



## Programmes de soutien de l'ACSM

Vous trouverez ci-dessous une liste de certains programmes offerts à l'échelle régionale pour aider les personnes vivant au Canada avec leur santé mentale.

Pour une liste complète des programmes près de vous, visitez notre outil de recherche en ligne [ici](#).

### Québec :

#### **TextoMotive :**

TextoMotive est une plateforme de messagerie qui vous permet de recevoir un message positif, bienveillant et motivant chaque matin sur votre téléphone cellulaire. Disponible en français et en anglais.

[Pour en savoir plus.](#)

#### **Service d'écoute téléphonique :**

Un service anonyme et confidentiel. La ligne d'aide s'adresse aux personnes vivant de la solitude, une période difficile ou de la détresse psychologique et qui désirent en parler pour être aidées. Uniquement en français.

[Pour en savoir plus.](#)

#### **Courage :**

Un programme destiné aux hommes adultes de la région du Saguenay ayant des comportements violents. Ce programme consiste à identifier et comprendre ces comportements dans le but de les cesser, d'apprendre à parler de soi et à s'affirmer sans violence, tout en touchant divers sujets. Uniquement en français.

[Pour en savoir plus.](#)

#### **Programme d'accompagnement justice – santé mentale :**

Éviter le recours à l'emprisonnement des personnes qui présentent des problèmes de santé mentale en favorisant l'encadrement et le suivi dans la communauté. Uniquement en français.

[Pour en savoir plus.](#)



### **Stabilité résidentielle avec accompagnement :**

En aide aux personnes ayant une problématique de santé mentale en situation d'itinérance chronique ou épisodique et qui veulent vivre en logement. De plus, ce programme offre du soutien au logement pour les personnes en situation d'itinérance situationnelle ou imminente afin qu'elles se maintiennent en logement. Uniquement en français.

[Pour en savoir plus.](#)

### **Retrouver son entrain :**

Retrouver son entrain est un programme offert gratuitement et conçu pour aider les adultes et les jeunes de 14 et + à gérer les baisses d'humeur, la déprime, l'anxiété et les inquiétudes. À l'aide de livrets et d'une personne accompagnatrice formée pour vous guider et vous encourager à réfléchir, Retrouver son entrain aide à acquérir les compétences nécessaires pour améliorer votre santé mentale. Disponible en français et en anglais.

[Pour en savoir plus.](#)

### **Adap.t :**

Ce programme offre des outils pour les intervenantes et intervenants jeunesse, les enseignantes et enseignants et les parents afin de mieux soutenir les jeunes et leur santé mentale.

[Pour en savoir plus.](#)

### **Démystifier la santé mentale :**

Une conférence interactive accessible à toutes et tous, riche en contenu et bien vulgarisée. Celle-ci vous permettra d'aborder le sujet de la santé psychologique dans votre milieu (travail, centre communautaire, résidence, etc.) et d'y voir plus clair tout en développant des outils concrets pour le bien-être. Disponible en français et en anglais.

[Pour en savoir plus.](#)

Une liste complète des programmes offerts par [l'ACSM Québec](#) est disponible [ici](#).



## Ontario :

### **Agriculture et bien-être en Ontario :**

Au travers une série de programmes, Agriculture et bien-être Ontario offre des services d'éducation en santé mentale, de consultation psychologique et de soutien communautaire accru aux communautés rurales et agricoles de la province.

[Pour en savoir plus.](#)

Une liste complète des programmes offerts par [l'ACSM Ontario](#) est disponible [ici](#).

## Nouveau Brunswick :

L'ACSM du Nouveau Brunswick offre des programmes et services de réadaptation axés sur des personnes de tous âges et de leurs familles. Une liste complète des programmes est disponible [ici](#).

**Une liste des programmes offerts en anglais est disponible [ici](#).**