les familles .	✓		✓	FAC
<u>Unité de transition des Forces armées canadiennes</u>  902-722-1908 OU 1-800-883-6094 Description : Soutien et ressources exhaustives pour les membres des FAC en transition vers la vie civile.	✓		✓	FAC
<u>Programme d'aide aux employés des FNP et à leur famille</u>  1-800-387-4765 Description : Service confidentiel, à base volontaire et gratuit, de consultation et de conseil à court terme, disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, pour les employés des Fonds non publics.	✓		✓	MDN
<u>Programme ESPOIR</u>  1-800-883-6094  HOPE-ESPOIR@forces.gc.ca Description : Soutien par les pairs pour les membres des FAC et leur famille en deuil.	✓		✓	Les deux

Fournisseur de services - Ensemble du Canada	Accès direct	Accès confidentiel	Famille	FAC/MDN
<u>Promotion de la santé mentale positive - Canada.ca</u> Description : Propose des stratégies et des ressources pour renforcer le bien-être émotionnel, y compris l'optimisme, l'humour et les stratégies d'adaptation.		✓	✓	Les deux
<u>Santé en tête</u> Description : Offre des cours gratuits et autodirigés sur la régulation émotionnelle, l'autocompassion, le dépassement de la solitude et le renforcement de la résilience. Initiative de l'Association canadienne pour la santé mentale.		✓	✓	Les deux

<u>MonDeuil</u> Description : Ce site Web propose 19 modules en ligne sur le deuil, y compris des modules spécialisés pour différents types de deuil, comme le deuil périnatal.		✓	✓	Les deux
<u>Gouvernement de la N.-É. – Santé mentale et mieux-être</u> Description : Donne accès à des lignes d'aide, à du soutien par les pairs, à des services destinés aux jeunes et à des services de consultation familiale. Comprend les programmes Accès Mieux-être et Allô J'écoute.		✓	✓	Les deux
<u>Recherche en santé mentale Canada – Centre de ressources</u> Description : Portail Web qui répertorie des ressources en santé mentale et des outils de bien-être gratuits et validés, y compris des lignes d'aide nationales en situation de crise.		✓	✓	Les deux
<u>Application « AIMS for Anger Management » (en anglais seulement)</u> Description : Fournit aux utilisateurs des outils pour surveiller et mieux gérer leur colère, des renseignements sur la colère, ainsi que des possibilités de trouver du soutien.		✓	✓	Les deux
<u>Portail palliatif canadien – Portail de santé spirituelle</u> Description : Propose des articles, des vidéos et des forums sur la recherche de sens, l'accompagnement spirituel, le deuil et ainsi que des témoignages et des récits de personnes traversant des moments difficiles. Comprend des outils de réflexion et de croissance émotionnelle.		✓	✓	Les deux

SANTÉ SOCIALE

Fournisseur de services	Accès direct	Accès confidentiel	Famille	FAC/MDN
<u>LifeSpeak</u> Identifiant d'accès : création d'un compte gratuit requise Description : Plateforme en ligne proposant des vidéos et des articles rédigés par des experts sur la santé mentale, la pleine conscience et la résilience.	✓	✓	✓	Les deux
<u>Services de promotion de la santé</u> ☎ 902-722-4956 ✉ HFXHealthPromotion@forces.gc.ca Description : Cours en personne axés sur l'apprentissage des adultes et le développement des compétences, notamment sur la sensibilisation à la santé mentale et au suicide, le stress, la sérénité, et la gestion des accès de colère.	✓		✓	Les deux
<u>Services de gestion des conflits et des plaintes</u> ☎ 902-721-7533 OU 833-328-3351 Description : Soutien confidentiel pour aider à résoudre les conflits, à lutter contre le harcèlement et à régler les griefs en milieu de travail.	✓			Les deux
<u>Unité de transition des Forces armées canadiennes</u> ☎ 902-722-1908 OU 1-800-883-6094 Description : Soutien et ressources exhaustives pour les membres des FAC en transition vers la vie civile.	✓		✓	FAC
<u>Programme d'aide aux employés</u> ☎ 1-800-663-1142 OU 1-888-384-1152 (pour les personnes malentendantes) <u>Plateforme numérique de santé mentale</u> Code DND743 Description : Services confidentiels de consultation à court terme et d'intervention en cas de crise (24 heures sur 24, 7 jours sur 7) par téléphone et par clavardage.	✓	✓	✓	MDN
<u>Programme d'aide aux membres des Forces canadiennes</u> ☎ 1-800-268-7708, TTY : 1-800-567-5803 Description : Soutien confidentiel 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, par téléphone et clavardage en ligne pour les membres des FAC et leur famille, y compris des services de consultation et de soutien en santé mentale.		✓	✓	FAC
<u>Ligne d'information pour les familles</u> ☎ 1-800-866-4546 Description : Ligne d'assistance accessible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, offrant des conseils et un soutien émotionnel.	✓		✓	FAC

Centres de ressources pour les familles des militaires 📞 902-427-7788 Description : Programmes et services destinés aux familles des militaires, y compris un soutien psychosocial et l'accès à des officiers de liaison avec les familles .	✓		✓	FAC
Conditionnement physique, sports et loisirs des PSP Description : Un large éventail de programmes et de services pour vous permettre de rester en sécurité et de trouver des moyens amusants de rester actif ou active et en contact avec les autres, et de mieux vivre.	✓		✓	Les deux

Fournisseur de services - Ensemble du Canada	Accès direct	Accès confidentiel	Famille	FAC/MDN
Certified Listeners Society Warmline [en anglais seulement] Description : Un service fédéral de soutien émotionnel par les pairs destiné à toute personne qui se sent isolée ou qui a besoin de parler à quelqu'un.	✓	✓	✓	Les deux
Canadian Alliance for Social Connection and Health [en anglais seulement] Description : Vise à réduire la solitude et l'isolement social par la recherche, ainsi que l'élaboration de politiques et de directives de santé publique. Propose des documents d'information fondés sur des données probantes, des trousseaux d'outils et des initiatives.		✓	✓	Les deux
GenWell Project [en anglais seulement] Description : Propose des campagnes, des trousseaux d'outils et des activités pour encourager les interactions sociales enrichissantes.		✓	✓	Les deux
Recherche en santé mentale Canada – Centre de ressources Description : Portail Web qui répertorie des ressources en santé mentale et des outils de bien-être gratuits et validés, y compris des lignes d'aide nationales en situation de crise.		✓	✓	Les deux

SANTÉ SPIRITUELLE

Fournisseur de services	Accès direct	Accès confidentiel	Famille	FAC/MDN
Aumôniers des FMAR(A)  902-721-8660	✓			Les deux
Services de promotion de la santé  902-722-4956  HFXHealthPromotion@forces.gc.ca Description : Cours en personne axés sur l'apprentissage des adultes et le développement des compétences, notamment sur la sensibilisation à la santé mentale et au suicide, le stress, la sérénité, et la gestion des accès de colère.	✓		✓	Les deux
Programme sentinelle Description : Le Programme sentinelle sert de guide pour orienter les membres des FAC et leurs familles vers les ressources, les programmes de soutien et les outils disponibles, afin de faciliter leur identification et leur accès.	✓		✓	FAC

Fournisseur de services - Ensemble du Canada	Accès direct	Accès confidentiel	Famille	FAC/MDN
Portail palliatif canadien – Portail sur la santé spirituelle Description : Propose des articles, des vidéos et des forums sur la recherche de sens, l'accompagnement spirituel, le deuil et ainsi que des témoignages et des récits de personnes traversant des moments difficiles. Comprend des outils de réflexion et de croissance émotionnelle.		✓	✓	Les deux
Association canadienne de soins spirituels (ACSS) Description : Organisme national qui promeut l'excellence dans les soins spirituels et la thérapie psychospirituelle. Propose des formations virtuelles, des certifications et des ressources.		✓	✓	Les deux
Santé en tête – Collège virtuel de mieux-être (ACSM) Description : Propose des cours gratuits et autodirigés sur l'autocompassion, le dépassement de la solitude, la guérison émotionnelle et la croissance personnelle.		✓	✓	Les deux

CONSOMMATION DE SUBSTANCES ET LES COMPORTEMENTS DE DÉPENDANCE

Fournisseur de services	Accès direct	Accès confidentiel	Famille	FAC/MDN
<u>Services de promotion de la santé</u>  902-722-4956  HFXHealthPromotion@forces.gc.ca Description : Cours en personne axés sur l'apprentissage des adultes et le développement des compétences, notamment sur la sensibilisation à la consommation de substances et les comportements de dépendance.	✓		✓	Both
<u>LifeSpeak</u> Identifiant d'accès : création d'un compte gratuit requise Description : Plateforme en ligne proposant des vidéos et des articles rédigés par des experts sur la santé mentale, la pleine conscience et la résilience.	✓	✓	✓	Both

Fournisseur de services	Accès direct	Accès confidentiel	Famille	FAC/MDN
<u>Nova Scotia Health – Santé mentale et traitement des dépendances</u>  1-855-922-1122 Description : Offre des outils de recherche, des services d'admission, du soutien en ligne et des programmes communautaires partout en Nouvelle-Écosse. Comprend également des lignes d'intervention en situation de crise et des outils d'aide personnelle.	✓	✓	✓	Les deux
<u>Tobacco Free Nova Scotia (Nouvelle-Écosse sans tabac)</u>  811 Description : Service gratuit et confidentiel offrant du soutien et de l'information pour cesser de fumer ou de consommer des produits du tabac. Composez le 811 et suivez les instructions pour accéder aux services de Tobacco Free Nova Scotia.	✓	✓	✓	Les deux
<u>Boîte à outils SMART Recovery</u> Description : Outils et feuilles de travail pour les participants, téléchargeables gratuitement.		✓	✓	Les deux
<u>Alcooliques Anonymes – Municipalité régionale d'Halifax</u>  (902) 461-1119 (24 h/24, 7 j/7)  AAHelp.AAHalifax@gmail.com Description : Offre un soutien par les pairs, 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7, aux personnes en rétablissement de problèmes liés à la consommation d'alcool, par téléphone et par courriel.	✓	✓	✓	Les deux

