NYC Mayor's Office of ThriveNYC

Ressources en matière de santé mentale pour les membres de la communauté LGBTQI+ new-yorkaise

Ce guide contient des informations et des ressources disponibles en matière de santé mentale pour aider les membres de la communauté LGBTQI+ new-yorkaise ainsi que leurs familles et leurs défenseurs. Les organisations et les programmes présentés dans ce guide bénéficient des soins d'affirmation de genre adaptés à la culture de chacun, ainsi que d'autres services qui permettent aux membres de la communauté LGBTQI+ new-yorkaise de gérer les facteurs uniques qui influencent leur santé mentale.

Compte tenu de la pandémie de COVID-19, de nombreux prestataires proposent leurs services en ligne ou par téléphone. Ce guide contient des informations concernant la manière dont ces services sont proposés pendant la pandémie, si celles-ci sont disponibles ; néanmoins, nous vous encourageons à prendre directement contact avec les organisations ciblées pour vérifier les heures d'ouverture, le coût et les modes de prestation.

Groupes de pairs et de soutien→

Application de soutien mental et de résilience→

Orientation et thérapie→

Conseil en cas de crise et prévention du suicide→

Soins d'affirmation de genre→

Soins aux membres vieillissants et socialement isolés de la communauté LGBTQI+ new-yorkaise→

Soutien aux jeunes LGBTQI+ sans-abris→

Soutien aux migrants(e) et aux réfugié(s) LGBTQI+→

Trouver de l'aide : guides de ressources, cartes et répertoire de prestataires→

Ressources pour les défenseurs →

Parler et interrompre

Haut de la page

Groupes de pairs et de soutien :

Interrompt avec des pairs qui ont vécu des expériences de vie similaires peut vous aider à surmonter vos propres difficultés en matière de santé mentale. Parler à une personne qui a traversé ce que vous traversez actuellement vous permet souvent de comprendre ce que vous vivez et vous aide (vous et autre personne). Les organisations suivantes proposent des groupes de pairs et de soutien aux membres de la communauté LGBTQI+ new-yorkaise :

- Groupes en ligne gratuits pour les préadolescents, les adolescents, les parents, les aidants, les autres membres de la famille et les alliés : après du Gender Spectrum, les groupes proposés permettent de prendre contact avec d'autres personnes, de partager des expériences et de se mettre en relation dans un environnement solidaire.
- Soutien confidentiel et gratuit entre pairs pour les jeunes et les adultes : grâce à l'assistance téléphonique du Centre national d'aide aux LGBT (LGBT National Help Center), disponible au 800-246-7743 pour l'assistance téléphonique pour jeunes LGBT, le 888-234-7243 pour l'assistance téléphonique pour personnes âgées LGBT, ou le 888-843-4564 pour l'assistance téléphonique nationale LGBT.
- Soutien gratuit individuel et en groupe par téléphone et voie virtuelle : après du Projet pour la santé des jeunes homines de CAMBA (CAMBA's Young Men's Health Project) ou en ligne plus, visitez la page du Projet pour la santé des jeunes hommes de CAMBA ou appelez le (917) 626-8665.
- Réunions gratuites en ligne de soutien à la désintoxication pour les femmes et les personnes de genre non conforme sur des dérives de toxicomanie : après du Bridge Street Project.
- Une liste exhaustive de groupes LGBTQI, triées par type d'organisation, zone de disponibilité, type de communauté et arrondissement de New York City, est disponible sur le site connecteur de la ville de New York. Vous trouverez des services de santé mentale et des groupes de soutien spécifiques à chaque ethnie.

Application de soutien mental et de résilience :

Télécharger une application de soutien mental peut également être utile, de manière discrète, pour vous connecter à un groupe ou prendre soin de vous-même, ainsi que d'autres ressources.

- Spectrum est une application destinée à la communauté homosexuelle dont l'objectif est de soutenir les personnes homosexuelles lesbiennes, rétrolées ou en voie de guérison à des outils permettant de gérer sa santé mentale, de trouver des ressources et des informations, et de rejoindre une communauté.
- Liberate est une application de méditation qui fonctionne par abonnement et est spécifiquement destinée à la communauté noire, autochtone et de couleur (Black, Indigenous and People of Color, BIPOC). Les séances de méditation au travers de l'application comprennent par des professeurs de méditation BIPOC, dont certains font partie de la communauté LGBTQI+.
- Le site Web de NYC Well propose une liste d'applications recommandées pour obtenir un soutien en matière de santé mentale pendant la pandémie de COVID-19. Pour plus d'informations, cliquez ici.

Demander de l'aide

Haut de la page

Si vous ressentez un stress, une anxiété, une incertitude, une tristesse ou une peine qui vous submerge, envisagez de demander une assistance professionnelle. Plusieurs organisations sont spécialisées dans les services professionnels de santé mentale au sein de la communauté LGBTQI+. Par ailleurs, le Département de la Santé et de la Hygiène mentales présente des conseils pour trouver un thérapeute qui accueille volontiers les membres de la communauté LGBTQI+.

Orientation et thérapie :

- Thérapie pour familles dirigée par des personnes du même sexe et couples du même sexe de l'Institut Ackerman pour la famille. Les services sont proposés par des professionnels de la santé mentale et des thérapeutes qui appartiennent à diverses communautés, notamment de race, d'origine ethnique, de culture, d'orientation sexuelle et de genre. Les services thérapeutiques sont assurés à distance pendant la pandémie de COVID-19. Les frais suivent un barème dégressif. Pour obtenir un service, appelez le service d'admission au 212-879-4900, ext. 22.
- Services de santé mentale sensibles au niveau culturel pour les personnes LGBTQI+ des Caraïbes dans la ville de New York auprès du Projet d'égalité pour les Caribéens (Caribbean Equality Project). Les services sont actuellement proposés à distance. Pour prendre rendez-vous, appelez le 314-797-7772.
- Services individuels d'orientation et de télémédecine pour aider les personnes à mieux comprendre et à accepter leur identité de genre auprès de TransNewYork. Pour programmer un rendez-vous en personne ou à distance, appelez le 314-789-7490.
- Thérapie axée sur les traumatismes pour toutes les femmes ayant affaire à justice, qu'il s'agisse de femmes transgenres ou cisgenres, voire de personnes non binaires ou de genre non conforme proposée par la Women's Prison Association, en partenariat avec le Département des services aux sans-abris de la ville de New York (New York City Department of Homeless Services).
- Traitement de la toxicomanie et soutien à la désintoxication pour la communauté LGBTQ auprès du Centre communautaire pour personnes lesbiennes, gay, bisexuelles et transgenres (The Lesbian, Gay, Bisexual and Transgender Community Center), qui fait partie du Bureau des services relatifs à l'alcoolisme et à la toxicomanie (Office of Alcohol and Substance Abuse Services, OASAS) de l'État de New York. Appelez le 646-556-9300 pour plus d'informations.

Conseil en cas de crise et prévention du suicide :

- Vous trouverez des conseils 24h/24 et 7j/7 par téléphone, SMS ou messagerie instantanée en prenant contact avec TrevorLifeline, TrevorChat ou TrevorText.
- Vous trouverez des conseils 24h/24 et 7j/7 par téléphone, SMS ou en plein donne grâce à TransLifeLine. Appelez le 877-565-8860.
- NYC Well propose des services gratuits et confidentiels en matière de santé mentale et d'abus de substances, y compris des conseils rapides, un soutien entre pairs, des consultations d'urgence et des renvois vers des soins de santé mentale continus. Des conseillers qualifiés vous proposent leur soutien 24h/24 et 7j/7 dans plus de 170 langues, y compris, indépendamment de votre statut d'immigration. APPELLE-T-L : 888-NYC-WELL (692-9355) PAR SMS : « Well » au 65178, ou DISCUTEZ EN LIGNE sur nyc.gov/nycwell.

Soutien spécialisé

Haut de la page

Soins d'affirmation de genre :

Les prestataires suivants proposent des soins de santé compréhensifs et physique et des soins de santé affirmation de genre adaptés à l'état de santé et au bien-être mental des personnes transgenres. Ces services peuvent consister en une thérapie de soins aux personnes transgenre, en un suivi du traitement hormonal ou en la réduction de risques d'affirmation de genre.

- Pour obtenir des services de santé pour les personnes transgenres et de santé comportementale dans un environnement d'affirmation de genre, vous pouvez effectuer un lien continu avec un prestataire de services principal et de soins primaires qui peut répondre à vos besoins en matière de santé mentale et de bien-être, appelez Callen-Lorde. Appelez le 212-271-7200 pour en savoir plus. En outre, le service TransAtlas de Callen-Lorde propose une carte interactive et un répertoire en ligne des soins de santé et des services pour les personnes transgenres, non binaires et intersexuées.
- Soins de santé médicaux et comportementaux d'affirmation de genre et aide services, y compris des conseils primaires et des traitements hormonaux auprès du Centre de bien-être pour personnes transgenre Gerald J. Friedman. Appelez le 212-434-3556 pour plus d'informations.
- Un soutien en matière de santé mentale et des soins d'affirmation de genre pour les membres de la communauté LGBTQI+ sont disponibles via les Pride Health Centers de NYC Health + Hospitals, Bronx, Brooklyn, Queens et Staten Island. Il peut s'avérer utile de prendre rendez-vous auprès d'un prestataire de soins de santé primaires et vous renseigner sur les services.
- Un soutien spécifique pour les personnes transgenres et d'autres services de santé comportementale, comme des conseils personnalisés, des groupes de pairs, des activités psychiatriques et un suivi psychothérapeutique continu sont disponibles auprès du centre Harlem du Center for Transgender Medicine and Surgery (CTMS) de l'hôpital Mount Sinai. Appelez le 212-241-7200 pour en savoir plus.

Soutien aux membres vieillissants et socialement isolés de la communauté LGBTQI+ new-yorkaise :

De nombreux New-Yorkais vieillissants vivent seuls, et se sont retrouvés socialement isolés et/ou brusquement pendant la pandémie de COVID-19. Solon les Centres de contrôle et de prévention des maladies (Centers for Disease Control and Prevention), le sentiment de solitude et de rejet peuvent mener à la dépression, à l'anxiété, voire au suicide. Les ressources suivantes sont destinées à permettre aux membres vieillissants de la communauté LGBTQI+ new-yorkaise d'élargir leur cercle social et d'atténuer leur solitude.

- Des membres de la communauté et des défenseurs de la cause appelant gratuitement les membres vieillissants de la communauté LGBTQI+ new-yorkaise afin de leur permettre d'élargir leur cercle social en cette période de crise du COVID-19. Pour en savoir plus, appelez le 718-246-2775, ext. 21.

Soutien aux jeunes LGBTQI+ sans-abris :

- Des services de santé mentale, de logement et d'autres services de soutien aux jeunes LGBTQI+ âgés de 14 et 24 ans délivrés d'échapper à la rue et de commencer sainement une vie indépendante sont proposés par le All Forney Center. Pour obtenir une aide, appelez le 212-529-0758.
- Des services de santé mentale, de logement et d'autres services de soutien aux jeunes LGBTQI+ âgés entre 12 et 24 ans sont proposés par The Door. Leurs services d'orientation sont actuellement proposés à distance. Pour demander un rendez-vous d'orientation, appelez le 212-941-9090, ext. 3040 ou envoyez un e-mail à MHintakes@door.org (Habla Español).
- Services de santé mentale et services sociaux LGBTQI+ auprès des ouverts caritables de la Metropolitan Community Church of New York. Pour plus d'informations sur les services à la jeunesse et le programme de santé mentale, appelez le (212) 629-7440, ext. 225.

Soutien aux migrant(e)s et aux asile(s)LGBTQI+ :

- Services de santé mentale et autres services de soutien aux adultes et demandeurs d'asile LGBTQI+ qui ont subi des traumatismes du fait de leur identité de genre, auprès du Programme pour survivants à la torture, un programme spécial de NYC Health + Hospitals. Pour obtenir des services, appelez le 212-562-8713.
- Services de santé mentale et de soutien entre pairs pour demandeurs d'asile francophones lesbiennes, gays, bi, queer et qui ont fui la Russie et l'Ukraine pour échapper à la discrimination et à la violence auprès de la Jewish Community House Bay Ridge de Bensonhurst. Pour bénéficier de ces services, appelez le 718-945-5600 ou le 718-621-6600, ext. 105.
- Services de santé mentale et soutien entre pairs pour les immigrants et demandeurs d'asile LGBTQ+ résidents de la diaspora africaine auprès de l'African Services Committee. L'organisation propose un espace sûr et solidaire pour aborder les vulnérabilités propres aux immigrants LGBTQ+ et leur bien-être. Pour bénéficier de ces services, appelez le 212-222-3482, ext. 106.

Trouver de l'aide

Haut de la page

- Une liste complète des prestataires de soins de santé mentale proposant des conseils et des traitements en matière d'affirmation aux New-Yorkais LGBTQ+ est disponible dans le répertoire des services de NYC Well. Ce répertoire est leur carte interactive en ligne vous permettant de rechercher des prestataires par quartier, spécialité ou type d'assurance.
- Une liste consolidée des organisations et des programmes de services qui s'occupent des jeunes LGBTQ+ est disponible dans le guide des ressources COVID-19 pour LGBTQ du groupe Units de la ville de New York, qui contient des informations concernant les services de santé mentale disponibles pendant la pandémie de COVID-19.
- Une carte interactive et un répertoire des services de santé LGBTQ+ en matière de soins d'affirmation de genre, d'orientation, de soins primaires et de santé sexuelle sont disponibles sur la carte de la santé de la ville de New York.
- Vous pouvez trouver un professionnel de la santé comportementale qui s'occupe de la communauté LGBTQI+ et propose des soins adaptés en utilisant le répertoire des prestataires de la GLMA.

Ressources pour les défenseurs

Haut de la page

Des recherches indiquent que l'accentuation de leur famille peut aider les jeunes adultes qui se mettent tout juste en couple LGBTQ+ à se sentir mieux. Les ressources suivantes confirment des informations concernant la manière dont les familles et les défenseurs peuvent aider les enfants et les jeunes LGBTQ+.

- Supports pédagogiques et ressources pour les familles aux enfants et aux jeunes LGBT auprès du Projet d'acceptation familiale. Ce programme donne également accès à de nouvelles recherches visant à aider les familles à soutenir leurs enfants LGBT. Les ressources existent en anglais, en espagnol et en chinois.
- Informations, formations et soutien pour les parents et les familles auprès de Gender Spectrum. Cette organisation œuvre à la création d'espaces sensibles au genre et inclusifs pour les enfants et les adolescents.