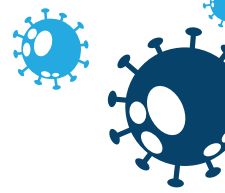


La santé mentale pendant la pandémie de COVID-19 :



C'est naturel d'éprouver du stress, de l'anxiété, de la peine et des inquiétudes durant et après une situation stressante.

Personne ne réagit de la même façon, et vos propres sentiments changeront avec le temps. Remarquez et acceptez comment vous vous sentez. Prendre soin de soi durant une situation stressante vous aidera dans votre guérison à long terme. Si vous prenez soin de votre santé émotionnelle, cela vous aidera à penser clairement et à vous protéger, vous et vos proches.

Centre communautaire de traitement des dépendances et de santé mentale

Bathurst	(506) 547-2110
Restigouche	(506) 789-2440
Caraquet	(506) 726-2030
Edmundston	(506) 735-2070
Fredericton	(506) 453-2132
Grand-Sault	(506) 475-2440
Grand Manan	(506) 662-7023
Kedgwick	(506) 284-3431
Miramichi	(506) 778-6111
Moncton	(506) 856-2444
Perth-Andover	(506) 273-4701
Richibucto	(506) 523-7620
Sackville	(506) 856-2444
Saint-Jean	(506) 658-3737
Shediac	(506) 533-3354
Shippagan	(506) 336-3367
St. Stephen	(506) 466-7380
St. George	(506) 755-4044
Sussex	(506) 432-2090
Woodstock	(506) 325-4419
Tracadie-Sheila	(506) 394-3760

Services de traitement des dépendances par région

Bathurst	(506) 547-2086
Campbellton	(506) 789-7055
Edmundston	(506) 735-2092
Fredericton	(506) 453-2132
Miramichi	(506) 778-6111
Moncton	(506) 856-2333
Saint John	(506) 674-4300
Tracadie Sheila	(506) 394-3615

Demander de l'aide ne constitue pas un signe de faiblesse, mais plutôt un signe de force.

CHIMO Ligne d'écoute - Besoin de parler? 1-800-667-5005

Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être – La Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être apporte une aide immédiate en offrant du counseling et des services d'intervention en cas de crise à tous les peuples autochtones au Canada : 1-855-242-3310

Jeunesse, J'écoute - Textez le mot **PARLEZ** au 686868 ou composez le 1-800-668-6868 pour jaser avec un Répondant aux crises bénévole, 24 heures par jour, sept jours par semaine.