

# Services virtuels de l'ACSM-NB

## Information, défense, aiguillages

- Accès aux ressources, demande de renseignements généraux et soutien pour comprendre et naviguer les services communautaires

## Éducation, sensibilisation, promotion

- Webinaires interactifs, ateliers, questions et réponses et séances d'information

## Groupe de soutien psychopédagogique et thérapeutique

- Groupes de soutien ou d'entraide gratuits offerts par des professionnels en santé mentale ou du personnel de l'ACSM-NB

## Soutien thérapeutique individuel

- Accès à une séance unique gratuite de counseling axée sur les solutions, en partenariat avec les services de BreeLove Counselling

### Bureaux

**Fredericton** : info@cmhanb.ca

**Moncton** : moncton@cmhanb.ca

**Saint John** : saintjohn@cmhanb.ca

### Soutien par les pairs :

lauren.white@cmhanb.ca

### Services d'emploi

**St. George** : michelle.deveau@cmhanb.ca

**St. Stephen** : jennifer.price@cmhanb.ca

### Coordonnateurs de l'éducation communautaire

**Comtés de Westmorland et d'Albert** :

denise.miller@gnb.ca

**Comté de Kent** : marie-cecile.leger@cmhanb.ca

**Région de Sussex** : martha.chown@gnb.ca

**Comté de Charlotte** : lisa.cheney@gnb.ca

**Région de Woodstock** : kaitee.macdougall@gnb.ca

**Grand-Sault et Perth** : jean-paul.soucy@gnb.ca

**Edmundston** : kimberly.hanot@gnb.ca

**Campbellton** : cecile.goulette@gnb.ca

**Péninsule acadienne** : lucie.robichaud@gnb.ca

**Bathurst** : julie.allain@cmhanb.ca

**Miramichi** : natalie.thibeau-rector@gnb.ca

Pour de plus amples renseignements :

506-455-5231 / [www.cmhanb.ca](http://www.cmhanb.ca) / [info@cmhanb.ca](mailto:info@cmhanb.ca) / [@CMHANB](https://www.instagram.com/cmhanb)



Canadian Mental  
Health Association  
New Brunswick  
Mental health for all

Association canadienne  
pour la santé mentale  
Nouveau-Brunswick  
La santé mentale pour tous

# INTERVENTION COVID-19

Nous sommes ici pour vous

## Services virtuels de l'ACSM-NB



Canadian Mental  
Health Association  
New Brunswick  
*Mental health for all*

Association canadienne  
pour la santé mentale  
Nouveau-Brunswick  
*La santé mentale pour tous*

### Information, défense, aiguillages

Pour de plus amples renseignements, communiquez avec le bureau local de l'ACSM-NB

### Éducation, sensibilisation, promotion

Webinaires interactifs, ateliers, Q et R et séances vidéos - Sujets

- Les sujets abordés comprennent entre autres, la gestion du stress, maintenir une routine, comment parler à vos enfants de la COVID-19, maintenir des relations saines, les soins personnels, l'auto-compassion, faire la transition de l'isolement social à la distanciation sociale avec compassion, anxiété, dépression, sensibilisation au suicide, vieillissement et stress, estime de soi, questions-réponses avec un thérapeute, aperçu de la santé mentale et de la maladie mentale, ateliers supplémentaires disponibles sur demande en communiquant avec votre bureau local de l'ACSM-NB.

Obtenez le programme complet des prochains webinaires ou consultez les vidéos ou les documents des webinaires qui ont déjà eu lieu à [www.cmhanb.ca](http://www.cmhanb.ca) / @CMHANB.

Des webinaires enregistrés sont aussi disponibles sur notre page YouTube : CMHA of NB

### Groupe de soutien psychopédagogique et thérapeutique

CMHA L'ACSM-NB offre gratuitement des groupes de soutien en ligne. Les groupes comprennent entre autres : Pleine conscience, groupe de soutien pour les travailleurs de première ligne et les travailleurs essentiels, Nos enfants et le stress!

Obtenez de l'information sur les prochains webinaires à [www.cmhanb.ca](http://www.cmhanb.ca) / @CMHANB

### Soutien thérapeutique individuel

En partenariat avec les services BreeLove Counselling, l'ACSM-NB offre une clinique de consultation virtuelle sans rendez-vous. Séance vidéo unique gratuite de 45 minutes avec un thérapeute fournissant des conseils axés sur les solutions – du mardi au jeudi, de 10 h à 16 h. Pour de plus amples renseignements ou pour prendre rendez-vous : [diana.gregory@cmhanb.ca](mailto:diana.gregory@cmhanb.ca)