



RESSOURCES POUR LA SANTÉ MENTALE : COUNSELING ET GESTION DE CRISE

| Organisation | Service(s) |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bureau de services jeunesse | <p>Clinique de santé mentale sans rendez-vous pour les jeunes</p> <ul style="list-style-type: none"> Offre des sessions de counseling individuelles – une des étapes les plus difficiles peut être de demander de l'aide. <p>Ligne de crise 24/7 et clavardage de YSB (EN/FR) YSB Ligne de crise: 613 260-360</p> <ul style="list-style-type: none"> Pour personnes âgées de 12-18 ans <p>Aussi pour les parents, tuteurs(trices), aidants(es), ami(e)s ou personnel soignant qui se préoccupent d'une jeune personne en crise.</p> |
| Jeunesse, J'écoute | <p>Jeunesse, J'écoute (EN/FR) Soutien en cas de crise: 1-800-668-6868</p> <ul style="list-style-type: none"> Téléphone, texto, clavardage, Facebook, Messenger Ressources et articles disponibles sur le site web pour enfants, les jeunes et les personnes qui les soutiennent. |
| Tel-Aide Outaouais | <p>Tel-Aide Outaouais (FR) Soutien (francophone) en cas de crise : ON téléphone: 613 741-6433 GATINEAU téléphone: 819 775-3223</p> |
| Centre de détresse d'Ottawa et la région | <p>Centre de détresse d'Ottawa et la région (EN/FR) Soutien en cas de crise: Tél: 613-722-6914 TEXTO: 343-306-5550 Ligne de détresse: 613-238-3311</p> |
| Ligne de crise | <p>Ligne de crise (EN/FR) Soutien en cas de crise: Tel: 613-722-6914 Pour personnes âgées de 16 ans et plus</p> |
| La clinique de counseling sans rendez-vous | <p>La clinique de counseling sans rendez-vous (EN/FR/Autre) Tel: 613-755-2277</p> <ul style="list-style-type: none"> Pas de référence ni rendez-vous requis pour le counseling sans rendez-vous; l'assistance est offerte au premier arrivé, premier servi, durant les heures de la clinique. Services virtuels et en personne disponibles en anglais, arabe, cantonais, somalien, français, espagnol et mandarin. |
| Crossroads Children's Mental Health Centre | <p>Crossroads Children's Mental Health Center (EN) Tel: 613-723-1623 ext. 232</p> <ul style="list-style-type: none"> Pour les enfants âgés de 12 ans et moins. Divers services de santé-mentale offerts en personne et en virtuel, incluant des services de counseling sans rendez-vous (offert sur rendez-vous présentement). |
| Counseling on connecte | <p>Service de counseling on connecte (EN/FR)</p> <ul style="list-style-type: none"> Accès rapide à une session de counseling gratuit par téléphone ou par vidéo. Réserver une session de counseling en ligne la journée-même ou le lendemain. |



AUTRES SERVICES POUR LES JEUNES

| | |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Youth Net/ Réseau ado | Programmes pour les jeunes - Réseau ado <ul style="list-style-type: none">• Ateliers virtuels sur la santé mentale, programmes et services sans rendez-vous. Inscription en ligne. <i>Notez: La programmation régulière en personne est annulée temporairement en raison de la Covid-19.</i> |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Pour plus de ressources, veuillez visiter le site web de SPO : [Services et ressources de santé mentale et usage de substances](#). Une [liste de ressources sur la santé mentale et la COVID-19](#) est également disponible.