



Ressources en santé mentale

Ligne de crises – pour tous les âges

24/7 ligne de détresse

Téléphone : 613-238-3311

<https://www.dcottawa.on.ca/ligne-de-detresse-24-7/?lang=fr>

24/7 Ligne de crise

Téléphone : 613-722-6914

<https://www.dcottawa.on.ca/ligne-de-crise-24-7/?lang=fr>

Ligne de crise pour enfants, jeunes et famille de l'Est de l'Ontario

Téléphone : 613-260-2360

<http://www.icrs.ca/fr/>

Tele-aide Outaouais 24/7

Téléphone : 613-741-6433

<http://telaideoutaouais.ca/>

* En français seulement

Counseling sans rendez-vous – pour tous les âges

Clinique de counseling sans rendez-vous

Téléphone : 613-755-2277

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

Counseling Connect

www.counsellingconnect.org/fr-ca

Autres informations :

- * Réserver une séance en ligne
- * Service par vidéo ou téléphone seulement

Services Famille Ottawa

Téléphone : 613-725-3601

<https://familyservicesottawa.org/adults/the-walk-in-counselling-clinic-ottawa/>

À noter que ces services offrent du counseling immédiat – 1 session seulement

Services pour enfants et adolescents

Centre de services de santé mentale pour les enfants Crossroads

(12 ans et moins)

Téléphone : 613-723-1623

<https://crossroadschildren.ca/>

- * Offre clinique sans rendez-vous : appeler au 613-723-1623 poste 232 pour plus d'informations
- * Thérapie pour enfants et familles
 - * en anglais seulement

Le Cap

(12 ans et moins)

Téléphone : 613-789-2240 poste 0

<https://centrecap.ca/>

- *Thérapie pour enfants et familles
 - *en français seulement

YSB (Services jeunesse Bureau)

(12 ans et plus)

Téléphone: 613-562-3004

<https://www.yzb.ca/fr/>

- * 24/7 ligne de crise 613-260-2360
 - * Clinique de sans rendez-vous : 613-562-3004
 - * Clavardage 24/7 :
- <https://www.yzb.ca/fr/services/sante-mentale/ligne-de-crise/>

Autres ressources

BounceBack

(15-18 ans et 19 ans et plus)

Par téléphone (6 sessions d'une durée de 3-6 mois)

<https://bouncebackontario.ca/fr>

- * Vidéo en ligne gratuit
- * Cahier d'exercices gratuits envoyés à la maison
- * Offert en plusieurs langues
- * Auto-référence ou discussion avec son médecin de famille

Beacon

(16 ans et plus)

6-10 semaines avec thérapeute en ligne

<https://www.mindbeacon.com/fr>

Le Royal – Programme psychothérapie structuré Ontario (PSO)

(18 ans et plus)

Téléphone : 613-722-6521

<https://www.leroyal.ca/psa>

- * Dépression, troubles anxieux, troubles obsessionnels-compulsifs ou troubles de stress post-traumatique
 - * BESOIN d'une référence d'un médecin ou infirmière praticienne
- * En personne ou par télémedecine (environ 12 séances - 1 par semaine ou aux deux semaines)

Veillez noter que tous ces services sont offerts GRATUITEMENT.