



Ressources de santé mentale pour les communautés d'immigrants de Boston

Assistance en matière de santé mentale 24/7 :

Aucun document n'est requis pour appeler le BHHL ou le 988.

- [988 – Ligne nationale de prévention du suicide \(États-Unis\)](#): disponible 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 pour toute personne en état de crise de santé mentale.
 - ☐ Langues : anglais, espagnol
 - ☐ Numéro : appelez le 988 ou envoyez « HELLO » (BONJOUR) au 741741 pour obtenir une assistance immédiate
- [Ligne SMS en cas de crise](#): service gratuit et confidentiel disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 pour les personnes en situation de crise. Vous pouvez demander la suppression des informations que vous partagez en envoyant le mot « DELETE » (SUPPRIMER) par SMS.
 - ☐ Langues : anglais, espagnol
 - ☐ Numéro : envoyez « HELLO » (BONJOUR) au 741741 pour entrer en contact avec un conseiller de crise qualifié
- [Ligne d'assistance téléphonique de la SAMHSA](#): pour les personnes et les familles confrontées à des problèmes de toxicomanie ou de santé mentale.
 - ☐ Langues : anglais, espagnol
 - ☐ Numéro : appelez le 1-800-662-HELP (4357) pour une assistance gratuite et confidentielle
- [Parents anonymes](#) : groupes de soutien gratuits dirigés par les parents pour faire face au stress lié à la parentalité et à la vie de famille.
 - ☐ Langues : anglais, espagnol, et plus de 240 autres langues
 - ☐ Numéro : [855-427-2736](tel:855-427-2736) ou envoyez un e-mail à help@nationalparentyouthhelpline.org
- [Assistance téléphonique en santé comportementale](#) : service confidentiel et gratuit qui peut vous mettre en contact avec de l'aide clinique. Aucune assurance n'est requise. Le BHHL est au service de *tous*, y compris des personnes LGBTQIA+, ainsi que des personnes autochtones, noires et de couleur (PANDC)
 - ☐ Langues : pour les personnes sourdes et malentendantes, en situation de handicap, ou dont la langue maternelle n'est pas l'anglais, plus de 200 langues sont disponibles 24 heures sur 24, 7 jours sur 7
 - ☐ Numéro : appelez ou envoyez un SMS au 833-773-2445



- [Ligne d'assistance téléphonique pour la toxicomanie du Massachussetts](#) : ressource publique à l'échelle de l'État pour trouver des services de réduction des risques, de traitement et de guérison liés à la consommation de substances, ainsi que d'aide pour le jeu compulsif
 - ☐ Numéro : appelez le 800-327-5050
 - ☐ Langues : [anglais](#) et [espagnol](#)
- [BlackLine](#) : permanence téléphonique par SMS ou appel 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 : un espace offrant du soutien par les pairs, des conseils, des témoignages, et des expériences vécues valorisées aux personnes de tous bords les plus touchées par l'oppression systématique, notamment les femmes noires LGBTQ+. Destinée plus particulièrement à la communauté noire, LGBTQI noire, brune, autochtone et musulmane. La permanence téléphonique répondra néanmoins à tous les appelants.
 - ☐ Numéro : 800-604-5841
- [Assistance téléphonique THRIVE](#) : si vous souffrez d'une crise de santé mentale et que vous avez besoin de discuter avec un intervenant spécialiste en crise qualifié, n'hésitez pas à nous appeler. Si vous êtes une personne sous-représentée (personne de couleur, LGBTQ2S+, personne en situation de handicap, personne neurodivergente et/ou personne ayant une autre identité marginalisée) et que vous rencontrez des obstacles à cause de votre identité (ou si vous avez simplement des questions à ce sujet), nous voulons vous aider à y faire face.
 - ☐ Numéro : envoyez « THRIVE » (S'ÉPANOUIR) par SMS au [+1.313.662.8209](#)

Soutenir les enfants de parents immigrants :

Les enfants peuvent souffrir d'angoisse à cause d'événements faisant les gros titres ou de traumatismes. Il est important de reconnaître leurs sentiments et de les réconforter. Rassurez-les en leur fournissant sécurité et stabilité, et faites preuve d'honnêteté à propos de la situation en fonction de leur âge.

- [Aider les enfants à faire face aux actualités effrayantes](#) : mesures que les parents peuvent prendre pour aider les enfants effrayés à gérer leurs peines et leurs peurs de manière saine. Également disponible en [espagnol](#).
- [Que faire et ne pas faire lorsque les enfants sont angoissés](#) : comment respecter leurs sentiments sans renforcer leurs peurs. Également disponible en [espagnol](#).
- [Soutenir les jeunes enfants après des événements liés à une crise](#)
- **Comment parler à un enfant qui craint d'être expulsé** en [anglais](#) et en [espagnol](#)



Comment accéder aux soins de santé mentale pour les immigrants

Les immigrants, y compris les réfugiés et les sans-papiers, peuvent bénéficier de soins de santé mentale, souvent par le biais de ressources et de services communautaires qui n'exigent pas de documents attestant de leur statut d'immigration. Veuillez lire attentivement chaque ressource pour connaître le type de documentation requis.

Comment accéder à de l'assistance

- [Accéder à un soutien en santé mentale en tant qu'immigrant](#) : informations sur l'obtention d'un soutien et d'un traitement en santé mentale en tant qu'immigrant, réfugié ou sans-papiers aux États-Unis.
- [Ressources pour l'immigration LGBTQ+](#) : ressources pour les immigrants LGBTQ+, allant des conseils juridiques au soutien émotionnel.
- [Ressources pour la santé mentale des immigrants](#) du CLASP : regroupe les ressources du CLASP et de ses partenaires sur la santé mentale des immigrants aux États-Unis : fiches d'information, rapports et ressources pour les défenseurs de droits, les immigrants, les praticiens et les décideurs politiques. Comprend des formations, des applications, des boîtes à outils, des ressources, des répertoires de prestataires et de sources de soutien par les pairs, des lignes d'assistance téléphonique et des ressources en matière de thérapies en ligne, des rapports et des informations.

Trouver des options de soutien

- [Répertoire national de la santé mentale d'UndocuHealth](#) : répertoire des prestataires de santé mentale spécialisés dans les communautés de sans-papiers et d'immigrants.
- [Trouver un prestataire de services près de chez vous](#) : base de données d'Informed Immigrant qui peut être filtrée par code postal et par domaine (aide juridique ; action et organisation communautaires ; soutien en santé mentale ; aide financière ; accès aux soins de santé ; écoles, collèges communautaires et universités).

Couverture par le biais d'une assurance ou de paiement direct :

- [Ressources en matière de thérapies par dimension identitaire et culturelle](#) : trouvez des ressources adaptées à des besoins ou à des identités culturels spécifiques.

Options thérapeutiques abordables :

- [Thérapie à tarif réduit \(Open Path Collective\)](#) (de 30 à 70 dollars par visite plus 65 dollars de frais d'adhésion)
- [Services thérapeutiques à faible coût \(De Novo\)](#) (de 2 à 60 dollars par visite)



- [Groupes de soutien au bien-être Immigrants Rising](#) : **Séances de groupe virtuelles gratuites de 6 semaines** permettant aux sans-papiers de partager leurs expériences et de recevoir du soutien.

Ressources de santé mentale pour les immigrants à Boston

Il existe toute une gamme de ressources en matière de santé mentale pour soutenir les diverses communautés d'immigrants de Boston. Vous trouverez ci-dessous une liste d'organisations et services disponibles dans toute la ville :

- [Pôle de santé pour immigrants et réfugiés du centre médical de Boston](#) : les services comprennent l'accès à des services psychiatriques, à une prise en charge des cas et à des soutiens pour répondre aux besoins particuliers des réfugiés et des survivants de tortures, des demandeurs d'asile et des immigrants. Service d'interprétation sur place et par téléphone dans plus de 30 langues.
 - o Adresse : 725 Albany Street Boston, MA 02118
 - o Téléphone : 617-414-1994
- [Centre pour immigrants Rian](#) : donne aux immigrants, aux réfugiés et aux visiteurs internationaux les moyens d'accéder à des opportunités, à un environnement sûr, et à un avenir meilleur. Comprend des services de conseil et de soutien.
 - o Adresse : 1 State St #800, Boston, MA 02109
 - o Téléphone : 617-542-7654
- [Alliance des locuteurs portugais du Massachusetts \(MAPS\)](#) : ils travaillent avec et pour les communautés brésiliennes, capverdiennes, portugaises et autres communautés lusophones afin d'améliorer l'accès et d'éliminer les obstacles par rapport aux services de santé, à l'éducation et aux services sociaux par le biais de services directs, de la défense de droits, du leadership, et du développement communautaire. Les services comprennent un soutien en matière de santé mentale. Vous pouvez prendre un [rendez-vous gratuit et confidentiel](#) sans assurance maladie. Les cliniciens compétents sur les plans linguistique et culturel du MAPS proposent des traitements temporaires limités et peuvent vous mettre en contact avec des prestataires de soins de santé, y compris des psychiatres, si nécessaire.
 - o Numéro pour prendre rendez-vous : 617-864-7600
- [Centre d'assistance aux réfugiés et aux immigrants](#) : agence communautaire à but non lucratif de services sociaux qui fournit des services complets aux réfugiés, aux demandeurs d'asile et aux immigrants. Les services comprennent des conseils individuels et familiaux, des groupes de soutien, ainsi que des services pour l'obtention de la carte verte et de la citoyenneté. Les langues comprennent le somali, l'anglais, l'arabe, le farsi, l'espagnol, le swahili, l'ibo et le haoussa.
 - o Adresse : 253 rue Roxbury, Boston, MA 02119



- o Téléphone : [\(617\) 238-2430](tel:(617)238-2430)
- [Casa Esperanza, Inc.](#) : centre de santé comportementale bilingue et biculturel spécialisé dans la prestation d'un continuum complet de services de santé comportementale, de soins primaires et de soutien, en espagnol et en anglais, à la communauté latine du Massachusetts. Services en anglais et en espagnol. Les services comprennent des programmes de lutte contre la toxicomanie, de psychothérapie, de psychiatrie, et d'accompagnement par les pairs pour la guérison. Les groupes ambulatoires se consacrent à, entre autres, la recherche de sécurité, les groupes de bien-être, les groupes de pleine conscience, et la guérison par le soutien.
 - o Téléphone : [\(617\) 445-1123](tel:(617)445-1123)

Contribuer aux soins de santé mentale pour les immigrants — à l'usage des prestataires :

- [Il existe des outils, des formations et des stratégies](#) pour améliorer le bien-être mental des immigrants et des réfugiés. Prenez connaissance de pratiques et d'informations fondées sur des preuves qui sont susceptibles d'aider les prestataires à créer des environnements de soins sûrs et accueillants.
- [Droits des élèves et des parents immigrants à l'école](#) : découvrez les droits des élèves et des familles à l'école, des ressources permettant de savoir si les droits des enfants sont enfreints à l'école, et des ressources pour les questions liées à l'immigration.
- [Comment aider les élèves qui souffrent d'anxiété](#) : ressource pour les éducateurs qui soutiennent les élèves sans papiers et les élèves issus de familles au statut légal mixte qui souffrent de traumatismes et d'anxiété.
- [Comment aider les élèves victimes de traumatismes](#) : ressource pour les éducateurs qui soutiennent les élèves sans papiers et les élèves issus de familles au statut légal mixte qui souffrent de traumatismes et d'anxiété.
- [Prestataires de soins de santé et forces de l'immigration – Connaissez vos droits, connaissez les droits de vos patients](#) : informations destinées aux prestataires de soins de santé sur la manière de se préparer et de réagir face aux mesures coercitives utilisées par les agents de l'immigration et aux interactions avec les forces de l'ordre.
- [Connaissez vos droits – Soins de santé et assurance maladie pour les immigrants](#) : ressource qui fournit des informations que toutes les familles d'immigrants devraient connaître lorsqu'elles décident de solliciter des soins ou de s'inscrire à des programmes d'assurance maladie.



- Guide disponible en [anglais](#), [coréen](#), [chinois](#), [espagnol](#)

Trouver de l'aide juridique pour les immigrants :

[Services juridiques De Novo](#) : De Novo fournit une assistance juridique gratuite aux immigrants et aux demandeurs d'asile dans le Massachusetts. Ils prennent en charge des questions telles que l'asile, la VAWA (loi sur la violence à l'égard des femmes), les visas T, les visas U, les visas spéciaux pour immigrants mineurs, et les évaluations médico-légales.

- Adresse : 47 Thorndike Street, SB-LL-1, Cambridge, MA 02141
- Téléphone : 617-661-1010 | Fax : 617-661-1011
- [MassRelay](#) : 711
- **Permanence téléphonique en matière d'immigration** : (617) 405-5479 (consultations gratuites)

Pour une **assistance juridique**, contactez le (617) 661-1010, du lundi au vendredi, de 9h00 à 17h00

- [Casa Myrna](#) : les services comprennent un programme sur la défense juridique de droits qui permet aux victimes de violences domestiques d'accéder rapidement à des services juridiques qui les habilitent à défendre leurs droits et tiennent compte de leurs traumatismes. Notre programme propose également de représenter les survivants dans les affaires relatives au droit de la famille, aux ordonnances de non-communication, et à l'immigration dans la région du Grand Boston.

- Langues : anglais, espagnol, créole capverdien et arménien. Nous avons également accès à un service d'interprétation téléphonique pour d'autres langues et dialectes.

Ligne d'assistance téléphonique : les survivants et les défenseurs de droits peuvent appeler la **ligne d'assistance juridique au (617) 521-0146**

- [Ligne d'assistance téléphonique pour les défenseurs de droits en matière d'immigration de la Coalition MIRA](#) : MIRA fournit des réponses aux questions juridiques fréquemment posées aux organisations communautaires qui viennent en aide aux immigrants et aux réfugiés. La ligne d'assistance téléphonique est ouverte à tous les habitants du Massachusetts. Si vous appelez de l'extérieur de l'État, il est possible que nous ne soyons pas en mesure de vous orienter vers des services dans votre région.

Ligne d'assistance téléphonique pour l'immigration au (508) 293-1871

- La ligne d'assistance téléphonique ne peut pas vous fournir de conseils ou de représentation juridiques individuels, mais elle peut vous communiquer des informations et des ressources importantes, notamment :
 - des conseils sur la façon de trouver des informations concernant votre affaire devant le tribunal de l'immigration ou une demande d'immigration en cours,



- des informations générales sur les voies et les procédures en matière d'immigration,
 - des informations sur les ressources destinées aux immigrants,
 - des informations « Connaissez vos droits », et
 - des informations sur les mesures à prendre une fois qu'une personne a été arrêtée par les services d'immigration.
-
- [Centre de ressources juridiques pour immigrants \(ILRC\)](#) : propose des ressources aux immigrants sur les manières de résoudre les problèmes juridiques liés à la santé mentale, en particulier pour les personnes qui risquent d'être expulsées ou séparées.
 - [Association américaine des avocats spécialisés en droit de l'immigration \(AILA\)](#) : si vous avez besoin d'un avocat qui comprend à la fois les problèmes d'immigration et de santé mentale, l'AILA est un bon point de départ. Ces services ne sont pas gratuits car ils sont fournis par des avocats privés.
 - [Institut des services aux familles d'immigrants](#) : services qui comprennent l'assistance aux immigrants et l'aide juridique, notamment les demandes de TPS, de libération conditionnelle du programme CHNV, d'asile, et de permis de travail.
 - Adresse : 1626 Blue Hill Avenue, Mattapan, MA 02126
 - Téléphone : 617.322.1348 ou 857.251.9806
 - [Défenseurs des droits des enfants du Massachusetts](#) : La mission des Défenseurs des droits des enfants du Massachusetts est d'éliminer les obstacles à l'éducation et aux opportunités de vie pour les enfants et les jeunes.
 - [Ligne d'assistance téléphonique](#) : fournit des conseils, des ressources et des orientations, selon les besoins, aux familles avec enfants qui rencontrent des obstacles pour bénéficier du soutien et des services éducatifs auxquels ils ont légalement droit.
 - Numéro : 617-357-8431
 - [Projet Représentation en matière d'asile politique/immigration \(PAIR\)](#) : fournit des services d'immigration gratuits aux demandeurs d'asile et aux immigrants détenus afin de les aider à faire valoir leurs droits légaux et à se faire représenter par un avocat.
 - Adresse : 98 North Washington Street, Suite 106 Boston MA 02114
 - Téléphone : 617-742-9296
 - [Agencia ALPHA](#) : organisation locale dirigée par des immigrants et le ministère social de la Congrégation Lion de Juda qui œuvre en faveur des immigrants de tous horizons, en accordant une attention particulière à la population latino-américaine. Propose toute une gamme de services, notamment des conseils et des consultations en matière



d'immigration, une assistance gratuite pour les demandes de citoyenneté, et des orientations.

- Adresse : 62 Northampton Street, #203, Boston, MA 02118
- Téléphone : 617-522-6382
- Adresse électronique : info@agenciaalpha.org