



## La santé mentale et la COVID-19

**AccèsSMT** - 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](http://www.accesSMT.ca).

**1Appel1Clic**- [1appel1clic.ca](http://1appel1clic.ca) est là pour aider les enfants, les jeunes et les familles à établir des liens avec les bons services et soins en matière de santé mentale et de toxicomanie lorsqu'ils en ont besoin.

### Ressources de santé mentale – téléphone, clavardage et texto

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

## Services et consultations en santé mentale

Services	Information	Populations
<b>Counseling on Connecte</b>	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. <a href="http://counsellingconnect.org/fr-ca">counsellingconnect.org/fr-ca</a>	Tous
<b>La clinique de counseling sans rendez-vous</b>	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. <b>Téléphone</b> : 613-755-2277 <a href="http://walkincounselling.com/fr/">walkincounselling.com/fr/</a> Les services disponibles en: Anglais, Français, Cantonais, Mandarin, Somali, Arabe, et Espanol	Tous
<b>Centre le CAP</b>	Le Centre d'Appui et de Prévention (Le CAP) vous offre des programmes et services adaptés aux besoins de vos enfants. <a href="http://centrelecap.ca/cible/enfant">centrelecap.ca/cible/enfant</a>	Enfants
<b>Bureau des services à la jeunesse</b>	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. <a href="http://ysb.ca/fr/">ysb.ca/fr/</a>	Adolescents
<b>PLEO</b>	Aider les parents d'enfants aux prises avec des problèmes de santé mentale à trouver le moyen d'aller de l'avant. <a href="http://pleo.on.ca/fr/">pleo.on.ca/fr/</a>	Parents
<b>Les programmes d'accueil de soutien post-partum de Mothercraft Ottawa (en anglais seulement)</b>	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. <a href="http://mothercraft.com">mothercraft.com</a>	Pour les familles post-partum
<b>La Société de l'aide à l'enfance d'Ottawa</b>	Nous travaillons à assurer la sécurité et le bien-être des enfants et des jeunes en renforçant les capacités des familles et des collectivités. <a href="http://casott.on.ca/fr/">casott.on.ca/fr/</a>	Parents
<b>Une voix amicale</b>	Une ligne téléphonique pour les personnes âgées. <b>613-692-9992 or 1-855-892-9992</b>	Personnes âgées
<b>Centre Le CAP</b>	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. <b>Ligne de crise</b> : 1-877-377-7775 <a href="http://centrelecap.ca">centrelecap.ca</a>	Troubles de consommation
<b>Somerset Ouest Centre de santé communautaire Ligne d'assistance pour les communautés ACB</b>	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
<b>OCISO</b>	Organisme communautaire des services aux immigrants d'Ottawa : Services de conseil. <a href="http://ociso.org">ociso.org</a>	Nouveaux arrivants et autres populations
<b>Wabano</b>	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. <a href="http://wabano.com">wabano.com</a>	Premières Nations, Inuits et Métis
<b>Akausivik Inuit Family Health Team</b>	Services available in Inuktitut and English for Inuit of all age (Les sites web sont seulement disponibles en anglais) <b>Téléphone</b> : 613-740-0999 ou <a href="mailto:generalinfo@aifht.ca">generalinfo@aifht.ca</a>	Inuits
<b>Soutien aux survivantes de violence pendant la pandémie de la COVID-19</b>	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. <a href="http://octevaw-cocvff.ca/page-daccueil">octevaw-cocvff.ca/page-daccueil</a>	Personnes victimes de violence