

# Consommation de substances

## Un guide de ressources pour les jeunes

Il existe une grande variété de ressources qui offrent un soutien en matière de consommation de substances et de toxicomanie, ainsi que de santé mentale en général au Canada. Cependant, il est facile de s'y perdre. Ce document présente des ressources fiables pour chaque province et territoire. La plupart d'entre elles sont spécialement conçues pour les jeunes.

### National

#### Jeunesse, J'écoute

---

Services de santé mentale en ligne disponibles 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, partout au Canada. Jeunesse, J'écoute fournit des renseignements sur divers sujets liés à la santé mentale ainsi que des services de consultation virtuelle et téléphonique. Une fonction de recherche est également disponible pour trouver des ressources plus proches de la personne. (Jeunes de tous âges)

<https://jeunessejecoute.ca/ressources-autour-de-moi/>

#### Ressource adaptée pour les personnes autochtones: Ligne d'écoute d'espoir

---

Disponible 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 pour fournir une aide immédiate (conseil ou intervention de crise) à tous les peuples autochtones du Canada. Pour les personnes de tous âges. Les membres du personnel peuvent également aider à trouver d'autres soutiens au bien-être dans la région où se trouve la personne qui appelle. Les services par téléphone et en ligne sont disponibles en anglais et en français. Le conseil par téléphone est également disponible en cri, en ojibway et en inuktitut.

Appelez le 1-855-242-3310, sans frais.

#### Ressource adaptée pour les membres de la communauté LGBTQ2S+: Ligne de vie trans

---

Géré par et pour les personnes trans ayant besoin d'une oreille pour écouter (même en absence de crise). Entièrement confidentiel et n'implique pas que les membres du



Consortium conjoint pancanadien  
pour les écoles en santé  
Collaboration des gouvernements dans les secteurs de la santé et de l'éducation

The Students  
Commission  
Centre of Excellence for  
Youth Engagement



La commission  
des étudiants  
Le centre d'excellence pour  
l'engagement des jeunes

personnel contactent des secours actifs non consentuels (par exemple, le 911, les services d'urgence ou les forces de l'ordre). Disponible en plusieurs langues (Tous les âges)

Appelez le (877) 330-6366.

## Yukon

### Counseling et soutien pour les enfants, les jeunes et les familles

---

Fournit des services aux enfants, aux jeunes et aux familles du Yukon. Comprend un programme de traitement et de rétablissement des jeunes qui met l'accent sur la consommation de substances, la réduction des méfaits et les défis multiples. Ligne téléphonique ouverte du lundi au vendredi de 8 h 30 à 17 h. (Spécifique aux jeunes)

<https://yukon.ca/fr/sante-et-bien-etre/mieux-etre-mental/counseling-et-soutien-pour-les-enfants-les-jeunes-et-les>

Appelez le 1-800-456-3838

## Colombie-Britannique

### 310 Mental Health Support (Anglais seulement)

---

Vous pouvez le joindre au 310-6789 (pas besoin de composer un code régional), disponible gratuitement 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 pour les personnes qui résident en Colombie-Britannique. En anglais uniquement (Tous les âges)

### Here to Help (Anglais seulement)

---

Obtenez plus d'informations et de ressources pour vous aider à soutenir une autre personne, par exemple un membre de votre famille ou un.e ami.e.

[www.heretohelp.bc.ca/support-someone-else](http://www.heretohelp.bc.ca/support-someone-else)

### Fraser Help (Anglais seulement)

---

Trouvez des brochures d'information, des ressources, des applications, des sites web, etc. pour vous aider sur divers sujets liés à la santé mentale.



**Consortium conjoint pancanadien  
pour les écoles en santé**  
Collaboration des gouvernements dans les secteurs de la santé et de l'éducation

The Students  
Commission  
Centre of Excellence for  
Youth Engagement



La commission  
des étudiants  
Le centre d'excellence pour  
l'engagement des jeunes

[www.fraserhealth.ca/health-topics-a-to-z/children-and-youth/child-and-youth-mental-health-and-substance-use/child-and-youth-resources#.Yfqzki3b0gp](http://www.fraserhealth.ca/health-topics-a-to-z/children-and-youth/child-and-youth-mental-health-and-substance-use/child-and-youth-resources#.Yfqzki3b0gp)

## Territoires du Nord-Ouest

### Mieux-être psychologique et traitement des dépendances

---

Énumère une variété de soutiens, y compris la Ligne d'aide des TNO, qui offre un soutien gratuit et confidentiel 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 aux résidents des Territoires du Nord-Ouest. (Tous les âges)

<https://www.hss.gov.nt.ca/fr/services/ligne-d'aide-des-tno>

Appelez le 1-800-661-0844

[www.facebook.com/NWTHelpLine/](http://www.facebook.com/NWTHelpLine/)

## Alberta

### Alberta Addiction Helpline (Anglais seulement)

---

Disponible 24 h/24 et 7 jours/7 pour toutes les personnes qui résident en Alberta, doté d'une équipe multidisciplinaire formée de professionnel.le.s qui se spécialisent en soins infirmiers, en soins infirmiers psychiatriques, en travail social, en ergothérapie ou en psychologie. (Tous les âges)

[www.albertahealthservices.ca/findhealth/Service.aspx?id=1008399&serviceAtFacilityID=1047128](http://www.albertahealthservices.ca/findhealth/Service.aspx?id=1008399&serviceAtFacilityID=1047128)

Appelez le 1-866-332-2322

## Saskatchewan

### HealthLine 811

---

Ouvert 24 h/24, 7 jours/7 et gratuitement à toutes les personnes qui résident en Saskatchewan. Les services sont offerts en anglais avec des traductions disponibles dans plus de 100 langues. Le personnel est composé de professionnel.le.s autorisé.e.s en soins



**Consortium conjoint pancanadien  
pour les écoles en santé**  
Collaboration des gouvernements dans les secteurs de la santé et de l'éducation

The Students  
Commission  
Centre of Excellence for  
Youth Engagement



La commission  
des étudiants  
Le centre d'excellence pour  
l'engagement des jeunes

infirmiers, en soins infirmiers psychiatriques et en travail social. Les personnes sourdes et malentendantes peuvent accéder au service en utilisant le service de relais téléphonique de SaskTel. (Tous les âges)

Appelez le 1-877-800-0002 ou composez 811

Opérateur.trice SaskTel 1-800-855-0511

## Nunavut

### Kamatsiaqtut Nunavut Helpline (Anglais seulement)

---

Disponible 24 h/24 et 7 jours/7 pour obtenir une aide anonyme et gratuite en matière de toxicomanie et de santé mentale auprès de bénévoles formés au 867.979.3333 (numéro local du Nunavut) ou au 1.800.265.3333 (numéro gratuit à l'extérieur d'Iqaluit et pour les personnes qui résident au Nunavut). Notez qu'il ne s'agit pas seulement d'une ligne de crise, mais aussi d'une ligne d'aide. (Tous les âges)

<http://nunavuthelpline.ca>

## Manitoba

### MATC (Manitoba Adolescent Treatment Center - Anglais seulement)

---

Ce service est conçu pour aider les personnes qui résident au Manitoba à naviguer dans le continuum des services de toxicomanie pour les jeunes et à identifier un programme approprié. Il permet d'entrer en contact avec un.e conseiller.ère en toxicomanie qui peut aider les personnes à trouver un programme approprié dans la communauté. (Spécifique aux jeunes)

Appelez le 1-877-710-3999



**Consortium conjoint pancanadien  
pour les écoles en santé**  
Collaboration des gouvernements dans les secteurs de la santé et de l'éducation

The Students  
Commission  
Centre of Excellence for  
Youth Engagement



La commission  
des étudiants  
Le centre d'excellence pour  
l'engagement des jeunes

## Ontario

### Allo, J'écoute

---

Soutien confidentiel gratuit 24 h/24 et 7 jours/7, spécialement destiné aux étudiant.e.s de l'enseignement supérieur. Vous avez la possibilité d'appeler le 1-866-925-5454, d'envoyer un SMS à ALLOJECOUTEON au 686868, d'utiliser Facebook Messenger ou de rechercher des ressources près de chez vous sur le campus et en dehors. Le service téléphonique est également disponible en mandarin. (Spécifique aux jeunes d'âge plus avancé)

<https://allojecoute.ca/ontario/>

### ConnexOntario

---

Disponible 24 h/24 et 7 jours/7 pour des services gratuits et confidentiels mettant les personnes de l'Ontario en contact avec des services pour la dépendance. Bilingue (services disponibles en anglais et en français) avec traduction possible dans plus de 170 langues. Appelez le 1-866-531-2600 ou utilisez les options de texto ou de chat en ligne pour vous connecter. (Tous les âges)

<http://www.connexontario.ca/fr-ca/>

## Québec

### Tel-jeunes

---

Ressource pour les jeunes qui ont besoin d'informations, d'écoute ou de partager sans jugement. Disponible en français seulement - appel disponible 24/7 au 1-800-263-2266. Messagerie texte disponible de 8 h à 22 h 30 en envoyant un message au 514-600-1002. (Spécifique aux jeunes)

<https://teljeunes.com/Accueil>

### Drogue: Aide et référence

---

Ressource bilingue (disponible en anglais et en français) pour aider à la consommation de substances et à l'aiguillage, disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Composez le 1-800-265-2626 (partout au Québec) ou le 514-527-2626 (région du Grand Montréal). (Tous les âges)



**Consortium conjoint pancanadien  
pour les écoles en santé**  
Collaboration des gouvernements dans les secteurs de la santé et de l'éducation

The Students  
Commission  
Centre of Excellence for  
Youth Engagement



La commission  
des étudiants  
Le centre d'excellence pour  
l'engagement des jeunes

[www.aidedrogue.ca](http://www.aidedrogue.ca)

## Nouveau-Brunswick

### Chimo ligne d'écoute

---

Ligne téléphonique de crise provinciale accessible gratuitement 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, pour toutes les personnes qui résident au Nouveau-Brunswick. Offre du soutien, de l'information ou une intervention en cas de crise sur divers problèmes de santé mentale. Bilingue (disponible en français et en anglais). (Tous les âges)

<http://fr.chimohelpline.ca>

Appelez le 1-800-667-5005

## Île-du-Prince-Édouard

### Service de traitement de la toxicomanie pour les jeunes et les familles

---

Offre une variété de ressources spécifiques aux jeunes pour les aider à lutter contre la toxicomanie, notamment des conseils individuels, des conseils et une formation en groupe, ainsi qu'un suivi. (Pour les jeunes)

<https://www.princeedwardisland.ca/fr/information/sante-i-p-e/service-traitement-toxicomanie-jeunes-et-familles>

### Ligne d'information sur la santé mentale et le traitement de la toxicomanie

---

Les appels sont traités par professionnel.le.s en santé mentale qui se spécialisent en soins infirmiers ou en travail social, 24 h/4, 7 jour/7.

Appelez le 1-833-553-6983



**Consortium conjoint pancanadien  
pour les écoles en santé**  
Collaboration des gouvernements dans les secteurs de la santé et de l'éducation

The Students  
Commission  
Centre of Excellence for  
Youth Engagement



La commission  
des étudiants  
Le centre d'excellence pour  
l'engagement des jeunes

## Nouvelle-Écosse

### Allo J'écoute

---

Soutien confidentiel gratuit 24 h/24, 7 jours/7, spécialement destiné aux étudiant.e.s de l'enseignement supérieur. On peut le joindre en téléphonant au 1-833-292-3698 ou en envoyant un texto au numéro 686868 pour indiquer ALLOJECOUTENE. (Spécifique aux jeunes plus âgés)

<https://allojecoute.ca/nouvelle-ecosse/>

### Drogues : Aide et orientation

---

Soutien 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 pour toutes les personnes qui résident en Nouvelle-Écosse confrontées à des problèmes de santé mentale, y compris des difficultés liées à la consommation de substances. (Tous les âges)

<https://mha.nshealth.ca/fr/services/provincial-mental-health-and-addictions-crisis-line>

Appelez le 902-429-8167 ou 1-888-429-8167 (sans frais)

## Terre-Neuve-et-Labrador

### Lignes d'aide et intervenants-pivots

---

Fournit des liens vers une variété d'aides et propose la ligne HealthLine 811 ou TTY 1-888-709-3555 (assurée 24h/24 et 7 jours/7 par des infirmières qualifiées). (Tous les âges)

<https://www.gov.nl.ca/hcs/mentalhealth-committee/mentalhealth/helplines-and-navigator-fr/>

### Helpline for the Mental Health and Addictions Systems Navigator (Anglais seulement)

---

Cette ressource est spécifiquement destinée à aider à naviguer dans le système et à se connecter au bon service. Composez le 1-877-999-7589 ou (709) 752-391. Ce service accepte également les appels VRS au 752-3916 ou 1-877-999-7589. (Tous les âges)

## First Nations & Inuit Hope for Wellness Line (Anglais seulement)

---

Ressource pour les Premières nations et les Inuits, disponible 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 pour fournir un soutien d'intervention en cas de crise qui est culturellement compétent, au 1-855-242-3310. (Tous les âges)

