

Centre de Santé Mentale Communautaire	Numéro de téléphone
Bathurst	(506) 547-2110
Richibucto	(506) 523-7620
Campbellton	(506) 789-2440
Sackville	(506) 856-2444
Caraquet	(506) 726-2030
Saint John	(506) 658-3737
Edmundston	(506) 735-2070

Centre de Santé Mentale Communautaire	Numéro de téléphone
Shediac	(506) 533-3354
Fredericton	(506) 453-2132
Shippagan	(506) 336-3367
St. Stephen	(506) 466-7380
Grand Falls	(506) 475-2440
Grand Manan	(506) 662-7023
St. George	(506) 755-4044

Centre de Santé Mentale Communautaire	Numéro de téléphone
Kedgwick	(506) 284-3431
Sussex	(506) 432-2090
Miramichi	(506) 778-6111
Woodstock	(506) 325-4419
Moncton	(506) 856-2444
Tracadie Sheila	(506) 394-3760
Perth-Andover	(506) 273-4701



Navig app



Navigapp est une façon nouvelle de bénéficier de conseils et de soutien en matière de santé mentale et de dépendances. L'avantage de Navigapp est son accessibilité. À partir d'un ordinateur, d'une tablette ou d'un téléphone intelligent, vous pouvez rapidement accéder à du contenu pour vous inspirer, vous fournir des conseils ou vous donner confiance, ainsi que vous guider pour trouver de l'aide supplémentaire lorsque vous en avez le plus besoin.

Navigapp offre des ressources en matière de développement personnel, en plus de fournir des liens vers des services dans votre région et vous permettre de partager votre histoire personnelle.



Mindwell



Relevez un défi de pleine conscience! Le ministère de la Santé est heureux d'annoncer un nouveau partenariat avec MindWell. Ce site Web gratuit et bilingue offre un éventail de ressources dédiées aux Néo-Brunswickois, qui permettront de leur enseigner la pleine conscience en action.

Chaque mardi, à partir du 28 avril 2020, les Néo-Brunswickois auront l'occasion de s'inscrire à un défi de pleine conscience de 30 jours. Ce programme est fondé sur des preuves et il a été démontré qu'il permettait de réduire le stress, d'augmenter la résilience et d'améliorer le mieux-être. Et participer au défi ne prend que cinq à dix minutes par jour!

Le mini défi MindWell est une version plus courte et allégée du défi complet. C'est une introduction parfaite pour les débutants et un excellent rappel pour ceux qui ont déjà réalisé le défi complet.



Bounce Back



BounceBack est un programme d'auto-assistance gratuit et guidé qui est efficace pour aider les personnes âgées de 19 ans et plus qui souffrent d'anxiété ou de dépression légère à modérée, ou qui se sentent faibles, stressées, inquiètes, irritables ou en colère. Les participants reçoivent un accompagnement téléphonique, des cahiers d'exercices de renforcement des compétences et des vidéos en ligne pour les aider à surmonter ces symptômes et à acquérir de nouvelles compétences pour retrouver une santé mentale positive.

Pour recevoir un accompagnement téléphonique, les clients doivent être référés par leur fournisseur de soins primaires (médecin de famille, infirmière praticienne) ou psychiatre, ou ils peuvent se référer eux-mêmes tant qu'ils sont en contact avec un fournisseur de soins primaires. Pour ceux qui ne sont pas tout à fait prêts pour le coaching, nos vidéos en ligne peuvent fournir des conseils utiles.

BounceBack n'est pas un service de crise, une psychothérapie ou un counseling, mais un programme de compétences de vie avec lequel les participants travaillent pour développer des techniques d'adaptation afin qu'ils puissent surmonter les défis maintenant ou dans le futur. En règle générale, les participants prennent de trois à six mois pour terminer le programme.



Espace mieux-être Canada



Espace mieux-être Canada a été financé par le gouvernement du Canada pour répondre à la hausse fulgurante de cas de détresse mentale causée par la pandémie de COVID-19. La population fait face à des difficultés sans précédent en raison de l'isolement, de préoccupations relatives à la santé physique, de problèmes de consommation de substances psychoactives, d'incertitudes liées aux finances et à l'emploi et de débats chargés d'émotions concernant l'égalité des races. Ces épreuves, nous les traversons avec vous.

Pour nous, la santé mentale est un cheminement, et non une destination. Chaque jour, vous pouvez faire un pas vers votre propre bien-être. Espace mieux-être Canada est là pour vous soutenir tout au long de ce cheminement. Nous avons tous des besoins différents. Espace mieux-être Canada vous permet de choisir parmi une variété de ressources pour motiver et soutenir votre cheminement vers le bien-être.