

Répertoire des ressources en santé

Ressources « rouges »



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 « rouges »?

Les ressources « rouges » sont destinées aux situations urgentes, graves ou de crise, dans lesquelles un soutien immédiat, une évaluation, une intervention ou des soins d'urgence peuvent être nécessaires. Ces ressources mettent les personnes en relation avec des services d'aide en cas de crise, des équipes d'intervention d'urgence, des professionnels de santé et des soins spécialisés.

Comment ces ressources peuvent-elles être utilisées?

Les ressources « rouges » peuvent vous être utiles lorsque :

- Il existe un risque immédiat pour la sécurité;
- Les symptômes ou les difficultés se sont aggravés;
- Une situation de crise est en cours;
- Une évaluation ou une intervention professionnelle est nécessaire .

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 conjoints, 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 « ROUGES »

Domaine de la santé physique	3
Domaine de la santé mentale.....	4
Domaine de la santé émotionnelle.....	6
Domaine de la santé sociale.....	8
Domaine de la santé spirituelle.....	10
Consommation de substances et comportements de dépendance.....	11

SANTÉ PHYSIQUE

Fournisseur de services	Accès direct	Accès confidentiel	Famille	FAC/MDN
9-1-1/Services d'urgence Description : Assistance immédiate dans une situation pouvant mettre des vies en danger (par exemple, blessure grave, douleur thoracique, symptômes d'accident vasculaire cérébral). Composer le 9-1-1 est la première mesure à prendre pour les employés du MDN et toutes les personnes se trouvant à l'extérieur de la base ou après les heures de travail.	✓		✓	Les deux
8-1-1/HealthLink Description : La ligne 811 est disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, pour obtenir des conseils médicaux immédiats et non urgents par un infirmier autorisé.	✓		✓	Les deux
Services de santé des FAC UPSS 1 : 902-721-8890 UPSS 2 : 902-721-8868 UPSS 3 : 902-721-8764 UPSS 4 : 902-721-5291/8813 UPSS 5 : 902-721-0815/0816	✓			FAC

SANTÉ MENTALE

Fournisseur de services	Accès direct	Accès confidentiel	Famille	FAC/MDN
Services de santé des FAC UPSS 1 : 902-721-8890 UPSS 2 : 902-721-8868 UPSS 3 : 902-721-8764 UPSS 4 : 902-721-5291/8813 UPSS 5 : 902-721-0815/0816 Triage à Halifax/soins infirmiers primaires – soins actifs : 902-721-0537 Triage à Shearwater/soins infirmiers primaires – soins actifs : 902-720-1252	✓			FAC
Aumôniers des FMAR(A) ☎ 902-721-8660	✓			Les deux
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
Ligne d'information pour les familles ☎ 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
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 employés des FNP et à leur famille ☎ 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>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
9-1-1/Services d'urgence Description : Assistance immédiate dans une situation pouvant mettre des vies en danger (par exemple, blessure grave, douleur thoracique, symptômes d'accident vasculaire cérébral). Composer le 9-1-1 est la première mesure à prendre pour les employés du MDN et toutes les personnes se trouvant à l'extérieur de la base ou après les heures de travail.	✓		✓	Les deux
9-8-8 : Ligne d'aide en cas de crise de suicide  9-8-8 (appel ou message texte) Description : Service national bilingue disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, pour le soutien en cas de crise et la prévention du suicide.	✓	✓	✓	Les deux
Équipe d'intervention mobile en cas de crise en santé mentale (Nouvelle-Écosse)  1-888-429-8167 Description : Assistance téléphonique 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, pour toute personne de tout âge en situation de crise ou de détresse mentale en Nouvelle-Écosse. Les appels manqués sont retournés dans les 30 minutes.	✓		✓	Les deux
<u>Ligne téléphonique provinciale d'intervention d'urgence en santé mentale et dépendances</u>  1-888-429-8167 (24 heures sur 24/7 jours sur 7) Description : Offre du soutien aux personnes qui appellent pour des difficultés liées à leur santé mentale.	✓		✓	Les deux

SANTÉ ÉMOTIONNELLE

Fournisseur de services	Accès direct	Accès confidentiel	Famille	FAC/MDN
Aumôniers des FMAR(A)  902-721-8660	✓			Les deux
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
Ligne d'information pour les familles  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
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 employés des FNP et à leur famille  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

Fournisseur de services – Ensemble du Canada	Accès direct	Accès confidentiel	Famille	FAC/MDN
9-1-1/Services d'urgence Description : Assistance immédiate dans une situation pouvant mettre des vies en danger (par exemple, blessure grave, douleur thoracique, symptômes d'accident vasculaire cérébral). Composer le 9-1-1 est la première mesure à prendre pour les employés du MDN et toutes les personnes se trouvant à l'extérieur de la base ou après les heures de travail.	✓		✓	Les deux

9-8-8 : Ligne d'aide en cas de crise de suicide  9-8-8 (appel ou message texte) Description : Service national bilingue disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, pour le soutien en cas de crise et la prévention du suicide.	✓	✓	✓	Les deux
Équipe d'intervention mobile en cas de crise en santé mentale (Nouvelle-Écosse)  1-888-429-8167 Description : Assistance téléphonique 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, pour toute personne de tout âge en situation de crise ou de détresse mentale en Nouvelle-Écosse. Les appels manqués sont retournés dans les 30 minutes.	✓		✓	Les deux
<u>Ligne téléphonique provinciale d'intervention d'urgence en santé mentale et dépendances</u>  1-888-429-8167 (24 heures sur 24/7 jours sur 7) Description : Offre du soutien aux personnes qui appellent pour des difficultés liées à leur santé mentale.	✓		✓	Les deux

SANTÉ SOCIALE

Fournisseur de services	Accès direct	Accès confidentiel	Famille	FAC/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
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
Ligne d'information pour les familles ☎ 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

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
9-1-1/Services d'urgence Description : Assistance immédiate dans une situation pouvant mettre des vies en danger (par exemple, blessure grave, douleur thoracique, symptômes d'accident vasculaire cérébral). Composer le 9-1-1 est la première mesure à prendre pour les employés du MDN et toutes les personnes se trouvant à l'extérieur de la base ou après les heures de travail.	✓		✓	Les deux
9-8-8 : Ligne d'aide en cas de crise de suicide ☎ 9-8-8 (appel ou message texte) Description : Service national bilingue disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, pour le soutien en cas de crise et la prévention du suicide.	✓	✓	✓	Les deux

Équipe d'intervention mobile en cas de crise en santé mentale (Nouvelle-Écosse)  1-888-429-8167 Description : Assistance téléphonique 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, pour toute personne de tout âge en situation de crise ou de détresse mentale en Nouvelle-Écosse. Les appels manqués sont retournés dans les 30 minutes.	✓		✓	Les deux
Ligne téléphonique provinciale d'intervention d'urgence en santé mentale et dépendances  1-888-429-8167 (24 heures sur 24/7 jours sur 7) Description : Offre du soutien aux personnes qui appellent pour des difficultés liées à leur santé mentale.	✓		✓	Les deux

SANTÉ SPIRITUELLE

Fournisseur de services	Accès direct	Accès confidentiel	Famille	FAC/MDN
Aumôniers des FMAR(A)  902-721-8660	✓			Les deux

Fournisseur de services – Ensemble du Canada	Accès direct	Accès confidentiel	Famille	FAC/MDN
9-1-1/Services d'urgence Description : Assistance immédiate dans une situation pouvant mettre des vies en danger (par exemple, blessure grave, douleur thoracique, symptômes d'accident vasculaire cérébral). Composer le 9-1-1 est la première mesure à prendre pour les employés du MDN et toutes les personnes se trouvant à l'extérieur de la base ou après les heures de travail.	✓		✓	Les deux
9-8-8 : Ligne d'aide en cas de crise de suicide  9-8-8 (appel ou message texte) Description : Service national bilingue disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, pour le soutien en cas de crise et la prévention du suicide.	✓	✓	✓	Les deux
Équipe d'intervention mobile en cas de crise en santé mentale (Nouvelle-Écosse)  1-888-429-8167 Description : Assistance téléphonique 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, pour toute personne de tout âge en situation de crise ou de détresse mentale en Nouvelle-Écosse. Les appels manqués sont retournés dans les 30 minutes.	✓		✓	Les deux
<u>Ligne téléphonique provinciale d'intervention d'urgence en santé mentale et dépendances</u>  1-888-429-8167 (24 heures sur 24/7 jours sur 7) Description : Offre du soutien aux personnes qui appellent pour des difficultés liées à leur santé mentale.	✓		✓	Les deux

CONSOMMATION DE SUBSTANCES ET LES COMPORTEMENTS DE DÉPENDANCE

Fournisseur de services	Accès direct	Accès confidentiel	Famille	FAC/MDN
Services de santé des FAC UPSS 1 : 902-721-8890 UPSS 2 : 902-721-8868 UPSS 3 : 902-721-8764 UPSS 4 : 902-721-5291/8813 UPSS 5 : 902-721-0815/0816 Triage/Réseau de soins primaires aigus à Halifax : 902-721-0537 Triage/Réseau de soins primaires aigus à Shearwater : 902-720-1252 Prévention et traitement des dépendances : 902-721-8600	✓			FAC

Fournisseur de services – Ensemble du Canada	Accès direct	Accès confidentiel	Famille	FAC/MDN
9-1-1/Services d'urgence Description : Assistance immédiate dans une situation pouvant mettre des vies en danger (par exemple, blessure grave, douleur thoracique, symptômes d'accident vasculaire cérébral). Composer le 9-1-1 est la première mesure à prendre pour les employés du MDN et toutes les personnes se trouvant à l'extérieur de la base ou après les heures de travail.	✓		✓	Les deux
<u>Ligne provinciale de crise en santé mentale et en dépendances</u> ☎ 1-888-429-8167 (24 h/24, 7 j/7) Description : Offre du soutien aux personnes qui présentent des préoccupations en matière de santé mentale qu'elles ont elles-mêmes identifiées.	✓		✓	Both
<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'autoassistance.	✓	✓	✓	Both