

# Guide de ressources des services en santé mentale pour les étudiant(e)s de l'Université d'Ottawa

2021

Comité ad hoc sur la santé mentale | ad hoc Mental Health Committee

# Avant-propos

Il nous fait plaisir de vous présenter le « Guide des Ressources en Santé Mentale » pour les étudiant(e)s de l'Université d'Ottawa. Ce guide contient les ressources en santé mentale qui sont actuellement disponibles pour ces étudiant(e)s sur le campus de l'Université d'Ottawa ainsi que quelques ressources additionnelles pertinentes dans la région d'Ottawa-Gatineau.

Ce guide est le résultat d'un travail collaboratif du Comité ad hoc sur la santé mentale formé d'étudiant(e)s aux cycles supérieurs en psychologie et de professeur(e)s de l'École de psychologie.

Ce guide est structuré en trois grandes sections : 1) les services sur le campus de l'Université d'Ottawa, 2) les services dans la région d'Ottawa-Gatineau et 3) autres ressources. Les services présentés dans chacune des sections le sont en ordre alphabétique et non en ordre d'importance. Vous êtes invités à consulter le guide afin de déterminer le ou les services qui sont le(s) plus pertinent(s) pour vous et vos besoins. Des informations concernant les moyens de contacter les services, leurs descriptions et les coûts s'y retrouvent.

Ce document est un travail continu et devrait être mis à jour au fur et à mesure que des changements surviennent concernant les ressources présentées dans ce guide. Si vous notez qu'une ressource n'est plus à jour, nous vous invitons à communiquer avec le Dr. Tim Aubry ([tim.aubry@uottawa.ca](mailto:tim.aubry@uottawa.ca)).

Marie-Pier Vandette, Ph.D., C. Psych.  
Co-présidente du Comité ad hoc sur la santé mentale  
Superviseure clinique

Marie-Pierre Daigle, B.A.  
Co-présidente du Comité ad hoc sur la santé mentale  
Étudiante au doctorat en psychologie clinique

Shawn Sanders, B.A.  
Membre du groupe de travail sur la santé mentale  
Étudiant au doctorat en psychologie clinique

# Ressources clés

## 1. Allô J'écoute

Téléphone : 1-866-925-5454

Texte : ALLOJECOUTEON au 686868

Site web : <https://allojecoute.ca/ontario/>

## 2. Service de counselling uOttawa

Adresse :

100 Marie-Curie (MCE)  
4e étage  
Ottawa, ON

Téléphone : 613-562-5200

Télécopieur : 613-562-5964

Courriel : [couns@uOttawa.ca](mailto:couns@uOttawa.ca)

Site web : <https://sass.uottawa.ca/fr/personnel>

## 3. Étudiants des cycles supérieurs

Votre régime d'assurances santé pour étudiant.e de la GSAED vous donne accès **sans frais** au programme de soutien aux étudiants (PSE).

En tout temps (24 heures sur 24, 7 jours sur 7), vous n'avez qu'à composer le **1-855-649-8641** pour parler à un conseiller ou prendre rendez-vous. Pour accéder rapidement à tous les services et les ressources du PSE, [visitez le site web du PSE](#) et ouvrez une session au moyen du nom de l'organisation : GSAED.

## 4. Étudiants au premier cycle

Votre régime d'assurances santé pour étudiant.e du SÉUO vous donne accès **sans frais** au programme de soutien Empower Me.

Le programme vous permet de contacter des conseillers professionnels pour toute sorte de préoccupations. Appelez au numéro sans frais **1-844-741-6389**, **24 heures sur 24, 7 jours sur 7** de partout en Amérique du Nord. Connectez-vous sur [le site de Empower me](#) et entrez le mot de passe « Studentcare » pour accéder au service.

# Table des matières

Guide de ressources des services en santé mentale pour les étudiant(e)s de l'Université d'Ottawa .....	1
Avant-propos.....	2
Ressources clés.....	3
1. Allô J'écoute.....	3
2. Service de counselling uOttawa .....	3
3. Étudiants des cycles supérieurs.....	3
4. Étudiants au premier cycle .....	3
Table des matières .....	4
SUR LE CAMPUS DE L'UNIVERSITÉ D'OTTAWA .....	8
1. ASSURANCE ET ASSOCIATION ÉTUDIANTE .....	8
Association des Étudiants Diplômés (AEDUO) .....	8
Assurance santé de <i>Green Shield Canada</i> (par le biais de votre régime d'assurances santé de la GSAÉD) .....	8
Programme de soutien aux étudiants (PSE) .....	8
2. SERVICES PSYCHOLOGIQUES DE L'UNIVERSITÉ D'OTTAWA .....	9
Le Service de counselling uOttawa.....	9
Service d'accommodements scolaires.....	9
Centre de Recherche et des Services Psychologiques de l'Université d'Ottawa (CRSP) (Services psychologiques) .....	10
Équipe de santé familiale des Services de santé de l'Université d'Ottawa (SSUO) Équipe de santé familiale .....	11
Service de psychiatrie du Service de santé de l'Université d'Ottawa .....	12
3. SERVICES POUR EMPLOYÉS .....	14
Programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF).....	14
Syndicat des étudiant(e)s, des employé(e)s de l'Université d'Ottawa .....	14
	4

4. SERVICES DE CONSULTATION / AIDE PAR LES PAIRS.....	15
Centre pour les étudiant.es ayant une incapacité .....	15
Centre d'entraide .....	15
Centre de la Fierté.....	16
Centre de ressources des femmes .....	17
DANS LA RÉGION OTTAWA ET GATINEAU .....	18
5. SERVICES PSYCHOLOGIQUES UNIVERSITAIRES .....	18
Centre de counseling et de psychothérapie (Saint-Paul).....	18
Clinique de services psychologiques de l'Université du Québec en Outaouais.....	18
6. ORGANISMES COMMUNAUTAIRES .....	20
Services à la famille Ottawa.....	20
Les Cliniques de counselling sans rendez-vous .....	20
Société de l'aide à l'enfance d'Ottawa .....	21
Psychiatric Survivors Ottawa (service en anglais) .....	21
Initiative d'amélioration de l'accès à la psychothérapie structurée .....	22
Le Royal – Centre de soins en santé mentale.....	22
Akausivik Inuit Family Health Team.....	23
Wabano.....	23
7. PRATIQUES PRIVÉES .....	24
L'Académie des Psychologues d'Ottawa .....	24
Autres pratiques privées.....	24
8. SERVICES POUR LES DÉPENDANCES .....	25
Centre de toxicomanie et de santé mentale .....	25
Maison Fraternité.....	25

Montfort Renaissance.....	26
Rideauwood Addiction & Family Services .....	26
9. SERVICES POUR LES PERSONNES VIVANT OU AYANT VÉCU DE LA VIOLENCE SEXUELLE .....	27
Assaulted Women’s Helpline (anglais seulement) .....	27
Fem’aide – ligne de soutien .....	27
CALACS francophone Ottawa .....	28
Ottawa Rape Crisis Centre (ORCC) (anglais seulement) .....	28
Sexual Assault Support Centre of Ottawa (anglais seulement) .....	29
uOttawa – Violence sexuelle.....	30
10. SERVICES DE COUNSELING POUR LES INDIVIDUS LGBT2SQ+ ET LEUR PROCHES.....	31
La clinique de counseling sans rendez-vous Centretown.....	31
AUTRES RESSOURCES .....	32
11. LIGNES DE CRISE .....	32
Ligne de crise .....	32
Centre de détresse d'Ottawa et la région .....	32
Allô J'écoute.....	33
Ontario: Information et services communautaires.....	33
Québec: ligne d'aide InfoSanté .....	33
Tel-aide Outaouais .....	34
Services de crise du Canada .....	34
Métis Nation of Ontario Ligne d'Écoute Téléphonique pour la Santé Mentale et la toxicomanie 24hr .....	34
Ligne d’aide « Espoir pour le bien-être » des Premières Nations et des Inuits .....	35
Talk4Healing.....	35

TransLifeline .....	36
Ligne pour les jeunes LBGTQ2SI .....	36
12. SITES WEB .....	37
Retrouver son entrain .....	37
Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) .....	37
Centre d'information communautaire d'Ottawa .....	37
eSantéMentale.ca.....	38
Theravive (site web en anglais) .....	38
Santé mentale et mieux-être (uOttawa).....	38
Counselling Connect .....	38
13. APPLICATIONS MOBILES.....	39
Toute Ma Tête .....	39
Sanvello (en anglais).....	39
Self-Help Anxiety Management (en anglais) .....	39
Stop Panic & Anxiety Self-Help (en anglais) .....	39
MindShift™ CBT (en anglais).....	40
14. LIVRES / RESSOURCES DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL .....	41
La Clé des champs.....	41
ABC-T (en anglais).....	41
Anxiety Canada (en anglais).....	41

# SUR LE CAMPUS DE L'UNIVERSITÉ D'OTTAWA

## 1. ASSURANCE ET ASSOCIATION ÉTUDIANTE

### **Association des Étudiants Diplômés (AEDUO)**

Adresse : 601, rue Cumberland Ottawa, ON

Téléphone : 1-613-562-5935

Site web: <https://gsaed.ca/fr/services/> (voir l'onglet « Santé mentale »)

Courriel : [info@gsaed.ca](mailto:info@gsaed.ca)

Description : Voir leur site web pour la description complète de leurs services.

### **Assurance santé de *Green Shield Canada* (par le biais de votre régime d'assurances santé de la GSAÉD)**

Couverture pour les services d'un psychologue (80 \$ / séance, jusqu'à un maximum de 700 \$ - tous praticiens combinés).

Couverture pour services professionnels - chiropraticien, massothérapeute, naturopathe, orthophoniste, physiothérapeute (30 \$ / séance, jusqu'à concurrence de 700 \$ - tous les praticiens combinés).

### **Programme de soutien aux étudiants (PSE)**

Téléphone : 1-855-649-8641

Site web : <http://monsoutienetudiant.ca/> (ouvrez une session au moyen du nom de l'organisation : GSAED) ou <https://www.travailsantevie.com/> (ouvrez une session au moyen du nom de l'organisation : GSAED).

Description: Le programme donne accès à des conseils professionnels à court terme pour des problèmes personnels et émotionnels. Les étudiants peuvent choisir parmi une variété de méthodes de livraison pour convenir à votre niveau de confort et votre style de vie, y compris en personne (hors campus), téléphone, e-counselling, premier chat (chat en ligne instantané avec un conseiller), vidéo, stimulé. Le PSE est totalement confidentiel dans les limites de la loi.

Coût : Gratuit



## 2. SERVICES PSYCHOLOGIQUES DE L'UNIVERSITÉ D'OTTAWA

### Le Service de counselling uOttawa

Adresse :

100, Marie-Curie (MCE)  
4e étage  
Ottawa, ON

Téléphone : 613-562-5200

Télécopieur : 613-562-5964

Courriel : [couns@uOttawa.ca](mailto:couns@uOttawa.ca)

Site internet : <https://sass.uottawa.ca/fr/personnel>

Description : Le service de counselling offre une gamme accessible de ressources et de programmes basés sur le modèle progressif de services (aussi connu sous l'approche de soins par paliers).

Coût : Gratuit

### Service d'accommodements scolaires

Adresse :

55 avenue Laurier Est (pavillon Desmarais)  
3e étage, pièce 3172  
Ottawa, ON

Téléphone : 613-562-5976

Télécopieur : 613-562-5159

Courriel : [adapt@uOttawa.ca](mailto:adapt@uOttawa.ca)

Site internet : <https://sass.uottawa.ca/fr/acces>

Description : Le service d'accommodements scolaires travaille en collaboration avec notre communauté universitaire et les parties prenantes pour faciliter le processus de mesures d'adaptation scolaire.

Coût : Gratuit

## **Centre de Recherche et des Services Psychologiques de l'Université d'Ottawa (CRSP) (Services psychologiques)**

### Adresse :

École de Psychologie  
Faculté des Sciences Sociales  
136 Jean-Jacques Lussier (Pavillon Vanier), pièce 4031  
Ottawa, ON

Téléphone : 613-562-5289

Télécopieur : 613-562-5169

Site internet : <https://socialsciences.uottawa.ca/psychology/centre-psychological-services-research>

Courriel : [cpsr@uOttawa.ca](mailto:cpsr@uOttawa.ca)

Personne contact : Dr Cary Kogan, Directeur du CRSP

### Heures :

Le Centre est ouvert toute l'année.

Les lundis, mercredis et jeudis : 8h45 à 20h

Les mardis et vendredis : 8h45 à 17h

Du mois de juin au mois d'août: le centre ferme à 16h les mardis et les vendredis.

Description : Le centre offre des services pour un maximum de 20 séances, concernant le traitement psychologique pour la thérapie individuelle pour adolescent(e)s et adultes, la thérapie de couple et la thérapie enfants et famille, l'évaluation psychologique et diagnostic et l'orientation de carrière. Les services sont offerts par les étudiant(e)s en psychologie clinique de l'Université d'Ottawa.

Référence/Comment s'inscrire : par téléphone; il y a une liste d'attente.

Coûts : Les honoraires sont fixés à l'heure mais peuvent être modifiés selon le revenu. Il existe aussi un forfait pour les évaluations de carrière. Les régimes d'assurance-santé de l'Ontario et du Québec ne couvrent pas les services psychologiques, mais certaines compagnies d'assurance offrent des régimes supplémentaires. Communiquez avec votre assureur pour plus de détails.

Régions desservies: Ottawa et Gatineau

## **Équipe de santé familiale des Services de santé de l'Université d'Ottawa (SSUO) Équipe de santé familiale**

### Adresse :

100, Marie Curie, 3<sup>e</sup> étage  
Ottawa, ON

Téléphone : 613-564-3950

Télécopieur : 613-564-6627

Site internet : <https://www.uottawa.ca/sante/services/sante-mentale>

### Heures :

Lundi : 8 h – 20 h

Mardi : 8 h – 20 h

Mercredi : 8 h – 20 h

Jeudi : 8 h – 20 h

Vendredi : 8 h – 20 h

Samedi : 10 h – 14 h

Dimanche : 10h - 14h

Description : L'Équipe de santé familiale (ÉSF) du Service de santé de l'Université d'Ottawa vous donne accès à des services en santé mentale. Nos conseillers en santé mentale sont des professionnels qualifiés qui travaillent avec les patients dans un processus à court terme, centré et confidentiel dans le but de trouver des solutions. Nous offrons des services bilingues pour répondre à de nombreux problèmes comme des traumatismes, des problèmes conjugaux, des troubles du comportement dans l'enfance, ou encore des problèmes chroniques, comme l'anxiété, la dépression, ou d'autres troubles de l'humeur. Nous offrons des consultations cliniques à tout âge. Les consultations sont axées sur les résultats et nous travaillons avec des approches basées sur des données factuelles. La longueur et le type du service offert dépendront de la nature du problème. Les patients seront peut-être aiguillés vers d'autres ressources. Nous offrons également des thérapies psychoéducatives de groupe sur différents sujets. L'équipe de santé mentale travaille aussi en collaboration avec les autres fournisseurs de la santé, notamment dans le cadre des programmes concernant les maladies chroniques.

### Pour accéder aux services :

Les patients inscrits auprès d'un médecin de l'Équipe de santé familiale du SSUO peuvent avoir accès à ce service et peuvent prendre un rendez-vous avec les psychiatres de l'Équipe de santé familiale et les conseillers en santé mentale. Les étudiants de l'Université d'Ottawa et de l'Université Saint-Paul peuvent aussi avoir accès à des services de consultation en santé mentale lorsqu'ils sont référés par un fournisseur à la Clinique de consultation sans rendez-vous des Services de Santé de l'Université d'Ottawa (SSUO) situé

au 100, privé Marie-Curie. Un rendez-vous d'évaluation téléphonique d'admission avec un conseiller en santé mentale sera fixé sur réception de la recommandation de votre Proviseur du SSUO. Les patients doivent communiquer directement avec notre bureau au 613-564-3950, poste 497 ou remplir le formulaire de demande de rendez-vous en ligne pour prendre ce rendez-vous. Vous pourrez alors discuter de vos besoins afin de déterminer les meilleures stratégies pour vous. Il n'y a pas de frais pour les services de santé mentale.

#### Groupe sur le bien-être

Cet atelier de Thérapie Comportementale Cognitive est offert en groupe; basé sur la pleine conscience et organisé par des conseillers du SSUO, il portera sur la conscience cognitive et le comportement. L'on y mettra l'accent sur les habiletés d'adaptation et les stratégies d'auto-soins pour traiter les symptômes d'anxiété et de dépression. Demandez à votre fournisseur de soins de santé primaires d'être référé à l'atelier sur le mieux-être. Durée : 6 semaines consécutives.

Coûts : Tous les services offerts par votre médecin ne sont pas couverts par votre carte de santé ou votre assurance privée. Celui-ci peut exiger des frais pour les services rendus payables lors de votre visite. Veuillez consulter la liste ci-dessous ou nous appeler au 613-564-3950 si vous avez des questions. Les services médicaux non assurés ne sont pas couverts par le Régime d'assurance maladie de l'Ontario (RAMO) et peuvent être facturés directement aux patients (ou à une tierces partie) à la discrétion du médecin. Les services tierces partie incluent tous les services reçus par un patient (y compris un examen physique annuel) - en totalité ou en partie - nécessaires pour produire ou compléter un document ou pour transmettre des renseignements afin de satisfaire aux exigences d'une partie autre que le patient.

Régions desservies : Ottawa et Gatineau

### **Service de psychiatrie du Service de santé de l'Université d'Ottawa**

#### Adresse :

100, Marie Curie  
Ottawa, ON

Téléphone : 613-564-3950

Télécopieur : 613-564-6627

Site web : <https://www.uottawa.ca/sante/specialists/psychiatry>

Description:

- Évaluation psychiatrique
- Informations concernant les diagnostics pour les patients et les fournisseurs de soins
- Recommandations de traitement et surveillance concernant la prise des médicaments
- Recommandations à des services de soutien dans la communauté
- Services disponibles en anglais uniquement au Mood Disorder Centre of Ottawa, pour les patients référés par le médecin de famille ou le Proviseur de soins primaires. Le Centre fournit une évaluation psychiatrique complète pour les patients soupçonnés d'être atteints de trouble bipolaire et de dépression résistante au traitement.

Pour accéder aux services : Les recommandations du médecin de famille ou de l'infirmière praticienne peuvent être télécopiées au 613-564-6627.

Régions desservies : Ottawa et Gatineau

### **3. SERVICES POUR EMPLOYÉS**

#### **Programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF)**

Téléphone : 1-844-880-9143

Site internet : <https://www.travailsantevie.com>

Heures : 7 jours sur 7 et 24 heures sur 24

Description : Le Programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel et volontaire de soutien pouvant vous aider à résoudre des difficultés touchant le travail, la santé et la vie. Les services offerts par le PAEF comprennent le counselling professionnel de courte durée, les services de soutien à la famille, les services de soutien juridique, les services de soutien financier, les services de naturopathie, les services de soutien en nutrition et l'encadrement de la santé. Le programme est entièrement confidentiel dans le cadre défini par la loi.

Comment accéder au service : en ligne ou par téléphone

Coût : Gratuit

#### **Syndicat des étudiant(e)s, des employé(e)s de l'Université d'Ottawa**

Comprend des fonds pour les coûts de santé et de santé dentaire, secours d'urgence, aide financière, coûts liés à des conférences.

Visitez ce site web pour plus d'informations : <http://www.2626.ca/fr/vos-droits/financement/#ui-id-9>

## 4. SERVICES DE CONSULTATION / AIDE PAR LES PAIRS

### Centre pour les étudiant.es ayant une incapacité

Adresse :

85, rue Université  
Centre Universitaire (UCU), salle 022  
Ottawa, ON

Téléphone : 613-783-1380, poste 201

Site web : <https://www.seuo-uosu.com/fr/services/centre-for-students-with-disabilities/>

Courriel : [cei-csd.coord@uosu-seuo.com](mailto:cei-csd.coord@uosu-seuo.com)

Heures :

Lundi : 10h00 à 13h00, 13h30 à 17h30  
Mardi : 9h30 à 17h30  
Mercredi : 10h00 à 11h30, 16h00 à 18h00  
Jeudi : 9h30 à 17h30  
Vendredi : 10h00 à 13h00, 14h30 à 18h00

Description : Le Centre pour les étudiant.es ayant une incapacité (le CÉI) est un service du Syndicat Étudiant.e de l'Université d'Ottawa qui sert, à la fois la population étudiante de premier cycle, ainsi que des cycles supérieurs. Ce service est destiné à tous les étudiant.e.s et ne les oblige pas à s'identifier comme ayant une incapacité. Nos événements sont généralement ouverts à tous. Le CÉI met l'accent sur l'aspect social de la communauté universitaire et l'accessibilité de nos activités sociales. Nous nous efforçons de promouvoir l'autonomie et l'inclusion des étudiant.e.s ayant une incapacité au sein de la communauté universitaire. Pour ce faire, nous appuyons les campagnes de plaidoyer et de sensibilisation, nous créons un climat d'échange et de partage d'expériences et nous établissons un espace où les individus et les groupes peuvent exprimer leurs préoccupations au sujet des divers enjeux auxquels font face les différentes communautés. Nous nous efforçons d'éliminer la stigmatisation et les obstacles liés aux attitudes.

### Centre d'entraide

Adresse:

85, rue Université  
Centre Universitaire (UCU), salle 211D  
Ottawa, ON

Site web: <https://www.seuo-uosu.com/services/peer-help/>

Rendez-vous pour session d'écoute active: [entraide-peerhelp.youcanbook.me/](https://entraide-peerhelp.youcanbook.me/)

Ligne téléphonique de soutien par les pairs: 613-783-1380, poste 155

Clavardage de soutien par les pairs: Cliquez sur l'icône mauve en bas à gauche, sur le site web, pour discuter avec un.e bénévole qualifié.e!

Heures:

Lundi : 10h00 à 18h00

Mardi : 10h00 à 18h00

Mercredi : 10h00 à 18h00

Jeudi : 10h00 à 18h00

Vendredi : 10h00 à 18h00

Description: Le Centre d'entraide fonctionne comme un service d'entraide et centre de ressources. Notre mandat est de fournir à la communauté étudiante un soutien et des conseils scolaires, personnels et sociaux dans un environnement qui ne porte aucun jugement et ce, dans un contexte de consultations brèves entre pairs. Nous offrons les services suivants: recommandation d'un.e tuteur.trice, sessions d'écoute active qui se déroulent en personne ou via le service de ligne téléphonique / clavardage de soutien par les pairs, programme de mentorat en milieu scolaire, révision par les pairs et critique de présentation. Nous sommes fier.es d'être un centre de ressources géré par des étudiant.e.s pour les étudiant.e.s.

Pour rejoindre le Centre d'entraide

Téléphone : 613-783-1380, poste 151

Courriel : [entraide-peerhelp@uosu-seuo.com](mailto:entraide-peerhelp@uosu-seuo.com)

## **Centre de la Fierté**

Adresse:

85, rue Université  
Centre Universitaire (UCU), salle 215C  
Ottawa, ON

Site web : <https://www.seuo-uosu.com/services/pride-centre/>

Courriel : [fierte-pride.coord@uosu-seuo.com](mailto:fierte-pride.coord@uosu-seuo.com)

Heures :

Lundi : 10h00 à 18h00

Mardi : 10h00 à 18h00

Mercredi : 10h00 à 18h00

Jeudi : 10h00 à 18h00

Vendredi : 10h00 à 18h00

Description: Le Centre de la fierté de l'Université d'Ottawa fait partie des services du bien-être et de la santé sexuelle fournis par le Syndicat des étudiants de



l'Université d'Ottawa. Nous nous engageons à fournir un espace sûr, accueillant, non biaisé et positif à toute personne s'identifiant comme membre de la communauté 2SLGBTQ + et leurs alliés.

## **Centre de ressources des femmes**

### Adresse :

85, rue Université  
Centre Universitaire (UCU), salle 220  
Ottawa, ON

Téléphone : 613-783-1380, poste 181 ou 182

Site web : <https://www.seuo-uosu.com/services/womxns-resource-centre/>

Courriel : [crf-wrc.coord@uosu-seuo.com](mailto:crf-wrc.coord@uosu-seuo.com)

### Heures :

Lundi : 9h30 à 11h30, 13h00 à 18h00

Mardi : 12h00 à 17h00

Mercredi : 9h00 à 18h00

Jeudi : 10h00 à 13h00

Vendredi : 14h30 à 17h30

Description: Le Centre de ressources des femmes est un espace inclusif, sans jugement, pro-choix et féministe qui soutient les membres de la communauté (femmes, personnes transgenres, non binaires et hommes) qui veulent travailler ensemble pour combattre l'oppression sexuelle sur les campus et dans nos communautés. Nous nous occupons de la santé sexuelle, de la santé génésique, de l'élimination de la violence basée sur le genre et de tout autre type de travail jugé pertinent par rapport aux intersections du genre et des autres identités. Notre but est de créer un environnement ouvert où vous pouvez trouver les ressources et les personnes nécessaires pour faire des changements positifs dans votre vie, pour terminer un texte, pour vous faire de nouveaux amis ou simplement vous détendre un peu. Notre objectif est également de mettre fin à la violence sexiste en remettant en question les mythes et les stéréotypes, sur nos campus et dans nos communautés. Nous sommes un espace pour les étudiant.e.s, créé par les étudiant.e.s. Nos efforts sont féministes, proches de la communauté LGBTABI, anti-oppressifs, inclusifs et ont une attitude positive envers l'expression de la sexualité.

# DANS LA RÉGION OTTAWA ET GATINEAU

## 5. SERVICES PSYCHOLOGIQUES UNIVERSITAIRES

### Centre de counseling et de psychothérapie (Saint-Paul)

Adresse :

Université Saint-Paul  
Résidence, 2e étage  
150, rue Hazel  
Ottawa, ON

Téléphone : 613-782-3022/1-800-637-6859, poste 2242

Télécopieur : 613-782-3045

Site web : [https://ustpaul.ca/fr/centre-de-counselling-accueil\\_360\\_697.htm](https://ustpaul.ca/fr/centre-de-counselling-accueil_360_697.htm)

Courriel : [counselling@ustpaul.ca](mailto:counselling@ustpaul.ca)

Personne contact : Micheal Machan, Directeur et coordonnateur des services professionnels

Heures :

Lundi au vendredi : 9h00 à 21h00

Samedi : 10h00 à 15h00

Description : Services bilingues fournis par les conseillers (ères) au niveau de la maîtrise et du doctorat.

Référence / Comment accéder au service : Par téléphone; il y a une liste d'attente de 2 à 6 mois. Il n'y a pas de limite au nombre de séances nécessaires.

Coûts : 75\$ pour séance individuelle, de couple et famille (négociable selon la situation financière)

Régions desservies : Ottawa et Gatineau

### Clinique de services psychologiques de l'Université du Québec en Outaouais

Adresse :

283 boulevard Alexandre-Taché  
2e étage, dans le secteur F (F-2008)  
C.P. 1250, succursale Hull  
Gatineau, QC

Téléphone : 819-595-3900/ 1-800-567-1283

Site web : <https://uqo.ca/cspuqo>

Personne contact : Dr Michel Roy, coordonnateur des stages et des internats et responsable de la Clinique

Description : 20 séances maximum sont fournies par des stagiaires inscrit(e)s au doctorat en psychologie de l'UQO. Des services individuels et de couple ainsi que des évaluations neuropsychologiques et psychologiques sont offertes.

Référence / Comment accéder au service : par téléphone ou par un professionnel de la santé

Coût : Un tarif réduit pour la psychothérapie est disponible; éligibilité aux assurances collectives.

Régions desservies : Gatineau et Ottawa

## 6. ORGANISMES COMMUNAUTAIRES

### Services à la famille Ottawa

Adresse :

312 avenue Parkdale  
Ottawa, ON

Téléphone : 613-725-3601

Télécopieur : 613-725-5651

Site web : <http://familyservicesottawa.org/fr/>

Courriel : [fsfo@familyservicesottawa.org](mailto:fsfo@familyservicesottawa.org)

Description : Services pour les enfants, les adolescents et les familles, les écoles et les élèves, les adultes, les parents, les personnes âgées et les entreprises et employées.

### Les Cliniques de counselling sans rendez-vous

Adresse : Variées – voir le site web

Téléphone : Variés – voir le site web

Site web : <https://walkincounselling.com/fr>

Courriel : [mpobric@jfsottawa.com](mailto:mpobric@jfsottawa.com)

Heures : Variées – voir le site web

Description : Soutien aux défis de la vie, service de counseling gratuit et sans rendez-vous, des conseillers professionnels. 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. Les sessions sont offertes en français, anglais, arabe, somali, cantonais et mandarin. Les services de conseil en français sont disponibles sur une base cohérente seulement au Service familial catholique d'Ottawa. Toutefois, certains de nos conseillers à d'autres endroits sont à l'aise en français et autres langues.

Régions desservies : Résidents de l'Ontario vivant dans le RLISS de Champlain

## **Société de l'aide à l'enfance d'Ottawa**

Adresse :

1602, cour Telesat,  
Gloucester, ON

Téléphone : 613-747-7800

Télécopieur : 613-747-4456

Site web : <https://www.casott.on.ca/fr/contact-us/>

Description : Si vous savez ou avez des motifs raisonnables de soupçonner qu'un enfant est victime de négligence ou de mauvais traitements, vous devez contacter immédiatement La Société de l'aide à l'enfance au (613) -747-7800 dans la région d'Ottawa.

## **Psychiatric Survivors Ottawa (service en anglais)**

Adresse :

211, av. Bronson  
Suite 313/314  
Ottawa, ON

Téléphone : 613.567.4379

Sans frais : 1-877-550-4379

Site web: <https://www.pso-ottawa.ca/>

Courriel : [info@pso-ottawa.ca](mailto:info@pso-ottawa.ca)

Heures:

Lundi : 12h00 à 19h00

Mardi : 12h00 à 16h00

Mercredi : 12h00 à 19h00

Jeudi : 12h00 à 16h00

Vendredi : 12h00 à 19h00

Samedi : 12h00 à 14h00, 15h00 à 18h00 (Youth Leisure seulement)

Dimanche : 12h00 à 18h00

Description: (anglais) They are a community of peers using our lived experiences with the mental health system to support one another in moving towards our full potential.

## **Initiative d'amélioration de l'accès à la psychothérapie structurée**

Site web : <https://www.camh.ca/fr/vos-soins/programmes-et-services/improving-access-to-structured-psychotherapy-iasp-initiative>

Description : À l'intention des adultes présentant des signes légers ou modérés de dépression et d'anxiété.

## **Le Royal – Centre de soins en santé mentale**

Adresse :

1145 avenue Carling  
Ottawa, ON

Téléphone : 613-722-6521

Site web : <https://www.leroyal.ca/>

Description : Le Royal est l'un des principaux centres de sciences de la santé universitaires et de soins de santé mentale au Canada. Notre mandat est simple: permettre à un plus grand nombre de personnes atteintes de maladie mentale de se rétablir plus rapidement. Le Royal combine la prestation de soins de santé mentale spécialisés, la défense des droits, la recherche et l'éducation afin de transformer la vie des personnes atteintes de maladie mentale complexe et résistante aux traitements. L'Institut de recherche en santé mentale du Royal est fièrement affilié à l'Université d'Ottawa. La Fondation Royal Ottawa pour la santé mentale recueille des fonds pour appuyer le travail du Royal. Le Royal met un accent particulier sur la sensibilisation par le biais de la campagne Vous savez qui je suis et de l'initiative DIFD pour les jeunes.

Régions desservies : Ottawa et la grande région de Champlain

Les services comprennent, entre autres :

Des services d'auto-référencement pour la toxicomanie et les troubles concomitants : [https://www.leroyal.ca/programmes/toxicomanie-et-troubles-concomitants?\\_ga=2.200940713.609180090.1628254601-1208815288.1627656231](https://www.leroyal.ca/programmes/toxicomanie-et-troubles-concomitants?_ga=2.200940713.609180090.1628254601-1208815288.1627656231)

Services de santé mentale pour les femmes et soutien par les pairs : [https://www.leroyal.ca/programmes/sante-mentale-des-femmes?\\_ga=2.234672921.609180090.1628254601-1208815288.1627656231](https://www.leroyal.ca/programmes/sante-mentale-des-femmes?_ga=2.234672921.609180090.1628254601-1208815288.1627656231)

Programme Psychothérapie structurée Ontario (PSO; recommandation d'un médecin requise) : [https://www.leroyal.ca/psos?\\_ga=2.195229611.609180090.1628254601-1208815288.1627656231](https://www.leroyal.ca/psos?_ga=2.195229611.609180090.1628254601-1208815288.1627656231)

## **Akausivik Inuit Family Health Team**

Adresse :

300-24 Selkrik Street  
Ottawa, ON

Téléphone : 613-740-0999

Site web : <https://www.aifht.ca/english/>

Description : L'équipe de santé familiale inuite Akausivik fournit des soins primaires gratuits à la communauté inuite, y compris des services aux personnes confinées chez elles, aux sans-abri, aux personnes difficiles à atteindre, aux personnes à haut risque et aux personnes isolées pour des raisons médicales.

Régions desservies : Ottawa et la grande région de Champlain

## **Wabano**

Adresse :

299 Montreal Road  
Ottawa, ON

Téléphone : 613-748-0657

Site web : <https://wabano.com/health-and-wellness/>

Description : L'équipe de bien-être mental de Wabano est unique car elle fusionne les pratiques indigènes avec les méthodes thérapeutiques contemporaines. Quelle que soit la voie que vous choisissiez, Wabano est un espace sûr pour vous et votre famille afin d'explorer votre force intérieure et votre résilience.

Régions desservies : Ontario

## 7. PRATIQUES PRIVÉES

### L'Académie des Psychologues d'Ottawa

Adresse :

P.O. Box 4251, Station E  
Ottawa, ON

Téléphone : 613-235-2529

Site web : <https://ottawa-psychologists.org/fr/about-us/>

Description : L'Académie de psychologie d'Ottawa est une association de psychologues et d'associés en psychologie agréés de la région d'Ottawa. Fondée en 1976, elle a pour but d'offrir un lieu de rencontre à ses membres et de la formation continue aux professionnels, ainsi que d'aider la population à accéder à des renseignements et à des services dans le domaine de la psychologie au moyen de son répertoire en ligne interrogeable et de son service téléphonique et d'information et de recommandation.

### Autres pratiques privées

Une liste de psychologues non-affiliés à l'Université d'Ottawa offrant des services à prix réduit en pratique privée est en préparation et sera bientôt disponible.

Les francophones peuvent aussi trouver des psychologues spécialisés pour divers enjeux sur le site de l'Ordre des psychologues du Québec :

<https://www.ordrepsy.qc.ca/trouver-de-aide>



## 8. SERVICES POUR LES DÉPENDANCES

### Centre de toxicomanie et de santé mentale

Téléphone :

Région du Grand Toronto : 416-535-8501

Sans frais : 1-800-463-2338

Pour accéder aux services de CAMH: choisissez l'option 2

Heures : lundi au vendredi: 8h30 à 17h00

Site internet : <https://www.camh.ca/fr>

Description : Le Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH) est le plus grand hôpital d'enseignement au Canada et l'un des plus importants centres de recherche au monde en santé mentale. Entièrement affilié à l'Université de Toronto, CAMH est un centre collaborateur de l'Organisation panaméricaine de la santé et de l'Organisation mondiale de la santé. Doté d'un personnel dévoué de plus de 3 000 médecins, cliniciens, chercheurs, enseignants et membres du personnel de soutien, CAMH offre des soins cliniques exceptionnels à plus de 34 000 patients chaque année. L'organisme mène des recherches novatrices, offre une formation spécialisée aux professionnels de la santé et aux scientifiques, élabore des stratégies novatrices de promotion de la santé et de prévention, et défend les enjeux de politique publique à tous les paliers du gouvernement. Et, par l'entremise de notre fondation, nous recueillons des dizaines de millions de dollars supplémentaires pour financer de nouveaux programmes et projets de recherche, et rehausser nos services.

### Maison Fraternité

Téléphone : 613-741-2523; sans-frais : 1 877 654-0990

Télécopieur : 613 741-3264

Site web : [www.maisonfraternite.ca](http://www.maisonfraternite.ca)

Courriel : [administration@maisonfraternite.ca](mailto:administration@maisonfraternite.ca)

Description : Les services comprennent : 1) Services aux adultes; 2) Traitement intensif-stage; 3) Programme intensif long terme.

## **Montfort Renaissance**

Site web : <https://montfortrenaissance.ca/>

Description : Ce service vient en aide aux personnes vulnérables dans les domaines suivants : toxicomanie, santé mentale, logement et aînés.

## **Rideauwood Addiction & Family Services**

Adresse :

312 Parkdale Avenue  
Ottawa, ON

Téléphone : (613) 724-4881

Télécopieur : (613) 724-4873

Site web : <https://www.rideauwood.org/>

Heures : Deux soirées par mois entre 18h et 20h.

Description : Ce programme est destiné aux conjoints, partenaires, amis, parents et enfants adultes de membres de la famille ou d'amis ayant un problème de toxicomanie ou à toute autre personne désirant en savoir plus sur la dépendance aux produits chimiques et ses effets. Les adolescents de 16 ans et plus peuvent en bénéficier. Les adolescents plus jeunes peuvent ne pas être appropriés en fonction de leur niveau de maturité - vous pouvez contacter notre personnel d'accueil si vous n'êtes pas sûr. Ces séances s'adressent aux membres de la famille et ne conviennent pas aux personnes souffrant de dépendance. Cela peut également être bénéfique pour les éducateurs, le personnel des ressources humaines et les personnes concernées de la communauté.

## 9. SERVICES POUR LES PERSONNES VIVANT OU AYANT VÉCU DE LA VIOLENCE SEXUELLE

### Assaulted Women's Helpline (anglais seulement)

Téléphone :

Région du grand Toronto (RGT) : 416.863.0511

RGT ATS (telephone à texte) : 416.364.8762

Sans frais : 1.866.863.0511

Sans frais ATS : 1.866.863.7868

#SAFE (#7233): Sur votre téléphone portable Bell, Rogers, Fido ou Telus

Site web : <http://www.awhl.org/home>

Heures : 24 heures sur 24, 7 jours sur 7

Description : Pendant plus de 30 ans, la ligne d'assistance aux victimes de violence a servi de ligne téléphonique gratuite, anonyme et confidentielle 24 heures sur 24, ainsi qu'une ligne téléphonique de crise pour téléscripneur, à toutes les femmes de la province de l'Ontario victimes de toute forme de violence. Nous proposons des services de conseil en cas de crise, de planification de la sécurité, de soutien émotionnel, d'information et de référence accessibles 7 jours sur 7, 365 jours par an. Nous travaillons en tandem avec les partenaires communautaires et les agences sœurs pour combler les lacunes dans les services et identifier les questions ou tendances émergentes concernant les femmes avec lesquelles nous travaillons.

Les services pour sourds, sourds et aveugles et malentendants sont disponibles 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

### Fem'aide – ligne de soutien

Téléphone : 1-877-336-2433

Site web : <http://femaide.ca/>

Heures : 24 heures sur 24, 7 jours sur 7

Description : Fem'aide offre aux femmes d'expression française aux prises avec la violence sexiste, du soutien, des renseignements et de l'aiguillage vers les services appropriés dans leur collectivité, 24 heures par jour, 7 jours par semaine. Fem'aide peut également répondre aux demandes de renseignements faites par les proches des femmes victimes de violence. Fem'aide concentre son intervention auprès des femmes ayant subi de la violence dans une relation intime ou encore une agression à caractère sexuel.

## **CALACS francophone Ottawa**

Adresse :

40, rue Cobourg  
Ottawa, ON

Téléphone : 613-789-8096

Site web : <http://www.calacs.ca/>

Courriel : [calacs@calacs.ca](mailto:calacs@calacs.ca)

Description : Le CALACS est un centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuelles.

\*Le CALACS a un partenariat avec l'Université d'Ottawa et donc des services réservés aux étudiantes francophones qui ont vécu une agression à caractère sexuel.

## **Ottawa Rape Crisis Centre (ORCC) (anglais seulement)**

Adresse :

PO Box 20206  
Ottawa, ON

Téléphone : 613-562-2333 (ligne de crise 24h)

Téléphone (bureau) : 613-562-2334

Site web : <http://www.orcc.net/>

Courriel : [orcc@orcc.net](mailto:orcc@orcc.net)

Heures : 24 heures sur 24, 7 jours sur 7

Description (en anglais) :

ORCC services focus on supporting survivors, raising awareness, empowering community, pressing for changes in our systems, and more. We support trans and cis women, trans men, two-spirit, gender-fluid, and non-binary survivors.

Services include:

- Crisis line: 24-hours, 7 days a week service to survivors of sexual violence, supporters, family and friends of survivors. Volunteer counsellors provide crisis intervention on issues such as: childhood sexual abuse, recent sexual assault, flashbacks and suicide intervention. In addition, counsellors provide information on community resources and services, and arrange accompaniment to police stations and to the Sexual Assault Partner Care program at the Civic campus of the Ottawa hospital.

- Individual counselling services: for survivors 16 years and older who are either recent or childhood survivors of all types of sexual assault. All of the counselling services at the ORCC work from an anti-oppressive, anti-racist, feminist approach. Our individual counselling services are available either short term (up to 12 sessions) or long term (up to 1 year); all of our counselling services are free of charge.
- Crisis one-to-one counselling: available for survivors in immediate need of support. Crisis Counselling can be up to 3 sessions. Each session lasts for one hour and takes place at ORCC. The goal of crisis counselling focuses on lessening the stress that the sexual assault (whether historical or recent) has on the survivor presently.
- Support person counselling: Up to 3 sessions of counseling. In these sessions the support person will receive guidance on how to best-support the survivor in their life.
- Group counselling: focusing on a variety of topics including grief, boundaries, trust, relationships, sex and sexuality, flashbacks etc. The focus of group counselling is to provide a healing, empowering and safe-space for survivors to discuss their experiences, coping mechanisms, and to receive support from counsellors and each other. Groups are offered either in the afternoon or evening during Fall and Spring. A typical group will span over 12-16 weeks. Registration and pre-screening interview with the group facilitator required prior to the beginning of the group. Each group generally has 8 to 10 participants.

### **Sexual Assault Support Centre of Ottawa (anglais seulement)**

Adresse :  
P.O. Box 4441, Stn. 'E'  
Ottawa, ON

\* Il convient de noter que l'emplacement du Centre est confidentiel. Les utilisateurs de services ou les partenaires communautaires ne seront informés de l'emplacement de ce dernier qu'après la planification d'une réunion sur le site.

Téléphone : 613-234-2266  
Télécopieur : 613-725-9259

Site web : <https://sascottawa.com/about/>

Courriel : [info@sascottawa.com](mailto:info@sascottawa.com)

Heures : 24 heures sur 24, 7 jours sur 7

Description : Le Centre de soutien aux victimes d'agression sexuelle (SASC) est un organisme communautaire et communautaire enregistré en 1983. Nous soutenons toutes les femmes: femmes cis ou trans, immigrantes, autochtones, queer, handicapées, femmes de couleur, survivantes de la guerre et torture.

### **uOttawa – Violence sexuelle**

L'Université d'Ottawa fournit aussi un guide de ressources si vous expérimentez de la violence sexuelle.

Site web : <https://www.uottawa.ca/violence-sexuelle-soutien-et-prevention/rapporter-un-incident>

## **10. SERVICES DE COUNSELING POUR LES INDIVIDUS LGBT2SQ+ ET LEUR PROCHES**

### **La clinique de counseling sans rendez-vous Centretown**

Adresse :

420, rue Cooper  
Ottawa, ON

Téléphone : 613-233-4443, poste 219

Site web : [www.centretownchc.org](http://www.centretownchc.org)

Heures : Mercredis – 12h00 à 20h00

\*La dernière séance est à 18h30

Description : Ils offrent du soutien pour les épreuves de la vie; des conseillers professionnels de la communauté LGBT2SQ+; des services de counseling gratuits; des services de counseling pour individus, couples et familles. Aucun rendez-vous nécessaire.

# AUTRES RESSOURCES

## 11. LIGNES DE CRISE

### Ligne de crise

Téléphone :

Depuis Ottawa : 613-722-6914

Depuis l'extérieur d'Ottawa : 1-866-996-0991

Heures : 24 heures sur 24, 7 jours sur 7

Site web : <https://crisisline.ca/?lang=fr>

Description : Services bilingues et confidentiels pour les personnes de 16 ans et plus vivant dans Ottawa, Prescott et Russell, Renfrew, Stormont, Dundas et Glengarry, et Akwesasne.

Coût : Gratuit

### Centre de détresse d'Ottawa et la région

Téléphone : 613-238-3311

Heures : 24 heures sur 24, 7 jours sur 7

Site web : <https://www.dcottawa.on.ca/> (site web en anglais seulement)

Description : *Services bilingues et confidentiels.* Description en anglais : We are the people who are here 24/7 to answer calls from those who are reaching out for help. Regardless of their issue, individuals are welcome to call our confidential, non-judgmental and open-minded telephone lines to talk about what they're facing in their lives. Sometimes, callers have simple questions or they may be in a mental health crisis that requires more attention. No matter what the nature of each call might be, the Distress Centre has approximately 200 volunteers answering over 54,000 calls a year, thus providing an integral, important and vital service in our community.

Coût : Gratuit



## **Allô J'écoute**

Téléphone : 1-866-925-5454

Texte : ALLOJECOUTEON au 686868

Site web : <https://allojecoute.ca/ontario>

Heures : 24 heures sur 24, 7 jours sur 7

Description : Allo J'écoute est un service d'aide téléphonique confidentiel et gratuit pour les étudiants de niveau postsecondaire en Ontario accessible 24 heures par jour, 7 jours par semaine, à longueur d'année. En composant le 1 866 925-5454, les étudiants de niveau postsecondaire en Ontario peuvent obtenir des services (bilingues) d'intervention professionnelle, de l'information et des ressources en matière de santé mentale, de dépendance et de bien-être.

Coût : Gratuit

## **Ontario: Information et services communautaires**

Téléphone : 211 / 1-877-330-3213

Site web : <https://211ontario.ca/fr/>

Heures : 24 heures sur 24, 7 jours sur 7

Description : Services bilingues. Le 211 est une ligne d'aide et un répertoire en ligne des services communautaires et sociaux de l'Ontario. Le service 211 est assuré par un personnel hautement qualifié, tant au téléphone qu'à la base de données.

Coût : Gratuit

## **Québec: ligne d'aide InfoSanté**

Téléphone : 811

Site web : <https://www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/consulter-un-professionnel/info-sante-811/>

Heures : 24 heures sur 24, 7 jours sur 7

Description : Info-Santé 811 est un service de consultation téléphonique gratuit et confidentiel. Les infirmières du service de consultation téléphonique 811 évaluent et font des recommandations en fonction de votre état de santé. Elles peuvent répondre à vos questions et vous diriger selon votre situation vers la

ressource la plus appropriée de votre territoire. Appeler Info-Santé 811 permet souvent d'éviter de se rendre inutilement à la clinique ou à l'urgence.

Coût : Gratuit

### **Tel-aide Outaouais**

Téléphone :

Gatineau : 819-775-3223

Ottawa : 613-741-6433

Ailleurs en Outaouais : 1-800-567-9699

Site web : <http://telaideoutaouais.ca/>

Heures : 24 heures sur 24, 7 jours sur 7

Description : L'équipe de bénévoles est composée d'écouter méticuleusement sélectionnés et formés pour l'emploi, l'organisation souhaite que le public compose leur numéro, 365 jours par années, quel que soit le motif, afin d'exprimer ses émotions avec des bénévoles à l'école.

Coût : Gratuit

### **Services de crise du Canada**

Téléphone :

Sans frais : 1-833-456-4566

Texto : 45645 (non disponible en français pour le moment)

Résidents du Québec: 1 866 APPELLE (1-866-277-3553)

Site web : <https://www.crisisservicescanada.ca/fr/>

Heures : 24 heures sur 24, 7 jours sur 7

Description : Les services de crises du Canada (SCC) font partie d'un réseau national de services existants de détresse, de crise et de lignes de prévention du suicide. Nous nous engageons à soutenir toute personne qui habite au Canada et qui est touchée par le suicide, de la manière la plus attentionnée et la moins intrusive possible.

Coût : Gratuit

### **Métis Nation of Ontario Ligne d'Écoute Téléphonique pour la Santé Mentale et la toxicomanie 24hr**

Tél : 1-877-767-7572

Site web : <https://www.metisnation.org/programs-and-services/healing-wellness/mental-health-and-addictions-services/>

Heures : 24 heures sur 24, 7 jours sur 7

Description : Métis Nation of Ontario (MNO) est fière d'offrir une Ligne de crise en santé mentale et toxicomanie (MHA) 24 heures sur 24. Pour obtenir des services de soutien en matière de santé mentale et de toxicomanie adaptés à la culture des adultes, des jeunes et des familles de l'Ontario (offerts en anglais et en français), veuillez appeler le 1-877-767-7572. Une fois en contact, les services peuvent être fournis en personne, par téléphone ou par vidéoconférence.

Coût : Gratuit

### **Ligne d'aide « Espoir pour le bien-être » des Premières Nations et des Inuits**

Tél : 1-855-242-3310

Site web : <https://www.hopeforwellness.ca>

Heures : 24 heures sur 24, 7 jours sur 7

Description : Le Hope for Wellness Help Line offre des conseils immédiats en matière de santé mentale et d'intervention en cas de crise à tous les peuples autochtones du Canada, en anglais, français, cri, ojibway et inuktitut, par téléphone ou en ligne.

Coût : Gratuit

### **Talk4Healing**

Tél : 1-888-200-9997

Sans frais: 1-855-554-HEAL (4325)

Site web : <https://www.talk4healing.com>

Heures : 24 heures sur 24, 7 jours sur 7

Description : Talk4Healing est un service d'assistance téléphonique entièrement confidentiel, fondé sur la culture, destiné aux femmes autochtones et disponible en 14 langues dans tout l'Ontario.

Coût : Gratuit

## **TransLifeline**

Téléphone : (877) 330-6366

Site web : <https://translifeline.org>

Heures : De 17h00 à 1h00 ET/7 jours sur 7

Description : Il s'agit d'un service téléphonique de soutien par les pairs trans, géré par des personnes trans pour des personnes trans et en questionnement.

Coût : Gratuit

## **Ligne pour les jeunes LBGTQ2SI**

Tél : 1-800-268-9688

Texte : 647-694-4275

Chat : Voir le site web

Site web : <https://translifeline.org>

Heures d'ouverture : Du dimanche au vendredi

Téléphone : 6PM à 9PM

Texte : 4PM to 9:30PM

Description : Chez YouthLine, tous les bénévoles de la ligne d'aide sont des pairs formés âgés de 16 à 29 ans, issus d'une diversité d'identités et d'expériences vécues 2SLGBTQ+. Nous desservons tout l'Ontario. Nous ne sommes pas des conseillers, mais des pairs qui peuvent s'identifier, et nous avons été formés à l'écoute active et aux connaissances pertinentes telles que l'anti-oppression, l'anti-racisme, le sexe et le consentement, les IST, le VIH, l'autogestion de la santé, et plus encore.

Coût : Gratuit

## 12. SITES WEB

### Retrouver son entrain

Numéro de tél. sans frais : 1-866-345-0224

Site web : <https://bouncebackontario.ca/fr/>

Description : Retrouver son entrain<sup>MD</sup> est un programme gratuit de thérapie cognitivo-comportementale (TCC), fondé sur des données probantes, conçu pour aider les fournisseurs de soins primaires à offrir un soutien aux adultes et aux jeunes de 15 ans et plus qui ont besoin d'aide pour gérer leur tristesse, leurs symptômes légers à modérés de dépression et d'anxiété, le stress et les inquiétudes.

C'est gratuit, il n'y a aucune période d'attente et il n'est pas nécessaire de se déplacer.

### Association canadienne pour la santé mentale (ACSM)

Site web : <https://cmha.ca/fr/>

Description : Fondée en 1918, l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) est l'organisation communautaire du secteur de la santé mentale la plus vaste et la mieux établie au Canada. Grâce à sa présence dans plus de 330 communautés dans l'ensemble des provinces et un territoire, l'ACSM œuvre en défense des droits et offre des ressources qui contribuent à prévenir les problèmes de santé mentale et les maladies mentales, à soutenir le rétablissement et la résilience et ainsi, permettre à tous les Canadiennes et Canadiens de s'épanouir pleinement.

### Centre d'information communautaire d'Ottawa

Téléphone : 211 ou 613-761-9076; ligne sans frais : 1-877-761-9076

Site web : <http://www.cominfo-ottawa.org/francais/nousjoindre.html>

Courriel : [info@cominfo-ottawa.org](mailto:info@cominfo-ottawa.org)

Description : Le Centre d'information communautaire d'Ottawa est un service gratuit et bilingue permettant aux résidents d'Ottawa de trouver des services communautaires.

## **eSantéMentale.ca**

Site web : <https://www.esantementale.ca/>

Heures : 24 heures sur 24, 7 jours sur 7

Description : Un site internet bilingue qui fournit des informations anonymes, confidentielles et dignes de confiance. Le site permet des recherches selon le lieu et le service.

## **Theravive (site web en anglais)**

Site web : <https://www.theravive.com/>

Description : Theravive est un réseau de thérapeutes et de psychologues autorisés à aider les personnes à recevoir les meilleurs soins de santé mentale disponibles. Nous travaillons également dans nos communautés pour sensibiliser à la santé mentale, réduire la stigmatisation et aider à éduquer les gens en matière de santé mentale.

Coût : Varié. Options à coût réduit disponibles.

## **Santé mentale et mieux-être (uOttawa)**

Site web : <https://www.uottawa.ca/mieuxetre/>

Description : Ce site répertorie ainsi de nombreuses ressources et sources d'information sur la santé mentale et le mieux-être disponibles à l'Université et dans la communauté. Il peut aussi être un outil essentiel pour les parents, amis et collègues qui souhaiteraient venir en aide à un proche qui travaille ou étudie à l'Université. Le site internet étant un projet en cours d'élaboration, il évoluera au rythme des phases de développement et de vos commentaires, dans l'objectif de mieux répondre aux besoins de la communauté.

## **Counselling Connect**

Site web : <https://www.counsellingconnect.org/fr-ca>

Description : Counselling Connect permet d'accéder rapidement à une séance de conseil gratuite par téléphone ou par vidéo, disponible en anglais et en français. Vous choisissez une date et une heure qui vous conviennent. Ce service s'adresse à tous : enfants, jeunes, adultes et familles d'Ottawa et des environs. Il n'y a pas de liste d'attente. Préoccupations abordées : problèmes de sommeil, anxiété et dépression, intimidation, problèmes de comportement, séparation, relations, deuil et perte, drogues et alcool, genre et sexualité, adaptation à la vie au Canada, jeu problématique ainsi qu'isolement et solitude.

## 13. APPLICATIONS MOBILES

### Toute Ma Tête

Site web : <http://healthymindsapp.ca/index-f.php>

Organisme responsable : Le Royal

Description : **Toutematête** est un outil de résolution de problèmes qui t'aide à gérer tes émotions et faire face au stress sur le campus et ailleurs. L'objectif : garde ta santé tête.

Coût : Gratuit

### Sanvello (en anglais)

Site web : <https://www.sanvello.com/>

Description : (en anglais) On-demand help for stress, anxiety, and depression. Formerly Pacifica, Sanvello offers clinically validated techniques and support to help you relieve symptoms.

Coût : Il existe une version gratuite, mais la version premium donne accès à toutes les fonctionnalités, pour 53 USD/année.

### Self-Help Anxiety Management (en anglais)

Organisme responsable : University of the West of England

URL (Google Play):

[https://play.google.com/store/apps/details?id=com.uwe.myoxygen&hl=fr\\_CA](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.uwe.myoxygen&hl=fr_CA)

Description : Pour faire face à l'anxiété et la surmonter, il faut souvent commencer par regarder à l'intérieur. Utilisez les techniques d'auto-assistance dans cette application pour créer une boîte à outils personnelle pour vous aider avec votre anxiété. Surveillez votre niveau de stress ou vos déclencheurs et connectez-vous avec la communauté pour obtenir du soutien. Cette application peut vous aider à découvrir comment gérer votre anxiété.

Coût : Gratuit

### Stop Panic & Anxiety Self-Help (en anglais)

Organisme responsable : [Excel at Life](#)

URL (Google Play) :

[https://play.google.com/store/apps/details?id=com.excelatlife.panic&hl=fr\\_CA](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.excelatlife.panic&hl=fr_CA)

Description : Si vous avez eu des crises de panique dues à l'anxiété, cette application peut vous aider à les gérer. Tenez un journal personnel ou utilisez l'assistance de panique audio pour vous aider à surmonter les attaques. Il propose également un son de relaxation pour réduire le stress et détendre le corps. Les articles traitent de l'entraînement émotionnel, de la thérapie cognitivo-comportementale, etc.

Coût : Gratuit

### **MindShift™ CBT (en anglais)**

Site web : <https://www.anxietycanada.com/resources/mindshift-cbt/>

Description : Is anxiety getting in the way of your life? MindShift™ CBT uses scientifically proven strategies based on Cognitive Behavioural Therapy (CBT) to help you learn to relax and be mindful, develop more effective ways of thinking, and use active steps to take charge of your anxiety. Get the tools to tackle:  
1) Worry 2) Panic 3) Perfectionism 4) Social Anxiety 5) Phobias.

Coût : Gratuit

\*Plus d'applications peuvent être trouvées sur [cette page web informative sur les applications de santé](#).



## **14. LIVRES / RESSOURCES DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL**

### **La Clé des champs**

Site web (deux pages contenant des ressources) :

- <https://lacedeschamps.org/editions-la-cle-des-champs/> (leurs propres publications)
- <https://lacedeschamps.org/ressources-references/> (leurs recommandations externes)

Description : Depuis le début des années 1990, nous avons développé une expertise et nous sommes devenus une référence importante dans le domaine des troubles anxieux. Comment? En offrant des activités et des ateliers de groupe d'entraide et reconnus pour leur pertinence et leur efficacité. La Clé des champs a également sa propre maison d'édition afin de produire et de vendre sa documentation traitant du sujet de l'anxiété, et ce, partout au Québec.

Coût : Les prix varient et sont indiqués en ligne.

### **ABC-T (en anglais)**

Site web : <http://www.abct.org/SHBooks/>

Description : Le site présente une liste de livres de développement personnel recommandés.

Coût : Le prix des livres varie et est indiqué sur le site.

### **Anxiety Canada (en anglais)**

Téléphone : 1-604-620-0744

Site web : <https://www.anxietycanada.com/>

Description : Anxiété Canada est un petit organisme de bienfaisance enregistré (numéro d'enregistrement à titre d'organisme de bienfaisance : 864353727RR0001) qui fournit des ressources d'auto-assistance sur l'anxiété.