

# ChatterHigh

Ressources de santé mentale  
au Nouveau-Brunswick

Livret de questions



# Tableau de matières

Comment cela fonctionne.....	2
Soutien pour les enseignants et les conseils scolaires.....	3
Module - Ressources de santé mentale au N.-B.	
Thématiques et ressources.....	4
Liste de questions.....	5
Prochaines étapes.....	11

# Comment cela fonctionne

Dans ce module, les élèves reçoivent une série de questions et les liens correspondants. Chaque lien mène les élèves au site web d'un organisme de santé mentale provincial ou fédéral, comme Navigapp ou Jeunesse, j'écoute. Pendant qu'ils font les recherches pour répondre à la question, ils apprennent les thématiques de santé mentale et découvrent les outils importants comme les lignes d'écoute, les applications et les activités pour améliorer leur santé mentale.

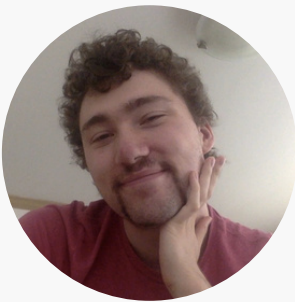


# Nous sommes là pour vous !

Des questions ?

Vous voulez une démonstration ?

Réservez un rendez-vous ou envoyez-nous un courriel.



**Curtis Rurka** | Service en français

curtis@chatterhigh.com

Réserver une réunion (15, 30, ou 60 minutes)

# Module - Ressources de santé mentale au Nouveau-Brunswick

## Thématiques et ressources

### Thématiques :

- Services provinciaux
- Applications et activités
- Counselling
- Outils pour l'amélioration de la santé mentale

### Ressources :

- Ligne d'écoute Chimo
- Le Gouvernement du Nouveau-Brunswick
- L'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM)
- esantementale.ca
- NaviGapp - Nouveau-Brunswick
- Réseau de santé Horizon
- MindWell-U
- 211

# Module - Ressources de santé mentale au Nouveau-Brunswick

## Liste de questions

Bienvenue au module de ressources de la santé mentale pour le Nouveau-Brunswick. Ce module vous guidera à connaître toutes les ressources disponibles dans le province. Si vous, ou quelqu'un qui vous est connu, avez des troubles mentaux, veuillez appeler la Ligne d'écoute \_\_\_\_\_ au numéro de téléphone 1-800-667-5005 ou la ligne Jeunesse, j'écoute à 1-800-668-6868. (Remplir l'espace)

Nouveau-Brunswick

Maritime

Chimo

Canada

<http://fr.chimohelpline.ca/>

Soyez assuré.e que vous n'êtes jamais seul.e. Il y a des ressources disponibles pour vous soutenir ou pour soutenir votre famille et vos ami.e.s. La Ligne d'écoute Chimo est l'une de ces ressources. Elle est une ligne d'écoute provinciale qui est accessible \_\_\_\_ heures par jour pour tout résident du Nouveau-Brunswick. (Remplir l'espace)

12

18

22

24

<http://fr.chimohelpline.ca/>

La Ligne d'écoute Chimo peut vous aider en vous offrant une écoute active, des renseignements pertinents, des interventions et de l'aide en cas de recours pour le province du Nouveau-Brunswick. La ligne est sans jugement et vous donne du soutien et \_\_\_\_\_. (Remplir l'espace)

elle est confidentielle

un numéro sans frais

elle est bilingue

tout ce qui précède

<http://fr.chimohelpline.ca/>

Vous connaissez beaucoup d'informations sur la Ligne d'écoute Chimo. Mais si vous êtes toujours hésitant.e à appeler, soyez assuré.e qu'elle est là pour vous aider avec n'importe quel problème, soit des crises d'anxiété, des problèmes de solitude, la dépression, etc. Vrai ou faux : le mot "Chimo" est un mot inuit qui veut dire "amitié."

Vrai

Faux

<http://fr.chimohelpline.ca/>

L'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) au Nouveau Brunswick offre une liste des centres de santé mentale dans la région et leurs coordonnées. Il y a actuellement 14 centres de services dans la province. Quelle ville a deux centres de santé mentale ?

Fredericton

Moncton

Richibucto

Tout ce qui précède

<https://cmhanb.ca/fr/programs-services/coordonnees-des-centres-de-sante-mentale-communautaires/>

Si vous voulez trouver un service de santé mentale dans votre communauté, une bonne ressource en ligne se trouve à [esantementale.ca](http://esantementale.ca). Ce site web vous permet de localiser de l'aide et du soutien local au Nouveau-Brunswick. Laquelle des options suivantes est une catégorie de services qu'ils peuvent vous aider à trouver ?

Types de counseling et de thérapie

Services d'autoassistance, d'entraide et de soutien

Ressources en cas de crise ou d'urgence

Tout ce qui précède

<https://www.esantementale.ca/>

Si vous êtes un jeune qui vit des difficultés émotionnelles, comportementales ou des problèmes liés à la santé mentale ou au traitement des dépendances, il y a de l'aide disponible. \_\_\_\_\_ retrouve(nt) des équipes enfants-jeunes (EJ) à travers la province qui offrent des services aux enfants et aux jeunes ayant des difficultés émotionnelles, comportementales ou des problèmes liés à la santé mentale ou au traitement des dépendances. (Remplir l'espace)

Le Gouvernement du Canada

Les gouvernements municipaux

Le Gouvernement du Nouveau-Brunswick

Tout ce qui précède

<https://www2.snb.ca/content/gnb/fr/corporate/promo/psi.html>

Communiquez simplement avec l'équipe Enfants-jeunes de votre région par téléphone. Les demandes de services peuvent être faites par le jeune, la famille, l'école ou tout autre fournisseur de services dans la communauté. Vrai ou faux? : Il s'agit d'un service volontaire mais pas gratuit.

Vrai

Faux, il est aussi gratuit

<https://www2.snb.ca/content/gnb/fr/corporate/promo/psi.html>

La division du Nouveau-Brunswick de l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) fait partie d'un organisme national à but non lucratif qui promeut la santé mentale de tous et soutient également la récupération des personnes atteintes de maladie mentale. Leur Centre de bien-être vous donne accès aux brochures sur la santé mentale, aux webinaires de bien-être et une série de vidéos éducatives sur le bien-être mental appelée \_\_\_\_\_. (Remplir l'espace)

Bon bien-être dès aujourd'hui

Vidéos de santé mentale NB

Moi. Esprit. Valeurs

Rassurance NB

<https://cmhanb.ca/fr/centre-de-bien-etre/>

Le Projet lire pour guérir a été conçu dans le but de fournir des ressources sous forme de livres thérapeutiques et de développement personnel aux résidents du Nouveau-Brunswick qui sont aux prises avec des problèmes de santé mentale ou de dépendances ou qui éprouvent de la difficulté avec d'autres situations de la vie. Pour emprunter un livre au Projet lire pour guérir, rendez-vous à n'importe quelle bibliothèque publique du Nouveau-Brunswick ou rechercher dans le catalogue les titres marqués avec \_\_\_\_\_. (Remplir l'espace)

une étiquette jaune Lire pour guérir

une chenille violette

un papillon violet

une étiquette d'arc-en-ciel

<https://www.horizonnb.ca/projetlirepourguerir.aspx>

Le Projet lire pour guérir n'est pas un substitut au diagnostic, au traitement ou à la prestation de services par des professionnels de la santé autorisés. Cependant, il peut vous aider dans d'autres manières. Selon le fondateur du projet, comment lui a-t-elle aidé la lecture de ces livres ?

lui aider à surmonter des problèmes douloureux

lui aider à mieux comprendre sa situation

lui transmettre un message d'espoir et de guérison

tout ce qui précède

<https://www.horizonnb.ca/projetlirepourguerir.aspx>

Il est important de connaître les services de santé mentale disponibles près de chez vous. Peut-être que vous connaissez quelqu'un qui habite une autre ville qui a besoin d'aide, ou peut-être que vous déménagez dans le futur. Vous pouvez toujours chercher des ressources locales sur le site web du Réseau de santé Horizon. PEER SJ (Saint John) est l'une de ces ressources. Que veut-il dire, PEER ?

Pratique d'engagement éducatif et réparateur

Population engagée envers l'éducation et le rétablissement

Pairs engagés envers l'éducation et le rétablissement

Pratique enthousiaste d'éducation et de rétablissement



<https://fr.horizonnb.ca/accueil/%C3%A9tablissements-et-services/services/services-de-traitement-des-d%C3%A9pendances-et-de-sant%C3%A9-mentale/peer-sj.aspx>

211 vous connecte avec des services et des renseignements appropriés. Il est confidentiel. Vous n'aurez pas à donner votre nom ni des détails personnels. Quelle des options suivantes ne fait pas partie du service 211 pour les résidents du Nouveau-Brunswick ? (Indice : Sélectionnez "Nouveau-Brunswick" de l'onglet dans la section "Trouver de l'aide")

Ligne directe

24/7

Texte

Plus de 150 langues

<https://211.ca/fr/>

Le 211 est la principale source d'information sur les services sociaux et de santé non-cliniques communautaires et gouvernementaux au Canada. Si vous avez besoin d'aide, vous pouvez composer le 2-1-1 pour vous connecter aux services communautaires. Quel pourcentage des utilisateurs feraient de nouveau appel au 211 ou le recommanderaient à un ami ou à un membre de leur famille ?

50 %

86 %

95 %

97 %

<https://211.ca/fr/a-propos/>

Le ministère de la Santé en partenariat avec les régies régionales de la santé vous fournit le service de Navigapp au Nouveau-Brunswick. Ce site web est une nouvelle manière de bénéficier de conseils et de soutien en matière de santé mentale et de dépendances. Navigapp offre des ressources en matière de développement personnel, en plus de fournir des liens vers des services dans votre région et vous permet de \_\_\_\_\_.

(Remplir l'espace)

vous faire diagnostiquer

parler avec un médecin par texto

partager votre histoire personnelle

tout ce qui précède

[https://nb.bridgethegapp.ca/fr\\_ca/youth/about-bridge-the-gapp/](https://nb.bridgethegapp.ca/fr_ca/youth/about-bridge-the-gapp/)

Le Mur de l'espoir est une espace sur le site web de Navigapp pour la lecture des messages de support et d'espoir des autres gens au Nouveau-Brunswick. Aussi, vous pouvez partager votre propre message. Seuls les messages \_\_\_\_\_ seront acceptés. (Remplir l'espace)

grammaticalement corrects

non identificatoires

identificatoires

courts

[https://nb.bridgethegapp.ca/fr\\_ca/youth/your-space/categories/wall-of-hope/](https://nb.bridgethegapp.ca/fr_ca/youth/your-space/categories/wall-of-hope/)

L'Indicateur de l'humeur sur le site web de Navigapp est un outil pour vous de réfléchir à la façon dont vous vous sentez et aux gestes que vous pouvez poser pour améliorer votre mieux-être mental. Tous les conseils d'adaptation suggérés ont été fournis par des personnes avec \_\_\_\_\_ . (Remplir l'espace)

des diplômés médicaux

dix ans d'expérience dans le domaine de la santé mentale

[une expérience vécue de maladie mentale](#)

tout ce qui précède

<https://nb.bridgethegapp.ca/youth/toolbox/mood-meter/>

Chaque mardi, 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. Combien de minutes par jour prend-il le défi ? (Indice : Défilez jusqu'au "Défi de pleine conscience")

[5 à 10 minutes](#)

10 à 15 minutes

15 à 20 minutes

20 à 25 minutes

[https://nb.bridgethegapp.ca/fr\\_ca/youth/online-programs/](https://nb.bridgethegapp.ca/fr_ca/youth/online-programs/)

Dans quelle zone vivez-vous ? Navigapp offre un répertoire de services qui vous montre tous les services de santé mentale dans la zone où vous vivez. Combien de services sont disponibles en zone 3 pour les jeunes ? (Indice : Voir le numéro en parenthèses à côté de chaque zone qui possède la qualification "Youth")

27

[24](#)

21

19

[https://nb.bridgethegapp.ca/fr\\_ca/youth/service-directory/](https://nb.bridgethegapp.ca/fr_ca/youth/service-directory/)

Le gouvernement du Nouveau-Brunswick est entré en partenariat avec MindWell-U dans le but d'offrir une gamme de programmes de pleine conscience à la population du Nouveau-Brunswick. Parmi ces programmes se trouve le Défi de pleine conscience dont nous avons déjà discuté. Il offre aussi une version plus courte et allégée du défi complet. Le mini défi est la façon idéale de commencer pour ceux qui \_\_\_\_\_. (Remplir l'espace) (Indice : si nécessaire, changer la langue du site en français en cliquant sur l'onglet dans le coin en haut à droite)

hésitent à faire le saut

croient qu'ils sont trop occupés pour s'engager dans un programme de 30 jours  
ont déjà réalisé le défi complet et qui veut un rappel

[Tout ce qui précède](#)

<https://app.mindwellu.com/newbrunswick>

Studio ÊTRE est un autre programme de pleine conscience offert par MindWell-U et financé par le Gouvernement du Nouveau-Brunswick. Il offre une variété de contenu interactif et informatif pour accompagner les personnes apprenantes dans leur quête de la pleine conscience. Le Studio virtuel de pleine conscience de Studio ÊTRE fournit séances hebdomadaires de pleine conscience en direct en ligne - aucune inscription n'est nécessaire. Les séances durent \_\_\_ minutes à l'heure du dîner. Les enregistrements des séances précédentes et des webinaires sont également disponibles sur demande. (Remplir l'espace) (Indice : si nécessaire, changer la langue du site en français en cliquant sur l'onglet dans le coin en haut à droite)

10

20

30

40

<https://app.mindwellu.com/newbrunswick>

L'application Always There rend la connexion avec un conseiller plus facile que jamais. Vous resterez connecté même si vous \_\_\_\_\_ . (Fill in the blank)

éteignez votre appareil

répondez à un appel

faites autre chose sur votre appareil

B et C

[https://nb.bridgethegapp.ca/fr\\_ca/youth/online-programs/](https://nb.bridgethegapp.ca/fr_ca/youth/online-programs/)

Merci d'avoir fini ce module. En apprenant des ressources de santé mentale au Nouveau-Brunswick, vous vous sentez probablement mieux préparé.e à trouver l'aide nécessaire pour vous et pour vos proches. Soyez assuré.e que vous n'êtes jamais seul.e. Si vous avez besoin d'aide, appelez la ligne d'écoute Chimo. Quel est son numéro de téléphone ?

1-800-665-7878

1-800-667-4000

1-800-667-3433

1-800-667-5005

<http://fr.chimohelpline.ca/>

## Prochaines étapes ?

1. Visitez ChatterHigh.com et créez un compte (les élèves vont faire de même).
2. Vous créez un cours ; les élèves le rejoignent.
3. Regardez les « Modules de pleine conscience ».
4. Commencez le jeu-questionnaire !

Envoyez-nous vos commentaires à  
[info@chatterhigh.com](mailto:info@chatterhigh.com)