



Liste des ressources

Santé mentale, dépendances et santé liée à l'utilisation de substances

Si vous ou une personne que vous connaissez avez de la difficulté à faire face à une situation, de l'aide est à votre disposition. Veuillez consulter les ressources gratuites ci-dessous en santé mentale, en dépendances et en santé liée à l'utilisation de substances.

Services de crise (services offerts en tout temps), clavardage en direct ou texto

Services et langue(s)	Coordonnées		Groupes d'âge
9-8-8: Ligne d'aide en cas de crise de suicide (bilingue)	Téléphonez ou envoyez un texto au 9-8-8		Tous
Ligne d'assistance pour femmes victimes de violence – Ontario (anglais, autres langues)	1-866-863-0511 ou Texto 7233 Ligne d'assistance aux personnes âgées : 1-866-299-1011		Tous
Centre de détresse d'Ottawa (bilingue)	613-238-3311		Tous
Allo J'écoute (bilingue)	1-866-925-5454	Texte ou Clavardage	Étudiants postsecondaire
Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être (bilingue, autres langues)	1-855-242-3310	Clavardage en direct	Tous les peuples autochtones
Jeunesse, J'écoute (bilingue)	1-800-668-6868 ou Texto 686868	Clavardage en direct De 19 h à minuit	20 ans et moins ainsi que leur famille
Ligne de crise en santé mentale (bilingue)	613-722-6914	À l'extérieur d'Ottawa : 1-866-996-0991	16 ans et plus
Ottawa Rape Crisis Centre Crisis Line (anglais seulement)	613-562-2333	Clavardage en direct De midi à minuit	Tous
Tel-Aide Outaouais (français seulement)	613-741-6433 ou 1-800-567-9699	Résidents de Gatineau 819-775-3223	Tous
Bureau des services à la jeunesse (bilingue)	613-260-2360 ou 1-877-377-7775	Clavardage en direct	De 12 à 17 ans ainsi que leur famille

Système de navigation

Services et langue(s)	Coordonnées	Groupes d'âge
1appel1clic.ca (bilingue)	1appel1clic.ca ou 613-260-2360 / 1-877-377-7775	De la naissance à 21 ans
accesSMT.ca (bilingue)	accesSMT.ca	16 ans et plus
Service d'Accès au Rétablissement (bilingue)	613-241-5202	16 ans et plus

Soutien et services de santé mentale, de dépendances et de santé liée à l'utilisation de substances

Services et langue(s)	Coordonnées	Groupes d'âge
Toute personne, toutes voies « All People All Pathways (APAP™) » (bilingue)	Réunions de groupes de pairs animées en ligne	Tous
La clinique de counseling sans rendez-vous (bilingue, autres langues)	613-755-2277 or 2-1-1	Tous
Counseling on Connecte (bilingue, autres langues)	counsellingconnect.org/fr-ca ou 2-1-1	Tous
Families for Addiction Recovery (FAR) (bilingue)	1-855-377-6677 (soutien des pairs)	Tous
Le Cap (français)	613-789-2240	Tous
Rideauwood Addiction and Family Services (anglais seulement)	613-724-4881	13 ans et plus

Services de réduction des méfaits (ArretOverdoseOttawa.ca) Heures d'ouverture du bureau et de l'unité mobile

SPO : La fourgonnette mobile du Programme Site (bilingue)	613-232-3232, appels à frais virés acceptés Lundi-vendredi 9 h 00 – 15 h 30 7 jours sur 7, 17 h – 23 h 30
Services de vérification des drogues : Des services sans rendez-vous de vérification des drogues sont actuellement offerts au Centre de santé communautaire de la Côte-de-Sable	
Service national de réponse aux surdoses (bilingue)	Service virtuel de consommation plus sécuritaire, offert 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 Téléphonez ou textez au 1-888-688-6677 ArretOverdoseOttawa.ca Évitez d'utiliser des substances lorsque vous êtes seul(e)

Communiquez avec votre centre de santé communautaire ou centre de ressources local pour obtenir du soutien et des services dans votre région

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

Ressources supplémentaires

Conseils de santé confidentiels : Composez le 8-1-1 ou consultez la page de Santé811 Ontario .	Navigation de programmes et ressources communautaires : Composez le 2-1-1 ou consultez la page du 211ontario.ca .
---	---



Pour de plus amples informations et supports disponibles :
SantePubliqueOttawa.ca/SanteMentaleEtBien-Etre