

# Ressources d'assistance pour Saint John et le Nouveau-Brunswick

Si vous ressentez de la détresse ou avez besoin de soutien, de l'aide est disponible.

## En situation de crise maintenant ?

**Appelez immédiatement si vous ou quelqu'un d'autre êtes en danger**

**Appelez 911 OU Appelez ou textez: 988 (Ligne d'aide en cas de crise de suicide)**

### Assistance immédiate et à court terme

- **Ligne dépendances et santé mentale (Nouveau- Brunswick)**  
24/7, Accompagnement bilingue en matière de santé mentale et de toxicomanie  
Téléphone : 1-866-355-5550
- **Unité mobile d'intervention d'urgence – Région de Saint John**  
Équipe d'intervention d'urgence composée de professionnels de la santé mentale  
Téléphone : 1-888-811-3664  
Site Web : <https://horizonnb.ca/fr/services/services-de-traitement-des-dependances-et-de-sante-mentale/services-aux-adultes/unite-mobile-dintervention-durgence/>
- **Violence Sexuelle Nouveau-Brunswick – Ligne de soutien**  
Un accompagnement confidentiel pour toute personne affectée par des violences sexuelles  
Téléphone : 506-454-0437 (20 h – 4 h)  
Site Web : [www.svnb.ca/fr](http://www.svnb.ca/fr)

### Assistance locale et spécialisée

- **Services de santé mentale communautaire de Saint John**  
Mercantile Centre, 55, rue Union, 3e étage, Saint Jean NB E2L 5B7  
Téléphone : 506-658-3737  
Site Web : <https://www.gnb.ca/fr/sujet/sante-mieux-etre/sante-mentale/centres-mentale.html>
- **Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être (Soutien aux Autochtones et aux Premières Nations)**  
24/7 Accompagnement psychologique  
Téléphone : 1-855-242-3310  
Site Web : <http://www.espoirpourlemieuxetre.ca/>
- **Accéder aux services de santé mentale au Nouveau-Brunswick**  
par l'intermédiaire d'un médecin généraliste ou en prenant rendez-vous directement auprès d'un centre de santé mentale local  
Site Web : <https://cmhanb.ca/fr/trouver-de-laide/>

*Chacun réagit différemment au stress et aux traumatismes. Demander de l'aide est un signe de force.*

*De l'aide est à votre disposition : n'hésitez pas à faire appel aux ressources qui vous conviennent.*