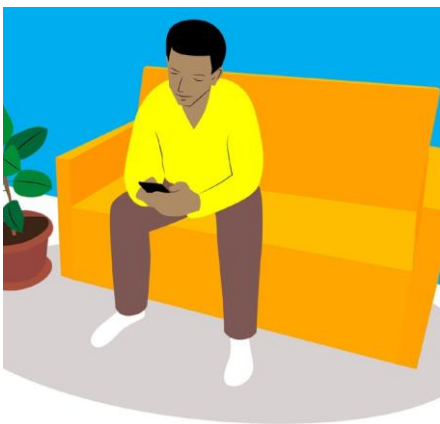


# Soutiens en santé mentale et la consommation de substances Vous n'êtes pas seul!

La pandémie de COVID-19 est une période très difficile pour beaucoup d'entre nous. C'est normal de se sentir stressé et inquiet. Sachez que vous pouvez obtenir de l'aide dans la communauté.

## L'aide est disponible



Si vous ou quelqu'un que vous connaissez éprouvez de la difficulté à faire face à la situation actuelle, n'hésitez pas à solliciter de l'aide :

- [AccesSMT.ca](https://www.accesSMT.ca) pour toute personne âgée de 16 ans et plus ou avec [1appel1clie.ca](https://www.1appel1clie.ca) pour toute personne âgée de moins de 21 ans.
- [Counsellingconnect.org/fr-ca](https://www.counsellingconnect.org/fr-ca) 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.
- Vous pouvez également appeler la clinique de counseling sans rendez-vous au 613-755-2277 ou visiter [walkincounseling.com/fr](https://www.walkincounseling.com/fr). La clinique offre ses services en français, en anglais, en arabe, en espagnol, en somali, en cantonais et en mandarin.

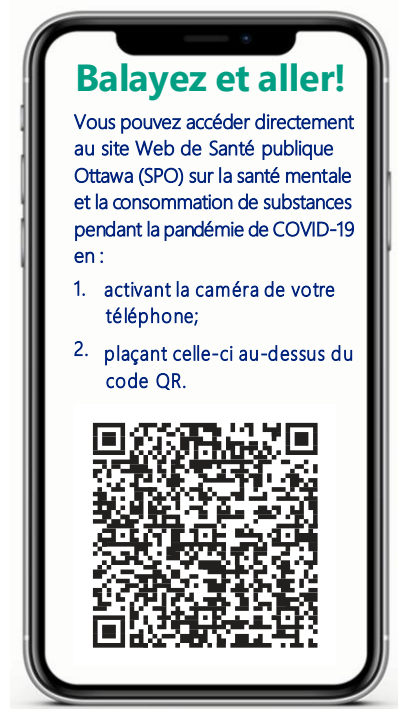
Si vous avez besoin de parler à quelqu'un immédiatement, les services suivants sont accessibles 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

- [Centre de détresse d'Ottawa et la région](https://www.centrede-detresse-ottawa.ca) au 613-238-3311 (bilingue)
- [Tel-Aide Outaouais](https://www.tel-aide-ontario.ca) au 613-741-6433 (en français)
- [Ligne de crise](https://www.ligne-de-crise.ca) au 613-722-6914, si vous avez 16 ans ou plus (bilingue)
- [Ligne de crise du Bureau des services à la jeunesse](https://www.ligne-de-crise-du-bureau-des-services-a-la-jeunesse.ca) au 613-260-2360 ou à travers le clavardage en ligne à [clavardage.ysb.ca](https://www.clavardage.ysb.ca), si vous avez entre 12 et 18 ans ou que vous êtes parent (bilingue)
- [Jeunesse, J'écoute](https://www.jeunesse-jecoute.ca) au 1-800-668-6868 ou par texto à 686868, si vous avez moins de 20 ans (bilingue)

Pour d'autres ressources ou services d'aide, consultez [SantePubliqueOttawa.ca](https://www.SantePubliqueOttawa.ca) [COVIDsantementale](https://www.COVIDsantementale.ca).

## Soutien financier

Si vous ou quelqu'un que vous connaissez rencontrez des difficultés financières en raison de la pandémie de COVID-19, vous pouvez obtenir de l'information et un soutien auprès des gouvernements fédéral, provincial et municipal. Pour en savoir plus, consultez le site [ottawa.ca/soutien-et-assistance](https://www.ottawa.ca/soutien-et-assistance) ou composez le 3-1-1.



# La COVID-19 la santé mentale et la consommation de substances

La COVID-19 peut être une grande source de stress pour vous et votre

## Voici quelques conseils qui vous permettront à vous et votre famille de traverser cette période difficile

- Concentrez-vous sur ce qui vous a auparavant aidé à gérer votre stress.
  - Limitez le temps que vous passez à écouter ou à lire les nouvelles.
  - Occupez-vous en vous adonnant à des activités qui vous plaisent.
  - Faites le suivi de votre consommation et respectez les [Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada](#) ainsi que les [Recommandations canadiennes pour l'usage du cannabis à moindre risque](#)
  - Pratiquez la pleine conscience et la méditation.
  - Communiquez par téléphone ou sur Internet avec les personnes qui vous sont chères.
  - Communiquez avec votre communauté spirituelle et pratiquez votre religion.
- Restez à deux mètres des autres personnes et portez un masque si vous vous rendez dans un lieu de culte.



## Observez votre enfant ou votre adolescent et soyez attentif aux signes de stress

- des changements d'humeur ou de comportement (tristesse, comportement colérique); des troubles du sommeil ou à une perte d'appétit;
- des maux de ventre ou de tête.

## Aidez votre enfant en

- l'écouter et en prenant connaissance de ses sentiments;
- lui donnant des renseignements qui correspondent à son âge;
- établissant une routine quant aux heures des repas et de sommeil;
- limitant le temps passé sur un appareil mobile ou devant la télévision;
- faisant des activités amusantes;
- l'encourageant à sortir faire de l'exercice.



Besoin d'aide pour des problèmes de santé mentale ou d'usage de substances? Vous ne savez pas par où commencer? Commencez ici: [www.accesSMT.ca](http://www.accesSMT.ca) (personne âgée de 16 ans et plus) ou [1appel1cllic.ca](http://1appel1cllic.ca) (les enfants et les jeunes de l'adolescence à l'âge de 21 ans).

Pour consulter d'autres ressources multilingues : [Santepubliqueottawa.ca/COVIDMultilingue](http://Santepubliqueottawa.ca/COVIDMultilingue). Vous pouvez également appeler le **Centre d'information de Santé publique Ottawa** en composant le **613-580-6744**.

Dernière modification : 2022-01-05