



# Santé mentale et lutte contre les dépendances

Services généraux	Clientèle	Description
Ligne d'aide téléphonique	Adultes	<b>ConnexOntario</b> 1 866 531-2600 (écoute et soutien; information sur le soutien disponible dans votre communauté)
	Jeunes	<b>Allo J'écoute</b> 1 866 925-5454 (pour les 17 à 25 ans)
	Jeunesse	<b>Jeunesse, J'écoute</b> 1 800 668-6868 (pour les jeunes de 5 à 20 ans)
	Autochtones	<b>Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être</b> 1 855 242-3310
	Femmes autochtones	<b>Talk 4 Healing</b> 1 855 554-4325
	Parents	<b>PLEO - Parent's Lifeline of Eastern Ontario</b> 613-321-3211 ou au 855 775-7005  Ligne d'aide aux parents; Groupes de soutien; Service de soutien individuel mobile <a href="https://www.pleo.on.ca/fr/">https://www.pleo.on.ca/fr/</a>
<b>Enfin libre</b> Outils en ligne gratuit	Tous	Programme de soutien en ligne pour cesser l'usage de substances <a href="https://www.breakingfreeonline.ca/">https://www.breakingfreeonline.ca/</a>
Services de détresse et de crise	Tous	<b>Centre de détresse d'Ottawa et la région</b> 613-238-3311 ou 1 866 676-1080
	Tous	<b>Ligne de crise</b> dans les limites de la Ville d'Ottawa 613-722-6914 ou à l'extérieur d'Ottawa 1 866 996-0991
	Jeunesse	<b>Ligne de crise 24/7 du Bureau des services à la jeunesse</b> 1 877 377-7775



Centre d'écoute	Tous	TAO TEL-AIDE : Une ligne d'écoute empathique destinée aux francophones de tout âge. Sans frais 1 800 567-9699 ou Ottawa et les environs 613 741-6433
Services aux nouveaux arrivants	Nouveaux immigrants	Ressources multilingues sur le site du Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH) ou composez le 1 800 463-2338 <a href="https://www.camh.ca/fr/info-sante/index-sur-la-sante-mentale-et-la-dependance/-ressources-multilingues">https://www.camh.ca/fr/info-sante/index-sur-la-sante-mentale-et-la-dependance/-ressources-multilingues</a>
Information sur la santé mentale et la toxicomanie	Nouveaux immigrants	Ressource pour les nouveaux arrivants concernant leur santé mentale: changement de pays, dépression et autres  Établissement.org - Bienvenue en Ontario <a href="https://etablissement.org/ontario/sante/#MHA">https://etablissement.org/ontario/sante/#MHA</a>
<b>Trouver des services</b>		
Médecin de famille ou infirmier-ère praticien	Tous	Parler à votre médecin de famille pour obtenir du soutien pour un problème de dépression, d'anxiété, de dépendance, de jeu ou d'autres problèmes, n'hésitez pas à le consulter à ce sujet.
ConnexionSanté Ontario	Tous	Discuter de vos symptômes et recevoir des conseils et de l'information sur les programmes pouvant vous être utiles. Par téléphone ou en ligne.  Composez le 811.  Information: <a href="https://healthconnectontario.health.gov.on.ca/static/fr-ca/quest/home">https://healthconnectontario.health.gov.on.ca/static/fr-ca/quest/home</a>
ConnexOntario	Tous	Aiguillage de services de santé mentale et de lutte contre les dépendances vers des ressources qui sont le mieux adaptées à vos besoins. 1 866 531-2600



		<a href="http://www.connexontario.ca/fr-ca/">http://www.connexontario.ca/fr-ca/</a>
Santé mentale des jeunes	-16 ans	<b>1appel1clic.ca</b> Aide à l'aiguillage pour accéder à des services de santé mentale adaptés au besoin.  <a href="https://www.kidscomefirst.ca/fr/index.aspx">https://www.kidscomefirst.ca/fr/index.aspx</a>  * Régions de l'est de l'Ontario, dont Ottawa, Pembroke, Cornwall, Hawkesbury et les régions avoisinantes des comtés de Lanark, Leeds et Grenville; Stormont, Dundas et Glengarry; Prescott-Russell et Renfrew.
Santé mentale des adultes	16+ ans	<b>AccèsSMT.ca</b> Aide à l'aiguillage pour accéder à des services de santé mentale adaptés au besoin.  <a href="https://www.accessmha.ca/fr-ca">https://www.accessmha.ca/fr-ca</a>  * Régions de l'est de l'Ontario, dont Ottawa, Pembroke, Cornwall, Hawkesbury et les régions avoisinantes des comtés de Lanark, Leeds et Grenville; Stormont, Dundas et Glengarry; Prescott-Russell et Renfrew.
Services de consommation et de traitement	Tous	Les services de consommation et de traitement offrent des services de consommation de drogue supervisée et de prévention des surdoses.  Ils peuvent mettre en contact les gens avec des services de traitement et de réadaptation en toxicomanie, des services de soins primaires, des services de santé mentale et d'autres services de santé et services sociaux.  Liste de sites supervisés : <a href="https://www.ontario.ca/fr/page/services-de-sante-mentale#section-4">https://www.ontario.ca/fr/page/services-de-sante-mentale#section-4</a>
Soutien en matière de santé mentale et de consommation de substances	Tous	Espace Mieux-Être Canada Ressources gratuites concernant la santé mentale et la consommation de substances. Le site propose des ressources qui sont le mieux



		<p>adaptées à vos besoins. Accessible par téléphone ou en ligne.</p> <p>1 888 417-2074  <a href="https://www.wellnesstogether.ca/fr-CA">https://www.wellnesstogether.ca/fr-CA</a></p>
<b>Clinique sans rendez-vous</b>		
<b>Clinique «Rapid Access Addiction Medicine (RAAM)»</b>	Tous	<p>Les cliniques « accès rapide à la médecine des dépendances » aident les personnes qui recherchent des traitements pour traiter des problèmes de consommation de substances, les opioïdes, l'alcool et les autres substances.</p> <p>Aucune recommandation et aucun rendez-vous n'est exigé pour une rencontre dans une clinique RAAM.</p> <p>Lieux des cliniques et trouver des services :  <a href="https://www.ontario.ca/fr/page/services-de-sante-e-mentale">https://www.ontario.ca/fr/page/services-de-sante-e-mentale</a></p>
<b>Services virtuels</b>		
<p><b>Voir l'infographie interactive sur le site du Réseau</b>  <a href="https://www.rssfe.on.ca/upload-ck/Afficheinteractive_SoinsvirtuelsSMD.pdf">https://www.rssfe.on.ca/upload-ck/Afficheinteractive_SoinsvirtuelsSMD.pdf</a></p>	<p>Enfants de moins de 21 ans</p> <p>Famille</p> <p>Adultes de 21 ans et plus</p> <p>Groupes</p>	<p>Aide vers les services appropriés à vos besoins; Counseling individuel; Groupe de soutien par les pairs; Programme de soutien au bien-être et au rétablissement des dépendances; Groupes d'autogestion de rétablissement.</p>
<b>Psychothérapie structurée Ontario (PSO)</b>	18+	<p>Le programme PSO offre aux adultes (18+) de l'Ontario une thérapie cognitivo-comportementale gratuite ainsi que des services connexes pour la dépression, l'anxiété et les troubles liés à l'anxiété.</p> <p><a href="https://www.ontariohealth.ca/fr/a-propos-de-nous/nos-programmes/programmes-cliniques-qualite/sante-mentale-et-toxicomanie/programmes-et-ressources">https://www.ontariohealth.ca/fr/a-propos-de-nous/nos-programmes/programmes-cliniques-qualite/sante-mentale-et-toxicomanie/programmes-et-ressources</a></p>
<b>Retrouver son entrain</b>	Tous	<p>Programme de thérapie cognitivo-comportementale. Dans certaines régions de l'Ontario, ce programme nécessite la référence d'un professionnel de la santé.</p>



		Pour la région d'Ottawa, c'est l'ACSM d'Ottawa gère le programme et aucune référence n'est nécessaire. <a href="https://bouncebackontario.ca/fr/">https://bouncebackontario.ca/fr/</a>
<b>Droits et services aux patients psychiatriques</b>		
Conseils en matière de droits, des services de représentation	Tous	Bureau de l'intervention en faveur des patients des établissements psychiatriques 1 800 578-2343 <a href="https://www.ontario.ca/fr/page/bureau-de-lintervention-en-faveur-des-patients-des-etablissements-psychiatriques">https://www.ontario.ca/fr/page/bureau-de-lintervention-en-faveur-des-patients-des-etablissements-psychiatriques</a>

**Vous avez des questions sur ce document ?**

Contactez le Réseau des services de santé en français de l'Est de l'Ontario. Il nous fera plaisir de vous aiguiller dans la bonne direction.

Sans frais : 1 877 528-7565 Courriel : [reseau@rssfe.on.ca](mailto:reseau@rssfe.on.ca) [www.rssfe.on.ca](http://www.rssfe.on.ca)

