



## Services et ressources de santé mentale, dépendances et santé liée à la consommation de substances

<a href="http://accesSMT.ca">accesSMT.ca</a> (personne âgée de 16 ans et plus)	<a href="http://1appel1clic.ca">1appel1clic.ca</a> (de la naissance à 21 ans)
<a href="http://Counsellingconnect.org/fr-ca">Counsellingconnect.org/fr-ca</a> offre un accès rapide et gratuit à des séances de consultation par téléphone ou vidéo. Ce service s'adresse à tous les groupes d'âge : enfants, jeunes, adultes et familles d'Ottawa et des environs	La clinique de counseling sans rendez-vous 613-755-2277 <b>ou</b> <a href="http://walkincounselling.com/fr">walkincounselling.com/fr</a> . La clinique offre ses services en français, anglais, arabe, espagnol, somali, cantonais et mandarin.

Services de crise			
Organisme & Langue	Coordonnées		Groupes d'âge (ans)
Allo J'écoute (Bilingue) (services offerts en tout temps)	1-866-925-5454	Texto 686868	Étudiants de niveau postsecondaire
Bureau des services à la jeunesse (Bilingue) (Services offerts en tout temps)	613-260-2360 <b>ou</b> 1-877-377-7775	Clavardage en direct	12- 18
<b>Centre de détresse d'Ottawa et la région (Bilingue)</b> <b>(Services offerts en tout temps)</b>	<b>613 238-3311</b>	<b>Clavardage en direct ou</b> <b>Texto 343-306-5550</b> <b>10 h à 23 h</b>	<b>Tous</b>
Fem'aide (Français) (Services offerts en tout temps)	1-877-336-2433		16+
Jeunesse, J'écoute (Bilingue) (Services offerts en tout temps)	1-800-668-6868	Clavardage en direct 19 h à minuit	De la naissance à 20 ans
Ligne d'assistance pour femmes victimes de violence – Ontario (Anglais, autres langues) (Services offerts en tout temps)	1-866-863-0511 <b>ou</b> Texto 7233 Ligne d'assistance aux personnes âgées : 1-866-299-1011		Tous
Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être (Bilingue, autres langues) (Services offerts en tout temps)	1-855-242-3310	Clavardage en direct	Tous les Autochtones du Canada
<b>Ligne de crise en santé mentale (Bilingue) (Services offerts en tout temps)</b>	<b>613-722-6914</b>	<b>À l'extérieur d'Ottawa :</b> <b>1-866-966-0991</b>	<b>16+</b>
Ontario Online & Text Crisis Services (Anglais) (14 h à 2 h)	Texto 258258	Clavardage en direct	Tous
Ottawa Rape Crisis Centre Crisis Line (Anglais) (Services offerts en tout temps)	613-562-2333		Tous
Pas bien chez soi à Ottawa (Bilingue) (7 jours par semaine, de 8h30 à minuit)	613-704-5535	Clavardage en direct	Tous
Parlons Suicide Canada (auparavant appelé Service canadien de prévention du suicide) (Bilingue) (Services offerts en tout temps)	1-833-456-4566 Résidents du Québec 1-866-277-3553	Texto 45645 16 h à minuit	Tous
Talk4Healing, pour les femmes autochtones (Anglais, autres langues) (Services offerts en tout temps)	Téléphone <b>ou</b> Texto 1-855 554-HEAL (4325)	Clavardage En direct	Tous
Tel-Aide Outaouais (Français) (Services offerts en tout temps)	613-741-6433 <b>ou</b> 1-800-567-9699	Résidents de Gatineau 819-775-3223	Tous

**Communiquez avec votre centre de santé communautaire ou ressources local pour obtenir plus amples renseignements sur les programmes et soutien offerts dans votre secteur.**

Centres de santé communautaires	Centres de ressources communautaires	
Carlington 613-722-4000	Est d'Ottawa 613-741-6025	
Centre-ville 613-233-4443	Hunt Club-Riverside 613-580-2990	
Pinecrest-Queensway 613-820-4922	Basse-Ville 613 789-3930	
Côte-de-Sable 613-789-1500	Nepean, Rideau et Osgoode 613-596-5626	
Somerset Ouest 613-238-1220	Orléans-Cumberland 613-830-4357	
Sud-Est Ottawa 613-737-5115	Rideau-Rockcliffe 613-745-0073	
	Vanier 613-744-2892	Ottawa Ouest 613-591-3686

Services de counseling et ressources en santé mentale		
Organisme & Langue	Coordonnées	Groupes d'âge (ans)
Akausivik Inuit Family Health Team (Inuktitut, English)	613-740-0999	Inuits de tous âges
Anorexie et boulimie Québec (Bilingue) (tous les jours, de 8 h à 03 h 00)	La ligne d'écoute et de références 1-800-630-0907	Tous
Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) (Bilingue)	613-737-7791	Tous
Bureau des services à la jeunesse (Bilingue)	Siège social : 613-729-1000 Services de santé mentale : 613-562-3004	12-18
Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel (Français)	613-789-8096	Tous
Centre Le Cap (Français)	613-789-2240	Tous
Centre Roberts Smart (Bilingue)	613-728-1946   1-800-279-9941	12-17
Crossroads Children's Mental Health Centre (Anglais)	613-723-1623 poste 232 <b>ou</b> CounsellingConnect.org	De la naissance à 12
2SLGBTQ+ et le programme de santé trans (Bilingue)	613-233-4443 poste 2109	17+
Hopewell Eating Disorder Support Centre (Anglais)	613-241-3428	13+
Interligne (Bilingue) (Services offerts en tout temps)	Ligne d'écoute, clavardage et texto 1 888 505-1010	Pour les personnes concernées par la diversité sexuelle et la pluralité des genres
Inuuqatigiit-Centre for Inuit Children, Youth and Families (Anglais, autres langues)	343-553-3027	Inuits de tous âges
Jewish Family Services of Ottawa (Bilingue, autres langues)	613-722-2225	Tous
Kind Space (auparavant appelé PTS) (Anglais)	613-563-4818	Tous
La Société de l'aide à l'enfance d'Ottawa (Bilingue) (Services offerts en tout temps)	613-747-7800	Birth to 18
Le Centre de soutien aux victimes d'agression sexuelle d'Ottawa (Bilingue)	613-234-2266	Tous
Le centre Somalien pour les services à la famille (Bilingue, autres langues)	613-526-2075	Tous

## Services de counseling et ressources en santé mentale (à suivre)

Organisme & Langue	Coordonnées		Groupes d'âge (ans)
Les Familles endeuillées de l'Ontario (Bilingue)	613-567-4278		Tous
LGBT Youthline (Anglais)	1-800-268-9688 lundi et mardi de 16 h à 21 h 30	Clavardage et texto 647-694-4275 Du dimanche au vendredi, de 16 h à 21 h 30	Pour les jeunes de 29 ans et moins
Ligne d'assistance pour les communautés africaine, caribéenne et noire (ACN) (Bilingue, other)	ACB: 343-571-0097	Renseignements générales 613-238-8210	Toute personne qui s'identifie comme africaine, caribéenne ou noire
Minwaashin Lodge (Bilingue, autres langues)	613-741-5590		Membres des Premières Nations, Inuits et Métis
Montfort Renaissance (Bilingue)	613-742-0988		16+
Mood Disorders Ottawa (Anglais)	613-526-5406		18+
Mothercraft Ottawa Postpartum Support Virtual Drop-in (Anglais)	613-728-1839		Soutien familial post-partum
North Renfrew Family Services (Anglais)	613-584-3358		Tous
Opération rentrer au foyer (Bilingue)	613-230-4663		16-29
Ottawa Chinese Community Service Center (OCCSC) (Anglais, autres langues)	613-235-4875		Tous
Parents: Lignes de secours (Bilingue)	613-321-3211	1-855-775-7005	Pour parents/ tuteurs
Psychiatric Survivors of Ottawa (Anglais)	613-567-4379	1-877-550-4379	16+
Réseau Ado (Bilingue)	613-286-0019		13-20
Services à la famille Ottawa (Bilingue)	613-725-3601		Tous
Services aux Immigrants (OCISO) (Bilingue, autres langues)	613-725-0202		Tous- nouveaux arrivants et populations diversifiées
Services communautaires de gérontopsychiatrie d'Ottawa (Bilingue)	613-562-9777		65+
Service familial et counseling Ottawa (Bilingue)	613-233-8478		Tous
Services de counseling et de soutien de Stormont, Dundas & Glengarry (Bilingue)	613-932-4610	1-855-647-8483	Tous
Service d'intervention et d'aiguillage des aîné(e)s victimes d'abus (Bilingue)	613-596-5626 poste 230		Personnes âgées
Services canadiens de l'ouïe Ottawa (Bilingue)	1-866-518-0000		Tous
Trans Lifeline (Anglais) (Services offerts en tout temps)	La ligne de soutien par les pairs 1- 877- 330-6366		Toute personne qui s'identifie trans et en questionnement
Tungasuvvingat Inuit (Anglais, autres langues)	613-565-5885		Inuits de tous âges
Togetherall (Bilingue) (Services offerts en tout temps)	Réseau de soutien virtuel en santé mentale par les pairs Inscrivez-vous ici : <a href="#">Espace Mieux-Être Canada</a>		16+

## Services de counseling et ressources en santé mentale (à suivre)

Organisme & Langue	Coordonnées	Groupes d'âge (ans)
Une voix amicale (Bilingue) (sept jours sur sept, de 8 h à 22 h) (n'est pas une ligne d'urgence ou un service de référence)	Un service gratuit, confidentiel et chaleureux proposant des échanges téléphoniques 613-692-9992 ou 1-855-892-9992	55+
Upstream Ottawa Mental Health Community Support (Anglais)	613-248-3330	16+
Wabano Centre for Aboriginal Health (Anglais, autres langues)	613-748-0657	Membres des Premières Nations, Inuits et Métis

## Counseling et ressources de la dépendances et santé liée à la consommation de substances

Organisme & Langue	Coordonnées	Groupes d'âge (ans)
Alcooliques Anonymes (Bilingue)	613-237-6000	Tous
Association communautaire d'entraide par les pairs contre les addictions (ACEPA) (Bilingue)	613-686-6657	Tous
Canadian Addiction Counsellors Certification Federation (CACCF) (Bilingue, autres langues)	Remplissez le formulaire en ligne pour parler avec un conseiller en toxicomanie par vidéo, message téléphonique	Tous
Centre Amethyst pour femmes toxicomanes (Bilingue)	613-563-0363	18+
Centre de traitement pour jeunes Dave Smith (Bilingue)	1-866-380-3213 poste 2205	13-21
Centre Le Cap (French)	613-789-2240	Tous
Clinique d'accès rapide à la toxicomanie (RAAM) du Royal (Bilingue, autres langues)	613-722-6521 poste 6508	16+
Connex Ontario (Bilingue) (Services offerts en tout temps)	1-866-531-2600	Système de navigation et d'information
Enfin libre (Bilingue) (une plateforme en ligne)	1-833-325-1338 Pour accéder au service, utilisez le code ottawaph21 ou votre code postal de l'Ontario	16+
Families for Addiction Recovery (FAR) (Bilingue)	1-855-377-6677 soutien des pairs	Tous
Grief Recovery After Substance Passing (GRASP) (Anglais)	613-795-2593	18+
LESA : soutien à la toxicomanie et au jeu problématique (Bilingue, autres langues)	613-233-4443 poste 2109	55+
Mental Health & Addiction Services of Ottawa (Anglais)	613-225-7272	6+
Narcotiques Anonymes (Bilingue, autres langues)	613-862-2433   1-888-811-3887	Tous
Recovery Care (Bilingue)	Vanier 613-763-6882   Bells Corners 613-903-6006	13+
	Marché By 613-454-0321   Ottawa-Sud 613-425-9525	
Rideauwood Addiction and family Services (Anglais)	613-724-4881	13+
Serenity Renewal for Families (Anglais)	613-523-5143	12+
Service d'Accès au Rétablissement (SAR) (Bilingue)	613-241-5202	16+
Service national d'intervention en cas de surdose (Bilingue) (Services offerts en tout temps)	Ligne d'assistance par les pairs pour la prévention des surdoses 1-888-688-6677	Tous
Toute personne, toutes voies « All People All Pathways (APAP™) » (Bilingue)	Réunions de groupes de pairs animées en ligne	Tous

## Hôpitaux

CHEO 613-737-7600

Hôpital d'Ottawa 613-722-7000

Le Royale (service d'urgence non disponible) 613-722-6521

Montfort 613-746-4621

Queensway Carleton 613-721-2000