



La santé mentale, usage de substances et la COVID-19

AccèsSMT et 1appel1clic.ca - Besoin d'aide pour des problèmes de santé mentale et/ou de toxicomanie/dépendance? Vous ne savez pas par où commencer? Commencez ici : www.accesSMT.ca (personne âgée de 16 ans et plus) et 1appel1clic.ca (les enfants et les jeunes de la naissance à l'âge de 21 ans).

Ressources de santé mentale – téléphone, clavardage et texto

Organisme	Coordonnées	Groupes d'âge
Jeunesse, J'écoute (bilingue)	Téléphone : 1-800-668-6868 Texte : 686 686	0 -20
Bureau des services à la jeunesse (bilingue)	Téléphone : 613-260-2360 Clavardage en direct	12+
Allo J'écoute (bilingue)	Téléphone : 1-866-925-5454 Texte : 686-868	Étudiants de niveau postsecondaire
Centre de détresse d'Ottawa et la région (bilingue)	Téléphone : 613 238-3311	Tous
Tel-Aide Outaouais (français)	Téléphone : 613-741-6433 or 819-775-3223 (pour les résidents de Gatineau)	Tous
Ligne de crise en santé mentale (bilingue)	Téléphone : 613-722-6914 À l'extérieur d'Ottawa :1-866-966-0991	16+
Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être des premières nations et des inuits (bilingue, autres langues)	Téléphone : 1-855-242-3310 Clavardage en direct	Tous
Talk4Healing , pour les femmes autochtones (anglais, autres langues)	Téléphone : 1-855 554-HEAL Texte : 1-855-554-HEAL Clavardage en direct	Tous
Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel (bilingue)	Téléphone : 613-789-8096	Tous
Ligne d'assistance pour femmes victimes de violence – Ontario (anglais, autres langues)	Téléphone : 1-866-863-0511 Ligne d'assistance aux personnes âgées : 1-866-299-1011 Texte : 7233	Tous
Pas bien chez soi à Ottawa (bilingue)	Clavardage en direct : 8h30 à minuit Texte : 613-704-5535 : 8h30 à minuit	Tous
Ontario Online & Text Crisis Services (anglais)	Clavardage en direct : 14 h à 2 h Texte : 258258 (14 h à 2 h)	Tous
Service canadien de prévention du suicide (bilingue)	Téléphone : 1-833-465-4566 Résidents du Québec : 1-866-277-3553 Texte : 45645 (16 h à minuit, en anglais seulement)	Tous

Services et consultations en santé mentale

Services	Information	Populations
Counseling on Connecte	Accès rapide à une séance gratuite de counseling, par téléphone ou par vidéo. Ce service s'adresse aux enfants, aux adolescents, aux adultes et aux familles d'Ottawa et des environs. counsellingconnect.org/fr-ca	Tous
La clinique de counseling sans rendez-vous	Aucune référence nécessaire pour la clinique de counseling sans rendez-vous. Vous serez aidé, sans rendez-vous, pendant nos heures d'ouverture en ordre de premier arrivé, premier servi. Téléphone : 613-755-2277 walkincounseling.com/fr/ Les services disponibles en: Anglais, Français, Cantonais, Mandarin, Somali, Arabe, et Espanol	Tous
Centre le CAP	Le Centre d'Appui et de Prévention (Le CAP) vous offre des programmes et services adaptés aux besoins de vos enfants. centrelecap.ca/cible/enfant	Enfants
Bureau des services à la jeunesse	Nos conseillers en santé mentale tiennent des consultations pour les jeunes et les familles et des consultations « sans rendez-vous » par téléphone ou par vidéo. ysb.ca/fr/	Adolescents
PLEO	Aider les parents d'enfants aux prises avec des problèmes de santé mentale à trouver le moyen d'aller de l'avant. pleo.on.ca/fr/	Parents
Les programmes d'accueil de soutien post-partum de Mothercraft Ottawa (en anglais seulement)	Les programmes d'accueil de soutien post-partum de Mothercraft Ottawa offrent aux familles un environnement sûr et favorable où elles peuvent explorer les problèmes du post-partum et apprendre des stratégies et des compétences d'adaptation. Le groupe est actuellement offert par vidéoconférence. mothercraft.com	Pour les familles post-partum
La Société de l'aide à l'enfance d'Ottawa	Nous travaillons à assurer la sécurité et le bien-être des enfants et des jeunes en renforçant les capacités des familles et des collectivités. casott.on.ca/fr/	Parents
Une voix amicale	Une ligne téléphonique pour les personnes âgées. 613-692-9992 or 1-855-892-9992	Personnes âgées
Centre Le CAP	Notre équipe expérimentée et qualifiée de psychologues, de travailleurs sociaux, d'intervenants cliniques et d'éducateurs spécialisés offre des services spécialisés en dépendances et troubles concomitants, aux jeunes et familles ainsi qu'aux adultes. Ligne de crise : 1-877-377-7775 centrelecap.ca	Troubles de consommation
Somerset Ouest Centre de santé communautaire Ligne d'assistance pour les communautés ACB	Appelez le 343-571-0097 en anglais - lundi à vendredi - Soutien à la communauté, par la communauté. Nous sommes là pour vous aider à retrouver votre bien-être. Nous offrons un soutien pratique et émotionnel, y compris la navigation dans les ressources, le coaching de santé et le plaidoyer.	Pour les communautés africaines, caraïbes et noires
OCISO	Organisme communautaire des services aux immigrants d'Ottawa : Services de conseil. ociso.org	Nouveaux arrivants et autres populations
Wabano	Message sur la COVID-19 pour les clients du Centre Wabano : Nous sommes ouverts et continuons de fournir des services médicaux, de bien-être mental et d'intervention. wabano.com	Premières Nations, Inuits et Métis
Akausivik Inuit Family Health Team	Services available in Inuktitut and English for Inuit of all age (Les sites web sont seulement disponibles en anglais) Téléphone : 613-740-0999 ou generalinfo@aifht.ca	Inuits
Soutien aux survivantes de violence pendant la pandémie de la COVID-19	Survivantes de violence : où demander de l'aide à Ottawa pendant la pandémie de la COVID-19. Voici une liste des services toujours opérationnels qui continuent d'accepter les nouvelles demandes d'aide. octevaw-cocvff.ca/page-daccueil	Personnes victimes de violence