



La santé mentale et la COVID-19

Obtenez l'aide : counsellingconnect.org : Counseling, on connecte permet d'accéder gratuitement à des séances de counseling par téléphone ou par appel vidéo le jour même ou le lendemain. Ce service s'adresse aux enfants, aux adolescents, aux adultes et aux familles d'Ottawa et des environs.

| 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 |
| Distress Centre of Ottawa and Region (anglais) | 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 |
|---|--|--|
| Retrouver son entrain | Ligne d'écoute et de soutien en santé mentale (mentors et vidéos en ligne) | Tous |
| Big White Wall | Réseau de soutien virtuel en santé mentale par les pairs | 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 | Tous Les services disponibles en: Anglais, Français, Cantonais, Mandarin, Somali, Arabe, et Espanol |
| Centre psychosocial | Pour tout jeune âgé de 0-18 ans et leur parent, voici les coordonnées nos coordonnées: 613-789-2240. | 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. | Adolescents |
| PLEO | Aider les parents d'enfants aux prises avec des problèmes de santé mentale à trouver le moyen d'aller de l'avant. | Parents |
| Une voix amicale | Une ligne téléphonique pour les personnes âgées | 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 | Troubles de consommation |
| Breaking Free Online (BFO) | Une plateforme en ligne confidentielle visant à favoriser le mieux-être des personnes qui consomment. Pour accéder au service, utilisez le code CAPSA2020 pour vous connecter | Troubles de consommation |
| OCISO | Organisme communautaire des services aux immigrants d'Ottawa : Services de conseil | 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. | 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. Dans certains cas, les services sont toutefois offerts à distance ou dans un lieu différent. | Personnes victimes de violence |