

Family Support Resources

Thinking about your relative may bring up feelings of grief and sadness. Please do not hesitate to reach out to one of the following resources for support.

Canadian Mental Health Association	Free Mental Health Programs and Resources	https://cmhanl.ca/resources/ 1-888-737-4668
Crisis Services Canada	Free Counselling Phone 24-7 Text 5pm-1am	www.crisisservicescanada.ca 1-833-456-4566 Text 45645
First Nations and Inuit Hope for Wellness Help Line	Freely Available Online or by phone 24-7	1-855-242-3310 https://www.hopeforwellness.ca/

Ressources de soutien aux participants

En pensant à la personne, vous avez peut-être ressenti du chagrin et de la tristesse. N'hésitez pas à vous adresser à l'une des ressources suivantes pour obtenir du soutien.

Association canadienne de la santé mentale	Programmes et ressources gratuits en matière de santé mentale	https://cmhanl.ca/resources/ 1-888-737-4668
Services de crise du Canada	Conseils gratuits Téléphone 24-7 Texte 17h-1h	www.crisisservicescanada.ca 1-833-456-4566 Texte 45645
Ligne d'écoute Hope for Wellness des Premières nations et des Inuits	Disponible gratuitement en ligne ou par téléphone 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7	1-855-242-3310 https://www.hopeforwellness.ca/