

Guide des ressources pour les services de santé mentale et de santé liée à la consommation de substances en langue française à Ottawa

Automne 2024



**Ottawa's Guiding Council for Mental Health
and Addictions**

**Conseil d'orientation sur la santé mentale et
les dépendances d'Ottawa**

TABLE DES MATIÈRES

QUI APPELER EN CAS DE CRISE -----	2
RESSOURCES SITUÉES DANS L'EST D'OTTAWA -----	3
RESSOURCES SITUÉES DANS LE SUD D'OTTAWA -----	9
RESSOURCES SITUÉES DANS L'OUEST D'OTTAWA -----	11
RESSOURCES OFFERTES À L'ÉCHELLE DE LA VILLE, INCLUANT OVERBROOK, VANIER, HERONGATE ET BAYSHORE -----	13



**Ottawa's Guiding Council for Mental Health
and Addictions**

**Conseil d'orientation sur la santé mentale et
les dépendances d'Ottawa**

QUI APPELER EN CAS DE CRISE

Si vous ou une autre personne avez besoin de soutien en lien avec le suicide, veuillez contacter [la ligne d'assistance en cas de crise suicidaire 9-8-8](#) (24 heures sur 24, 7 jours sur 7, bilingue).

Pour obtenir un soutien immédiat en situation de crise, contactez le [Centre de détresse d'Ottawa](#) et de la région (24 heures sur 24, 7 jours sur 7, bilingue) au 613-238-3311.

Ou veuillez contacter [Tel-Aide Outaouais](#) au 613-741-6433 (service en français)

Si un jeune est en crise, contactez la ligne de crise pour les jeunes (24 heures sur 24, 7 jours sur 7) au 613-260-2360 ou, si vous êtes à l'extérieur d'Ottawa, sans frais au 1-877-377-7775.

Si vous-même ou une autre personne êtes en situation d'urgence — ou si vous êtes préoccupé pour votre sécurité et votre bien-être immédiats — veuillez appeler le 9-1-1.

RESSOURCES SITUÉES DANS L'EST D'OTTAWA

Ressources situées à Overbrook

Centre de ressources communautaires Rideau-Rockcliffe

- **Services offerts:** Offre une aide immédiate pour un soutien en santé mentale à court terme et des références à des ressources externes pour un suivi à long terme.
- **Fournisseurs de services :** Intervenants de crise et de soutien
- **Admissibilité :** Résidents du Quartier 13, codes postaux commençant par K1K et, dans certains cas, K1G (Avenues K à U) et K1M (côté est de la rivière).
- **Accès :**
 - **Lieu :** 815, boul. St-Laurent
 - Option virtuelle disponible
 - **Heures d'ouverture :** Mercredi 8h30-12h00
 - **Délais d'attente :** Aucun
 - **Coût :** Aucun
 - **Langue(s) :** Français, anglais, arabe, espagnol
- **Coordonnées :**
 - Téléphone : 613-745-0073
 - Courriel : info@crcrr.org
 - Site Web : <https://www.crcrr.org>
 - Réseaux sociaux :
<https://www.facebook.com/CRCRideauRockcliffeCRC>,
https://www.instagram.com/crc_rideaurockcliffe_crc/,
<https://www.linkedin.com/company/crc-rideau-rockcliffe-crc/>,
https://twitter.com/CRCRR_RRCRC

Équipe de santé familiale Communautaire de l'Est d'Ottawa - Clinique Overbrook-Forbes

- **Services offerts:** Counseling à court terme; Évaluation psychologique ou psychosociale, psychothérapie, programmes de groupe
- **Fournisseurs de services :** Travailleur social, intervenant en santé communautaire, psychologues.
- **Admissibilité:** Aucune restriction
- **Accès:**
 - **Lieu:** 225, rue Donald, bureau 120
 - Option virtuelle disponible
 - **Heures d'ouverture :** Lun-Ven 8h30-11h30, 13h30-16h00
 - **Délais d'attente :** Actuellement, ne prend pas de nouveaux clients.
 - **Coût :** Thérapie individuelle couverte par l'OHIP, frais minime pour les programmes de groupe si la personne peut se le permettre.
 - **Langue(s) :** Français, anglais
- **Coordonnées:**
 - Téléphone: 613-745-2228
 - Courriel: info@esfestottawa.ca , Site Web: <https://www.esfestottawa.ca/fr>

Ressources situées à Vanier

Association canadienne pour la santé mentale – services communautaires

- **Services offerts :** Groupes de soutien hebdomadaires traitant des problèmes de santé mentale et de dépendance. Services de sensibilisation et gestion de cas intensive pour les personnes vivant avec une maladie mentale grave et persistante, qui sont sans-abri ou à risque de le devenir.
- **Fournisseurs de services :** Travailleurs de soutien communautaire
- **Admissibilité :** 16 ans et plus avec un problème de santé mentale grave et persistant
- **Accès :**
 - Lieu : 311, avenue. McArthur, deuxième étage, soutien disponible à l'échelle de la ville
 - **Heures d'ouverture :**
 - **Délais d'attente :** variable, pouvant aller jusqu'à 2.5 ans pour les services de sensibilisation et de gestion de cas
 - **Coût :** Aucun
 - **Langue(s) :** Français, anglais
- **Coordonnées :**
 - Téléphone : 613-737-7791
 - Courriel : general@cmhaottawa.ca
 - Site Web : <https://ottawa.cmha.ca/fr/>
 - Réseaux sociaux : <https://www.facebook.com/CMHAOttawa>, <https://twitter.com/CMHAOttawa>, <https://www.linkedin.com/company/canadian-mental-health-association-ottawa-branch>

Centre canadien pour les hommes et les familles - Ottawa

- **Services offerts :** Divers programmes et services de santé mentale, y compris un groupe de soutien émotionnel par les pairs, des séances de counseling et de thérapie individuelles, et des groupes de soutien.
- **Fournisseurs de services :** Psychothérapeutes et psychologues, groupes de soutien dirigés par des pairs
- **Admissibilité :** Hommes, personnes s'identifiant comme hommes ou personnes non identifiées de 18 ans et plus. Certains programmes permettent la participation de femmes/personnes s'identifiant comme femmes, comme les survivants de fausses accusations.
- **Accès :**
 - **Lieu :** 292, chemin Montréal, bureau 302
 - **Heures d'ouverture :** Lun-Ven 9h00-16h30, horaires des programmes variables
 - **Délais d'attente :** Plusieurs jours à 2 semaines
 - **Coût :** Gratuit ou counseling à contribution volontaire
 - **Langue(s) :** Anglais, français (services limités)
- **Coordonnées :**
 - Téléphone : 613-518-1065
 - Courriel : ottawa@menandfamilies.org
 - Site Web : <https://menandfamilies.org/centres-orig/ottawa/>

- Réseaux sociaux :
<https://www.facebook.com/equalitycanada/>,
<https://www.instagram.com/equalitycanada/>, <https://twitter.com/equalitycanada>,
<https://www.linkedin.com/company/canadian-association-for-equality/>

Centre de santé communautaire Côte-de-Sable – Programme Oasis

- **Services offerts :** Services de réduction des méfaits pour les personnes qui consomment des drogues, y compris des services de counseling individuel et de groupe pour les jeunes, les adultes et les familles. Site de consommation supervisée pour la réduction des méfaits. Programme de rétablissement SMART. Clinique d'accès rapide à la médecine des dépendances.
- **Fournisseurs de services :** Infirmières et infirmiers autorisés, travailleurs des services sociaux, personnes ayant une expérience vécue (site de consommation supervisée), conseillers formés (counseling).
- **Admissibilité :** Personnes et familles cherchant de l'aide pour la dépendance (y compris le jeu compulsif et suralimentation), les problèmes de santé mentale ou les troubles concomitants.
- **Accès :**
 - Lieu : 221 rue Nelson
 - Programme de rétablissement SMART et counseling - virtuel
 - Heures d'ouverture : Lun-Dim 8h00 à 18h00 (site de consommation supervisée)
 - Mardi et jeudi 12h00 à 13h30 (SMART)
 - Lun – Ven avant 14h00 (clinique d'accès rapide à la médecine des dépendances)
 - Délais d'attente : Le counseling en session unique offre un service le jour même ou le lendemain.
 - Coût : Aucun
 - Langue(s) : Français, anglais
- **Coordonnées :**
 - Téléphone : 613-789-1500
 - Courriel : info@sandyhillchc.on.ca
 - Site Web : <https://www.sandyhillchc.on.ca/fr-ca/substance-use-addictions-and-mental-health>
 - Médias sociaux : <https://www.facebook.com/sandyhillchc>,
https://www.linkedin.com/company/sandy-hill-community-health-centre?trk=top_nav_home, <https://twitter.com/@sandyhillchc>

LeCap – Services de santé mentale

- **Services fournis :** Services de santé mentale et de toxicomanie pour la communauté francophone. Programme de gestion du stress et de l'anxiété, information et références, thérapie individuelle, thérapie familiale, thérapie axée sur les traumatismes, thérapie pour les abus sexuels, évaluation psychologique, référence à une ligne de crise. Thérapie pour la toxicomanie.
- **Fournisseurs de services :** Équipe multidisciplinaire de psychologues, travailleurs sociaux, praticiens cliniques, psychothérapeutes

- **Admissibilité** : 18 ans et moins, problèmes de santé mentale et psychosociaux
- **Accès** :
 - Adresse : 150, chemin Montréal, bureau 300
 - Heures : Lun-Jeu 7h30-17h00, Ven 7h30-12h00
 - Délais d'attente : inconnus
 - Coût : Aucun
 - Langue(s) : Français
- **Coordonnées** :
 - Téléphone : 613-789-2240
 - Courriel : info@centrelecap.ca
 - Site web : www.centrelecap.ca
 - Médias sociaux : <https://www.facebook.com/LE.CAP.OTT.ON/>,
https://www.instagram.com/le_cap_on/,
 - https://twitter.com/Le_CAP_ON
 - <https://www.linkedin.com/company/3627771/>

Maison Sainte Marie – Centre d'aide aux jeunes parents

- **Services offerts** : Counseling en santé mentale et en toxicomanie par diverses approches thérapeutiques. Ateliers éducatifs.
- **Fournisseurs de services** : Conseillers en santé mentale et en toxicomanie
- **Admissibilité** : Jeunes enceintes ou parents (12-25 ans)
- **Accès** :
 - Lieu : 780, rue de L'Église
 - Heures d'ouverture : Lun-ven, 9h00 à 16h
 - Délais d'attente : inconnu
 - Coût : Aucun Langue(s) : Français, anglais
- **Coordonnées** :
 - Téléphone : 613-749-2491
 - Courriel : info@stmaryshome.com
 - Site Web : <https://stmaryshome.com>
 - Réseaux sociaux : <https://www.facebook.com/SMHOttawa/>,
<https://instagram.com/smhottawa?igshid=855i5zj61g7h>

Montfort Renaissance – Soutien communautaire intensif

- **Services offerts** : Aide les personnes souffrant de problèmes de santé mentale graves et persistants en soutenant des solutions et en établissant un réseau social et communautaire.
- **Fournisseurs de services** : Conseillers ayant une formation en services sociaux et de santé, travailleurs sociaux, psychothérapeutes, travailleurs communautaires, infirmières praticiennes, médecins
- **Admissibilité** : Résider à Ottawa, être francophone, être âgé de 16 ans et plus, vivre avec un trouble de santé mentale grave et persistant, connaître une grande difficulté à vivre en société en raison d'hospitalisations, présenter des limitations fonctionnelles qui sont, ou qui pourraient être la cause, d'une difficulté à vivre en société

- **Accès :**
 - Lieu : 388 rue Montréal
 - Heures d'ouverture : Variable
 - Délais d'attente : 3 à 6 mois
 - Coût : Aucun
 - Langue(s) : Français, anglais
- **Coordonnées :**
 - Téléphone : 613-742-0988 ext. 933
 - Courriel : info@mri.ca
 - Site Web : <https://montfortrenaissance.ca/en/programs-and-services/mental-health-services/intensive-community-support-program/>

Montfort Renaissance – Soutien judiciaire et déjudiciarisation

- **Services offerts :** appuyer les tribunaux dans leurs efforts pour rediriger les francophones judiciarisés et vivant un problème de santé mentale vers des services appropriés plutôt que vers des centres de détention
- **Fournisseurs de services :** Personnel formé
- **Admissibilité :** Résider à Ottawa, être francophone, être âgé de 16 ans et plus faisant l'objet d'accusations criminelles ou d'une probation ou ayant été déclaré non criminellement responsable, ayant des difficultés à vivre dans la communauté.
- **Accès :**
 - Lieu : 388 rue Montréal
 - Heures d'ouverture : Variable
 - Délais d'attente : Aucun
 - Coût : Aucun
 - Langue(s) : Français, anglais
- **Coordonnées :**
 - Téléphone : 613-742-0988 ext 633
 - Courriel : info@mri.ca
 - Site Web : <https://montfortrenaissance.ca/programmes-et-services/service-en-sante-mentale/soutien-judiciaire-et-dejudiciarisation/>

Montfort Renaissance – Ateliers de L'Élan

- **Services offerts :** Encourager le rétablissement et la participation communautaire des personnes francophones aux prises avec un trouble de santé mentale
- **Fournisseurs de services :** Personnel formé
- **Admissibilité :** Les personnes francophones ayant un trouble de santé mentale.
- **Accès :**
 - Lieu : 346, rue Montréal
 - Heures d'ouverture : Lun-Ven 9h00 à 16 h00
 - Délais d'attente : Aucun
 - Coût : Aucun
 - Langue(s) : Français, anglais
- **Coordonnées :**
 - Téléphone : 613-744-2244 ext. 600 or 614

- Courriel : mbelisle@mri.ca or sbonenfant@mri.ca
- Site Web : <https://montfortrenaissance.ca/programmes-et-services/service-en-sante-mentale/atelier-de-lelan/>

Résilience active des familles immigrantes en Ontario (RAFIO) – le soutien psychosocial pour les communautés francophones immigrantes et réfugiées

- **Services fournis :** Le soutien et des ressources pour les familles monoparentales, les jeunes et les aînés. Ateliers de bien-être, le counseling individuel, les visites à domicile (aînés), l'accompagnement individuel et l'aiguillage (les services sociaux et communautaire).
- **Fournisseurs de services :** Équipe multidisciplinaire de psychologues, travailleurs sociaux
- **Admissibilité :** les immigrantes et les réfugiées francophones, tous les âges
- **Accès :**
 - Lieu : 235 chemin Montréal
 - Heures : Lun-ven 9h00 à 17h00, flexible pour les urgences
 - Séances de groupe de soutien : le mercredi de 1730 à 19h30
 - Délais d'attente : Aucun
 - Coût : Aucun
 - Langue(s) : Français
- **Coordonnées :**
 - Téléphone : 343-588-1561
 - Courriel : info@rafio.ca
 - Site web : www.rafio.ca

Service familial et counseling Ottawa (SFC Ottawa)

- **Services offerts :** Counseling à court et à long terme; Services de counseling et de soutien pour individus, couples et familles. Offre du counseling pour les hommes survivants d'abus sexuels, des problèmes de santé mentale et les victimes de violence conjugale. Services sans rendez-vous sont disponibles.
- **Fournisseurs de services :** Conseillers professionnels
- **Admissibilité :** Les personnes âgées de 4 ans et plus
- **Accès :**
 - Lieu : 310, rue Olmstead; soutien disponible à l'échelle de la ville
 - Heures d'ouverture : Lun-Jeudi 9h00 à 20h00; Ven 9h00 à 17h00
 - Sans rendez-vous : Jeudi 12h00 à 20h00 et Ven 12h00 à 17h00
 - Délais d'attente : 6 mois
 - Coût : Dégressif. Les conseils et les services offerts aux survivants de la violence sexiste sont gratuits.
 - Langue(s) : Français, anglais, services d'interprétation disponibles pour d'autres langues
- **Coordonnées :**
 - Téléphone : 613-233-8478
 - Courriel : info@cfsottawa.ca Site Web : www.cfsottawa.ca/fr/

RESSOURCES SITUÉES DANS LE SUD D'OTTAWA

Ressources situées à Herongate

Centre de santé Communautaire du sude-est d'Ottawa

- **Services offerts :**
 - Fournitures de réduction des méfaits : Les services de réduction des méfaits et de soutien offrent aux personnes qui consomment des drogues
 - Services d'accueil et de counseling : Fournit un soutien en matière de santé mentale et une première orientation vers des services de santé mentale.
- **Fournisseurs de services :** Travailleurs sociaux agréés
- **Admissibilité :** Toute personne qui consomme des drogues ou toute personne de la région qui a besoin de soutien en santé mentale. Secteur de desserte spécifique (incluant Herongate)
- **Accès :**
 - Lieu : 1344, rue Bank, bureau 600
 - Heures d'ouverture : Mardi, mercredi et vendredi, 13h00 à 16h00; Lun-Ven, 8h30 à 16h30 (pour les services d'accueil et de counseling)
 - Délais d'attente : 3 à 4 mois pour le counseling
 - Coût : Aucun
 - Langue(s) : Français, anglais, arabe, espagnol
- **Coordonnées :**
 - Téléphone : 613-737-5115 ext. 2386; 613-247-1600
 - Courriel : office@seochc.on.ca
 - Site Web : <https://www.seochc.on.ca/fr/>
 - Réseaux sociaux : <https://www.facebook.com/SEOCHC/>,
<https://www.instagram.com/seoyouth/>, <https://twitter.com/SEOCHC>

The Ottawa Anxiety and Trauma Clinic

- **Services offerts :** Counseling, soutien et traitement pour les traumatismes et les problèmes de santé mentale
- **Fournisseurs de services :** psychologues, psychiatres, travailleurs sociaux, psychothérapeutes
- **Admissibilité :** Aucune restriction
- **Accès :**
 - Lieu : 2277, prom. Riverside
 - Heures d'ouverture : Lun-ven 8h30 à 16h30
 - Délais d'attente : travailleurs sociaux et psychothérapeutes : un mois
 - Coût : psychiatres : Assurance santé de l'Ontario; psychologues : 225-240 \$ par heure; travailleurs sociaux/psychothérapeutes : 180 \$ par heure
 - Langue(s) : Français, anglais
- **Coordonnées :**
 - Téléphone : 613-737-1194
 - Courriel : info@traumaclinic.ca Site Web : <http://www.traumaclinic.ca>

Recovery Care

- **Services offerts :** Clinique de réduction des méfaits, programme de dépistage, de diagnostic et de traitement de l'hépatite C, services de santé mentale, traitement des troubles liés à la consommation de substances
- **Fournisseurs de services :** Médecins et assistants médicaux
- **Admissibilité :** Aucun restriction
- **Accès :**
 - Lieu : 1800, rue Bank
 - 45, rue Montréal (Vanier)
 - 2006, rue Robertson (Bells Corners)
 - 306, rue Rideau
 - Heures d'ouverture : Lun-ven 8h00 à 16h00
 - Délais d'attente : Aucun
 - Coût : Aucun
 - q Français (Vanier), anglais
- **Coordonnées :**
 - Téléphone : 613-425-9525
 - Courriel : Van@recovery.care
 - Site Web : <https://recovery.care>
 - Réseaux sociaux : <https://www.facebook.com/RecoveryCare1>,
<https://www.instagram.com/recovery.care/>, https://twitter.com/RecoveryCare_

○

RESSOURCES SITUÉES DANS L'OUEST D'OTTAWA

Ressources situées à Bayshore

Centre de services communautaires d'Ottawa ouest

- **Services offerts :** Intervention de crise (par téléphone ou en personne), counseling individuel à court terme, soutien téléphonique, information et orientation vers les ressources, programme de counseling pour la violence faites aux femmes (VFF), programme et counseling LGBTQ+
- **Fournisseurs de services :** Personnel formés
- **Admissibilité :** Résidents de Kanata, Goulbourn ou West Carleton (spécifique à Bayshore, sauf pour le programme VFF – ouvert à l'ensemble de la ville), Femmes de 16 ans et plus pour le programme VFF
- **Accès :**
 - Lieu : 2, cour Macneil, Kanata
 - Option virtuelle disponible (nécessite l'accès à un téléphone)
 - Programme VFF ouvert à l'échelle de la ville
 - Heures d'ouverture : Lun - ven 8h30-16h30, samedi 8h30-13h30, soirées sur rendez-vous
 - Temps d'attente : inconnu
 - Coût : Aucun
 - Langues : Français, anglais
- **Coordonnées :**
 - Téléphone : 613-591-3686
 - Courriel : info@wocrc.ca
 - Site Web : <https://wocrc.ca/fr/>
 - Réseaux sociaux : <https://www.facebook.com/WOCRC.CRCCO>, https://twitter.com/WOCRC_CRCCO

Ottawa Centre for Cognitive Therapy

- **Services offerts :** Thérapie cognitive pour une variété de problèmes de santé mentale. Offre un soutien aux membres de la famille ou aux amis de ceux qui ont des problèmes de santé mentale.
- **Fournisseurs de services :** Psychologues et psychothérapeutes
- **Admissibilité :** Personnes et couples de 14 à 80 ans
- **Accès :**
 - Lieu : 1150, rue Morrison, bureau 400C (Option virtuelle disponible)
 - Heures d'ouverture : Lun - ven 8h-20h (traitement), lun - jeudi 10h-18h (évaluation)
 - Délais d'attente : De quelques semaines à quelques mois selon le thérapeute
 - Coût : Couvert par l'assurance santé complémentaire avec une recommandation d'un médecin. Si non couvert : Frais d'évaluation de 200 \$ si 16 ans et plus, 300 \$ si 12-15 ans, autres rendez-vous de 250 \$ à 230 \$/h

- Langue(s) : Français, anglais
- **Coordonnées :**
 - Téléphone : 613-729-0801
 - Courriel : admin@ocbt.ca
 - Site Web : <https://ocbt.ca/>
 - Réseaux sociaux : <https://www.facebook.com/CentreForCognitiveTherapy/>,
<https://twitter.com/OttawaCCT>

RESSOURCES OFFERTES À L'ÉCHELLE DE LA VILLE, INCLUANT OVERBROOK, VANIER, HERONGATE ET BAYSHORE

Services virtuels uniquement

AccèsSMT

- **Services offerts :** Aide les personnes ayant besoin de soutien à trouver des services pour la santé mentale, la santé liée à l'usage de substances et les dépendances, en les mettant en lien avec des services.
- **Fournisseurs de services :** Professionnels formés en santé mentale et en santé liée à l'usage de substances.
- **Admissibilité :** Personnes âgées de 16 ans ou plus dans l'Est de l'Ontario à la recherche de services en santé mentale ou en santé liée à l'usage de substances (ou professionnels agissant en leur nom).
- **Accès :**
 - Lieu : Virtuel (nécessite un accès à Internet)
 - Heures d'ouverture : Variables (remplir une demande en ligne puis être mis en contact)
 - Délais d'attente : Rendez-vous initial dans les 2 semaines, le temps d'attente par la suite dépend du niveau de besoins
 - Coût : Aucun
 - Langue(s) : Français, anglais
- **Coordonnées :**
 - Téléphone : 1-833-527-8207
 - Courriel : inquiries@accessmha.ca
 - Site Web : <https://www.accessmha.ca/fr-ca>

Counseling on Connecte

- **Services offerts :** Rendez-vous de counseling en séance unique, groupes de soutien en santé mentale et en dépendances.
- **Fournisseurs de services :** Conseillers formés (y compris des conseillers issus de divers milieux – communautés autochtones, communautés africaines, caribéennes et noires, autres communautés racialisées, communautés LGBT2SQ+).
- **Admissibilité :** Résidents d'Ottawa et des environs, tous âges
- **Accès :**
 - Lieu : Virtuelle
 - Heures d'ouverture : Variables
 - Délais d'attente : Aucun
 - Coût : Aucun
 - Langue(s) : Français, anglais, arabe, espagnol, mandarin
- **Coordonnées :**
 - Téléphone : Appelez le 2-1-1 pour réserver une séance ou via le site web.
 - Site Web : <https://www.counselingconnect.org/fr-ca>

- Réseaux sociaux :
<https://facebook.com/CounsellingConnectCounselingonConnecte/>
- <https://www.instagram.com/counsellingconnect/>
- <https://twitter.com/CounsellingConx>

La Metis Nation of Ontario – Programme de santé mentale et de traitement des dépendances.

- **Services offerts :** Gestion de cas, évaluation de la santé mentale et des dépendances, counseling individuel et de couple, counseling en toxicomanie, autres services psychiatriques.
- **Fournisseurs de services :** Cliniciens métis, professionnels de la santé mentale et des dépendances
- **Admissibilité :** Doit être citoyen enregistré de la Nation Métisse de l'Ontario
- **Accès :**
 - **Lieu :** Service virtuel
 - **Heures d'ouverture :** Lun-ven 8h30 à 16h30
 - **Délais d'attente :** 6 mois
 - **Coût :** Aucun
 - **Langue(s) :** Français, anglais
- **Coordonnées :**
 - **Téléphone :** 1-800-263-4889 Ext. 7
 - **Courriel :** MHA@metisnation.org
 - **Site Web :** <https://www.metisnation.org/programs-and-services/healing-wellness/>
 - **Réseaux sociaux :** <https://www.facebook.com/ONMetis/>,
<https://www.instagram.com/metisnationon/?hl=en>,
<https://twitter.com/metisnationon>, <https://www.linkedin.com/company/métis-nation-of-ontario/?originalSubdomain=ca>

Services aux victimes d'Ottawa – Service d'orientation et d'aide aux victimes (SOAIV)

- **Services offerts :** Soutien émotionnel aux victimes de crime et de tragédie, counseling, soutien par les pairs, services de santé mentale et de toxicomanie, orientation vers d'autres services
- **Fournisseurs de services :** Bénévoles ayant reçu plus de 40 heures de formation
- **Admissibilité :** Toute personne de 16 ans et plus ayant vécu un crime ou une tragédie dans la région d'Ottawa, avec ou sans orientation par la police, les services d'urgence ou une agence communautaire.
 - Si la personne a moins de 16 ans, nous pouvons l'aider si le parent/tuteur est d'accord ou nous pouvons la diriger vers un autre service/organisme.
- **Accès :**
 - Lieu : Virtuel (par téléphone)
 - Heures d'ouverture : Lun-ven 8h30 – 16h30
 - Délais d'attente : vers 3 jours
 - Coût : Aucun
 - Langue(s) : Français, anglais, arabe, services d'interprétation disponibles
- **Coordonnées :**
 - Téléphone : 613-238-2762

- Courriel : info@ovs-svo.com
- Site Web : <https://ovs-svo.com/fr/programmes-de-soutien-aux-victimes-de-crimes-et-de-tragedies/>
- Réseaux sociaux : <https://www.facebook.com/Ottawa-Victim-Services-180583415324076>, https://twitter.com/OVS_SVO

Services en personne et/ou virtuels

Amethyst Women's Addiction Centre

- **Services offerts** : Programme de jour, programmes de promotion de la santé (programmes de 2 et 8 semaines sur divers sujets), programme de traitement à long terme (thérapie individuelle, soutien de groupe, ateliers) pour la consommation de substances.
- **Fournisseurs de services** : Thérapeutes
- **Admissibilité** : Personnes s'identifiant comme femmes et personnes de genre divers vivant dans la région d'Ottawa, âgées de 18 ans et plus
- **Accès** :
 - Lieu : 488, rue Wilbrod
 - Option virtuelle disponible
 - Heures d'ouverture : variables
 - Délais d'attente : Aucun (soutien individuel, groupes de soutien, ateliers); 3-4 ans (programme de traitement à long terme)
 - Coût : Aucun
 - Langue(s) : Français, anglais
- **Coordonnées** :
 - Téléphone : 613-563-0363
 - Courriel : info@amethyst-ottawa.org
 - Site Web : <https://amethyst-ottawa.org>
 - Réseaux sociaux : <https://www.facebook.com/people/Amethyst-Womens-Addiction-Centre/100046245235736/>, <https://twitter.com/AmethystCentre>

Ancoura

- **Services offerts** : Logement abordable et communauté solidaire pour adultes vivant avec une maladie mentale, incluant des activités sociales, du counseling individuel et un lien avec un professionnel en santé mentale.
- **Fournisseurs de services** : Personnel formé, professionnels de la santé
- **Admissibilité** : Personnes de 25 ans et plus vivant avec une maladie mentale, sans antécédents de violence, sans problème de toxicomanie. Doivent avoir une bonne compréhension de leur maladie mentale et être capables de vivre de façon autonome avec du soutien. Acceptons les auto-références et les références des familles, hôpitaux ou organisations.
- **Accès** :
 - Lieu : 30, av. Cleary
 - Heures d'ouverture : 24/7
 - Délais d'attente : Inconnu
 - Coût : Loyer subventionné

- Langue(s) : Français, anglais
- **Coordonnées :**
 - Téléphone : 613-233-8130
 - Courriel : admin@ancoura.ca
 - Site Web : <https://ancoura.ca/>
 - Réseaux sociaux : <https://www.facebook.com/ancoura.community/>,
https://twitter.com/ancoura_ottawa, <https://www.linkedin.com/company/ancoura>
 - Social Media: <https://www.facebook.com/serenityhouseottawa/>

Bureau des services à la jeunesse – les services de santé mentale

- **Services offerts :** Ligne de crise et service de clavardage, clinique de santé mentale sans rendez-vous, counseling pour les jeunes et les familles. Counseling spécifiquement pour la communauté LGBTQ est disponible.
- **Fournisseurs de services :** Conseillers formés
- **Admissibilité :** 12 à 20 ans (clinique sans rendez-vous), 12 à 17 ans (counseling pour les jeunes et les familles), 17 ans et moins (ligne de crise), résidant dans la région d'Ottawa
- **Accès :**
 - Lieu : 1355, rue Bank, bureau 300 et 2225 rue Mer Bleue (Séances sans rendez-vous)
 - Les conseillers peuvent rencontrer les clients à leur domicile/dans la communauté
 - Heures d'ouverture :
 - Ligne de crise – 24/7
 - Clinique sans rendez-vous : mardi et jeudi 12h à 20h
 - Délais d'attente : 34 jours (moyen)
 - Coût : Aucun
 - Langue(s) : Français, anglais
- **Coordonnées :**
 - Téléphone :
 - 613-260-2360 (ligne de crise)
 - 613-562-3004 (bureau)
 - Courriel : info@ysb.ca
 - Site Web : <https://www.ysb.ca/fr/>
 - Réseaux sociaux : <https://www.facebook.com/YSB.BSJ/>,
<https://www.instagram.com/ysb.bsj/>, <https://www.linkedin.com/company/youth-services-bureau-of-ottawa/>, https://twitter.com/ysb_bsj

Carlington Community Chaplaincy – soins pastoraux

- **Services offerts :** Counseling en cas de crise et à court terme.
- **Fournisseurs de services :** Aumônier
- **Admissibilité :** Aucune restriction
- **Accès :**
 - Lieu : 1465, av. Caldwell, bureau 102
 - Heures d'ouverture : Lun-mer, ven 10h00-11h30, sam 10h30-12h30
 - Délais d'attente : Aucun

- Coût : Aucun
- Langue(s) : Français, anglais
- **Coordonnées :**
 - Téléphone : 613-728-9933
 - Courriel : chaplain@carlingtonchaplaincy.com
 - Site Web : <http://www.carlingtonconnection.com/pastoral-care.html>

Centre de santé communautaire du Centre-ville

- **Services offerts :** Divers programmes de santé mentale. Counseling à court terme ou clinique d'accès rapide pour personnes 2SLGBTQIA+, Acu-désintoxication pour le rétablissement en santé mentale et toxicomanie, counseling, groupe de soutien pour surmonter l'anxiété et la dépression, groupe d'autogestion et de rétablissement pour la consommation d'alcool et de drogues, programme LESA pour la toxicomanie et le jeu problématique. Autres services et ressources disponibles.
- **Fournisseurs de services :** Conseillers formés et personnel. Les conseillers pour le counseling à court terme 2SLGBTQIA+ sont issus de la communauté 2SLGBTQIA+. Spécialiste en désintoxication par acupuncture pour l'Acu-désintoxication.
- **Admissibilité :** L'âge d'admissibilité varie selon le programme
 - Counseling à court terme 2SLGBTQIA+ : 16 ans et plus
 - Counseling : 18 ans et plus
 - Groupe d'autogestion et de rétablissement : 50 ans et plus
- **Accès :**
 - Lieu : 420, rue Cooper (bureau principal) et 670, rue Albert (récupération SMART 50+)
 - Options virtuelles disponibles pour certains programmes
 - Heures d'ouverture : Lun-mer 8 h 45 à 20 h, jeu 12 h 45 à 16 h 45, ven 8 h 45 à 16 h (Centre communautaire), les heures varient selon le programme.
 - Délais d'attente :
 - Counseling à court terme 2SLGBTQIA+ : 4 à 6 mois
 - Counseling à court terme en santé mentale générale : 4 à 6 mois
 - Acu-désintoxication, groupe pour surmonter l'anxiété et la dépression, groupe d'autogestion et de récupération SMART : Pas d'attente
 - Coût : Aucun
 - Langue(s) : Français pour certaines programmes, anglais, hébreu (Counseling à court terme en santé mentale générale)
- **Coordonnées :**
 - Téléphone : 613-233-4443
 - Courriel : info@centretownchc.org
 - Site Web : <https://www.centretownchc.org/?locale=fr>
 - Réseaux sociaux : <https://www.facebook.com/CentretownCHC>, <https://www.instagram.com/ottawacchc>, <https://twitter.com/centretownchc>

Centre de santé mentale Royal Ottawa - Clinique pour traumatismes de stress opérationnel

- **Services offerts :** Services offerts : Programme ambulatoire spécialisé pour les anciens combattants des Forces canadiennes, les membres actuels et les membres admissibles

de la Gendarmerie royale du Canada afin de traiter le TSPT et d'autres troubles de stress opérationnel (anxiété, dépression, troubles liés à la consommation de substances) par le biais de thérapie et de médication.

- **Fournisseurs de services** : Cliniciens ayant de l'expérience dans l'évaluation et le traitement du TSPT, de l'anxiété, de la dépression et des troubles liés à la consommation de substances.
- **Admissibilité** : Anciens combattants et membres actuels des Forces canadiennes, membres admissibles de la Gendarmerie royale du Canada, ainsi que les membres de la famille de ces clients. Une référence d'Anciens Combattants Canada, des Forces canadiennes ou de la GRC est requise.
- **Accès** :
 - Lieu : 1145, avenue Carling
 - Heures d'ouverture : Lun-Ven 8h00-16h00
 - Délais d'attente : Rendez-vous dans les 15 jours ouvrables suivant la référence.
 - Coût : Aucun
 - Langue(s) : Français, anglais
- **Coordonnées** :
 - Téléphone : 613-722-6521 ext. 6270
 - Site Web : <https://www.leroyal.ca/programmes/clinique-pour-traumatismes-de-stress-operationnel>
 - Réseaux sociaux : <https://www.facebook.com/TheRoyalMHC/>,
<https://www.instagram.com/theroyalmhc/?hl=en>,
<https://twitter.com/theroyalmhc?lang=en>, <https://ca.linkedin.com/company/royal-ottawa-health-care-group>

Centre de santé mentale Royal Ottawa - Toxicomanie et troubles concomitants

- **Services offerts** : Services hospitaliers et ambulatoires pour les personnes vivant avec des problèmes de consommation de substances et de santé mentale. Offre des services de médecine de l'addiction à accès rapide (examen des objectifs de traitement, médicaments, counseling bref, mise en relation avec des ressources), un service régional d'intervention pour les opioïdes (thérapie agoniste des opioïdes et suivi), diverses unités hospitalières (évaluation et stabilisation, unité de troubles concomitants), programmes de jour.
- **Fournisseurs de services** : Équipe multidisciplinaire de professionnels de la santé, y compris des médecins spécialisés en médecine de l'addiction, des psychologues cliniciens, des psychiatres, des travailleurs sociaux, des infirmières.
- **Admissibilité** : Personnes préoccupées par l'alcool ou l'utilisation d'opioïdes. Le service régional d'intervention pour les opioïdes s'adresse aux jeunes de 16 à 29 ans ayant des antécédents de consommation d'opioïdes de moins de 5 ans. Les auto-références sont acceptées.
- **Accès** :
 - Lieu : 1145, avenue Carling
 - Options virtuelles disponibles (principalement pour la clinique RAAM)
 - Heures d'ouverture : Lun-Ven 8h-16h (Bureau)
 - Délais d'attente : Inconnus

- Coût : Aucun
- Langue(s) : Français, anglais
- **Coordonnées :**
 - Téléphone : 613-722-6521, poste 6508
 - Site web : <https://www.leroyal.ca/programmes/toxicomanie-et-troubles-concomitants>
 - Réseaux sociaux :
 - <https://www.facebook.com/TheRoyalMHC/>, <https://www.instagram.com/theroyalnhc/?hl=fr>, <https://twitter.com/theroyalnhc?lang=fr>, <https://ca.linkedin.com/company/royal-ottawa-health-care-group>

Centre for Treatment of Sexual Abuse and Childhood Trauma

- **Services offerts :** Conseils et Psychothérapie Individuels, en couple et en groupe : axés sur les traumatismes et les problèmes de santé mentale connexes. Thérapie individuelle, groupes de traitement des traumatismes groupes de traitement cognitif pour les traumatismes
- **Fournisseurs de services :** psychiatres, psychothérapeutes agréés
- **Admissibilité :** pas de limitations géographiques ou d'âge, disponible pour toute personne ayant subi des abus et/ou des traumatismes.
- **Accès :**
 - Lieu : 11, av. Rosemount, bureau 302
 - Option virtuelle pour les groupes de traitement des traumatismes
 - Heures d'ouverture : Lun – ven 9h30 à 17h30 (sur rendez-vous)
 - Délais d'attente :
 - Thérapie individuelle : Liste d'attente jusqu'à 20 personnes pour les options à faible coût
 - Groupe de traitement des traumatismes : Liste d'attente pouvant dépasser un an pour le groupe des femmes
 - Coût :
 - Thérapie Individuelle : 80-160 \$/heure (négociable selon les besoins)
 - Stagiaires Étudiants : À partir de 20 \$/heure
 - Groupe de Traitement Cognitif : Couvert par l'OHIP
 - Groupes de Traitement des Traumatismes : 25 \$ pour le programme de 14 semaines
 - Langue(s) : Français, anglais, arabe, farsi
- **Coordonnées :**
 - Téléphone : 613-233-4929
 - Courriel : info@centrefortreatment.com
 - Site Web : www.centrefortreatment.com
 - Réseaux sociaux : <https://www.facebook.com/Centre-for-Treatment-of-Sexual-Abuse-and-Childhood-Trauma-409043252462222/>, <https://www.linkedin.com/company/centre-for-treatment-of-sexual-abuse-and-childhood-trauma/>, <https://twitter.com/CTSACT>

La Clinique de counseling sans rendez-vous

- **Services offerts :** Services de counseling en santé mentale immédiat pour les personnes, les couples et les familles sur une variété de problèmes de santé mentale. Thérapie spécifique LGBT2SQ+ offerte
- **Fournisseurs de services :** conseillers professionnels
- **Admissibilité :** Tous ceux qui recherchent des services de santé mentale (sans limitation d'âge ou de géographie), sans nécessité d'une recommandation
- **Accès :**
 - **Lieux:** (options virtuelles disponibles)
 - 1355, rue Bank, 6e étage (Herongate) (mardi 12h00-18h30)
 - 312, avenue Parkdale (mardi 12h00-20h00, samedi 12h00-17h00)
 - 301-2255, avenue Carling (mercredi 12h00-20h00, dimanche 12h00-17h00)
 - 55, rue Eccles (mardi 12h00-18h30)
 - 420, rue Cooper (mercredi 12h00-20h00)
 - 310, rue Olmstead (Vanier) (jeudi 12h00-20h00, vendredi 12h00-17h00)
 - 240-1547, chemin Merivale (jeudi 13h30-20h30)
 - Délais d'attente : Service le jour même, premier arrivé, premier servi
 - Coût : Aucun
 - Langue(s) : Français, anglais, arabe, espagnol
- **Coordonnées :**
 - Téléphone : Voir le site web
 - Site Web : <https://walkincounselling.com/fr/>
 - Réseaux sociaux :
<https://www.facebook.com/TheWalkInCounsellingClinic/?fref=ts>,
<https://twitter.com/walkincounsel>

Collège La Cité – La Boussole (propulsé par Le Cap – Centre d'appui et de prévention)

- **Services offerts :** Évaluation de la santé mentale, soutien, intervention en cas de crise pour les étudiants afin de favoriser le bien-être psychologique.
- **Fournisseurs de services :** Travailleurs sociaux, ergothérapeutes, psychothérapeutes, psychologues.
- **Admissibilité :** Étudiants du Collège La Cité
- **Accès :**
 - Lieu : 801, promenade de l'Aviation
 - Option virtuelle disponible
 - Heures d'ouverture : Lun-Ven 9h-17h
 - Délais d'attente : Aucun
 - Coût : Aucun
 - Langue(s) : Français
- **Coordonnées :**
 - Téléphone : 343-804-0313
 - Courriel : laboussole@lacitec.on.ca
 - Site web : <https://serviceslaboussole.ca>
 - Réseaux sociaux : <https://www.facebook.com/laboussolecap/>

- <https://www.instagram.com/laboussolecap/?hl=fr>
- https://www.youtube.com/channel/UCk3tH4JM-fqD9_liO6n8ogw

Crocus Care Solutions

- **Services offerts :** Divers types de thérapie offerts pour une large gamme de problèmes de santé mentale, y compris la santé mentale des réfugiés, le trouble de stress post-traumatique (TSPT), l'anxiété, la dépression, la dépendance, et bien plus encore.
- **Fournisseurs de services :** psychothérapeutes agréés
- **Admissibilité :** Réfugiés, personnes ayant subi un accident de la route/un accident du travail/une blessure sportive/un traumatisme psychologique
- **Accès :**
 - Lieu : 2211, prom. Riverside, bureau B-4
 - Option virtuelle disponible
 - Heures d'ouverture : Lun-Jeu 7h30 -19h30, ven 7h30-16h, sam 9h00-15h
 - Délais d'attente : 1-2 semaines
 - Coût : Aucun pour les réfugiés. Services facturés à l'acte pour les autres personnes mais peut accepter les prestations de régimes complémentaires de santé, les indemnités pour accident de véhicule automobile et les indemnités de la CSPAAAT
 - Langue(s) : Français, anglais arabe italien, russe, espagnol, azéri et turc
- **Coordonnées :**
 - Téléphone : 613-686-5818
 - Courriel : <https://www.crocuscare.ca>
 - Site Web : <https://www.crocuscare.ca/fr>
 - Réseaux sociaux : <https://www.facebook.com/crocuscare/>,
<https://www.instagram.com/p/CdgzUsKLn1C/?igshid=MDJmNzVkMjY=>

Elim Counselling Service

- **Services offerts :** Counseling pour une large gamme de problèmes de santé mentale et spirituels
- **Fournisseurs de services :** thérapeutes agréés
- **Admissibilité :** individus de 3 à 90 ans
- **Accès :**
 - Lieu : 1390, prom. Prince of Wales, bureau 200 et 1825, boul. St-Joseph (Orléans)
 - Option virtuelle disponible
 - Heures d'ouverture : Lun-ven 8h00 à 19h30; sam 9h à 13h
 - Délais d'attente : d'une semaine à un mois
 - Coût : Échelle mobile selon le revenu
 - Langue(s) : Français, anglais
- **Coordonnées :**
 - Téléphone : 613-699-1677
 - Courriel : mhart@elimcounsellingministry.com
 - Site Web : <https://elimcounsellingministry.com>
 - Réseaux sociaux : <https://www.facebook.com/ElimChristianCounselling/info/?tab=overview>,

<https://www.instagram.com/elimcounsellingservice/>,
<https://twitter.com/elimcounselling>

Forces armées canadiennes services de bien-être et de maintien du moral - Ligne d'information pour les familles

- **Services offerts :** Service de soutien à la communauté militaire, offrant du counseling à court terme, des groupes de soutien, du soutien émotionnel virtuel, du soutien en cas de crise, et plus encore.
- **Fournisseurs de services :** Conseillers formés.
- **Admissibilité :** Membres des Forces armées canadiennes, vétérans et leurs familles.
- **Accès :**
 - Virtuel (téléphone/accès Internet requis)
 - Heures : 24/7
 - Temps d'attente : Aucun
 - Coût : Aucun
 - Langue(s) : Français, anglais
- **Coordonnées :**
 - Téléphone : 1-800-866-4546
 - Courriel : FIL@CAFconnection.ca
 - Site web : <https://sbmfc.ca/services-de-soutien/ligne-d%E2%80%99information-pour-les-familles>

Jaku Konbit –Programme provincial des travailleurs de proximité pour les jeunes

- **Services offerts :** Offre des services de counseling à court terme pour la santé mentale des jeunes afro-caribéens.
- **Fournisseurs de services :** Travailleurs sociaux.
- **Admissibilité :** 12 à 25 ans, s'identifiant comme Afro-Caribéens Canadiens Noirs.
- **Accès :**
 - Lieu : 211, avenue Bronson, salle 215
 - Option virtuelle disponible
 - Heures d'ouverture : Lun-Ven 9h-17h
 - Délais d'attente : Aucun
 - Coût : Aucun
 - Langue(s) : Français, anglais
- **Coordonnées :**
 - Téléphone : 613-252-4368 et 613-567-0600
 - Courriel : pyow@jakukonbit.com
 - Site web : <https://jakukonbit.com/enhanced-youth-outreach-worker-program/>
 - Réseaux sociaux : <https://www.facebook.com/JakuKonbitOttawa>,
<https://www.instagram.com/jakukonbitottawa/>,
<http://www.twitter.com/jakukonbit>,
<https://www.linkedin.com/company/jakukonbit/about/?viewAsMember=true>

Jewish Family Services - The Counselling Group

- **Services offerts :** Counseling individuel et en groupe, thérapies créatives (art, musique, théâtre), services et évaluations psychologiques. Programme pour réfugiés et nouveaux arrivants vulnérables pour répondre aux besoins en santé mentale des immigrants et réfugiés.
- **Fournisseurs de services :** Psychologues cliniciens, travailleurs sociaux agréés, psychothérapeutes agréés.
- **Admissibilité :** Aucune restriction
- **Accès :**
 - Lieu : 2255, avenue Carling, bureau 300
 - Option virtuelle disponible
 - Heures : Horaire d'été : Lun, jeu 9 h à 17 h, mar 9 h à 19 h, mer 9 h à 20 h, ven 9 h à 15 h § Horaire d'hiver : Lun-ven 9 h à 15 h, dim 12 h à 17 h
 - Temps d'attente : Pas de liste d'attente pour la plupart des services de counseling. Liste d'attente de 4 à 8 semaines pour le programme pour réfugiés et nouveaux arrivants vulnérables.
 - Coût : 150 \$ de l'heure pour les travailleurs sociaux agréés et psychothérapeutes agréés, 220 \$ de l'heure pour les psychologues agréés. Échelle mobile.
 - Langue(s) : Français, anglais, espagnol, arabe, dari, farsi, hébreu, polonais, créole, cantonais, somali
- **Coordonnées :**
 - Téléphone : 613-755-2299
 - Courriel : intake@thecounsellinggroup.com
 - Site Web : <https://thecounsellinggroup.com>
 - Médias sociaux : <https://www.facebook.com/The-Counselling-Group>, <https://www.linkedin.com/company/the-counselling-group>, <https://twitter.com/counsellinggrp>

L'Hôpital d'Ottawa – Équipe mobile de crise et programme de lits de crise communautaire

- **Services offerts :** Équipe d'intervention répondant aux appels des individus, des membres de la famille et des professionnels dans la communauté lors de crises de santé mentale. Offre une évaluation rapide et une stabilisation pour les personnes en crise de santé mentale dans la communauté.
 - Programme de lits de crise communautaire : alternative volontaire dans la communauté pour les personnes en crise de santé mentale qui n'ont pas besoin d'hospitalisation mais qui bénéficieraient d'un hébergement temporaire dans un environnement de soutien.
- **Fournisseurs de services :** Professionnels de la santé mentale.
- **Admissibilité :** Personnes de 16 ans et plus, résidant à Ottawa. Une référence d'un professionnel de la santé ou d'un travailleur de services communautaires est requise pour le programme de lits de crise communautaire.
- **Accès :**
 - Lieu : Virtuel (téléphone) ou à domicile
 - Heures : 24/7 (ligne de crise), Lun-Dim 9h-21h (équipe mobile de crise)

- Temps d'attente : Aucun
- Coût : Aucun
- Langue(s) : Français, anglais
- **Coordonnées :**
 - Téléphone : 613-722-6914 ou 1-866-996-0991 (ligne de crise)
 - Site web : <https://www.ottawahospital.on.ca/>
 - Réseaux sociaux : <https://www.facebook.com/OttawaHospital/>, <https://www.instagram.com/ottawahospital/>, <https://twitter.com/OttawaHospital>

Maison Decision House

- **Services offerts :** Programme résidentiel de traitement de la toxicomanie, jusqu'à trois mois. Programme de traitement de la toxicomanie de 8 semaines axé sur la réintégration communautaire également disponible.
- **Fournisseurs de services :** Conseillers cliniques.
- **Admissibilité :** Hommes ex-détendus, âgés de 18 ans et plus, ayant des problèmes de toxicomanie.
- **Accès :**
 - Lieu : 37, avenue Irving
 - Programme de traitement de la toxicomanie de 8 semaines disponible virtuellement
 - Heures : Lun-Ven de 9 h 30 à 12 h 00, de 13 h à 15 h
 - Temps d'attente : En fonction du cas
 - Coût : Aucun
 - Langue(s) : Français, anglais
- **Coordonnées :**
 - Téléphone : 613-728-5013
 - Courriel : decision@trytel.com
 - Site web : <https://fr.decisioncanada.com/>

Max Ottawa

- **Services offerts :** Services et programmes de santé et de bien-être pour les individus LGBTQ+, offrant de la navigation en santé mentale, des groupes de discussion et des services de réduction des méfaits.
- **Fournisseurs de services :** Personnel formé, facilitateurs pairs
- **Admissibilité :** Individus gai, bisexuels, deux-esprits, queer, cisgenres et transgenres, âgés de 18 ans et plus
- **Accès :**
 - Lieu : 400, rue Cooper, bureau 9004
 - Heures d'ouverture : Lun, mar, jeu – 9h30 à 17h; mer, ven – 9h30 à 19h; réduction des méfaits – mer, ven 12h à 19h
 - Délais d'attente : Aucun
 - Coût : Aucun
 - Langue(s) : Français, anglais
- **Coordonnées :**
 - Téléphone : 613-701-6555

- Courriel : info@maxottawa.ca
- Site Web: www.maxottawa.ca
- Réseaux sociaux : <https://www.facebook.com/maxottawa.ca/>,
<https://www.instagram.com/maxottawa.ca/>, https://twitter.com/max_ottawa

Miwaashin Lodge Indigenous Women's Support Centre - Mental Wellness and Counselling Services

- **Services offerts :** Counseling individuel et de groupe pour soutenir la guérison, le rétablissement et la résilience, axé sur les expériences traumatisantes vécues par les personnes autochtones. Offre du counseling de crise/de courte durée, du counseling en traumatologie et du counseling en toxicomanie.
- **Fournisseurs de services :** Psychothérapeutes agréés, travailleurs sociaux agréés, art-thérapeutes agréés et guérisseurs traditionnels reconnus.
- **Admissibilité :** Femmes des Premières Nations, Inuites et Métisses (quel que soit leur statut) survivantes de violences domestiques et d'autres formes de violence.
- **Accès :**
 - Lieu : 2323, boul. St-Laurent
 - Option virtuelle disponible
 - Heures d'ouverture : Lun-ven., 9h à 17h
 - Délais d'attente : Aucun
 - Coût : Aucun
 - Langue(s) : Français, anglais, certaines langues des Premières Nations
- **Coordonnées :**
 - Téléphone : 613-741-5590
 - Courriel : info@minlodge.com
 - Site Web : <https://www.minlodge.com>
 - Réseaux sociaux : <https://www.facebook.com/minlodge>,
<https://www.instagram.com/minwaashin2022/>,
<https://twitter.com/minwaashinlodge>

Miwaashin Lodge Indigenous Women's Support Centre – Équipe STORM (Street Team Outreach Mobile)

- **Services offerts :** Transport d'urgence vers des établissements médicaux, des centres de désintoxication, des refuges pour sans-abri et des refuges pour femmes victimes de violence; interventions en situation de crise, références et informations vers des soutiens communautaires; réductions des méfaits de base
- **Accès :**
 - Vendredi à dimanche, de 10 h à 21 h – appeler le 613-262-2553
 - Mercredi à vendredi, de 16 h à minuit – appeler le 613-265-7448
 - Samedi à lundi, de 16 h à minuit – appeler le 613-261-4491
 - Site Web : <https://www.minlodge.com/storm>

Muslim Family Services

- **Services offerts :** Counseling et psychothérapie adaptés aux sensibilités culturelles et informés par les traumatismes, pour les individus, couples et familles.
- **Fournisseurs de services :** Psychothérapeutes, conseillers en santé mentale.
- **Admissibilité :** Aucune restriction
- **Accès :**
 - Lieu : 309, rue Cooper, bureau 503
 - Option virtuelle disponible
 - Heures : Lun-Ven de 9 h à 17 h
 - Temps d'attente : Aucun
 - Coût : Actuellement sans frais
 - Langue(s) : Français, anglais, arabe, somali
- **Coordonnées :**
 - Téléphone : 613-562-2273
 - Courriel : info@mfso.ca
 - Site web : mfso.ca
 - Médias sociaux : <https://www.facebook.com/muslimfamilyservice/>,
<https://www.linkedin.com/company/muslim-family-services-of-ottawa/>

Ontario Addiction Treatment Centre

- **Services offerts :** Centre de traitement des dépendances offrant des programmes communautaires tels que le traitement à la méthadone, le traitement au sublocade, le traitement au suboxone, le traitement au Kadian, fournitures pour usage sécuritaire, programme d'intervention en cas de surdose avec naloxone, services médicaux, références.
- **Fournisseurs de services :** Professionnels de la santé formés (médecins, etc.)
- **Admissibilité :** 18 ans et plus avec une dépendance aux drogues
- **Accès :**
 - Lieu : 401, rue Somerset O., 1318, avenue Carling, 263, chemin Montréal (Vanier)
 - Heures d'ouverture : Lun-ven 8 h 30 à 16 h (fermé de 12 h 30 à 13 h), Sam-dim 9 h à 12 h (avenue Carling), Lun-ven 6 h à 14 h (fermé de 12 h à 12 h 20), Sam-dim 9 h à 12 h (rue Somerset)
 - Délais d'attente : Aucun (peut voir un médecin dans les 24 heures)
 - Coût : Principalement couvert par l'OHIP
 - Langue(s) : Français, anglais
- **Coordonnées :**
 - Téléphone : 613-627-0856 (avenue Carling), 613-686-0400 (rue Somerset O.)
 - Courriel : info@oatc.ca
 - Site Web : <https://www.oatc.ca>

Ontario Counselling and Psychotherapy Centre

- **Services offerts :** Psychothérapie individuelle, de couple, familiale et pour enfants pour divers problèmes de santé mentale.
- **Fournisseurs de services :** psychothérapeutes et psychologues agréés

- **Admissibilité** : Individus de 8 ans et plus
- **Accès** :
 - Lieu : 356, av. Woodroffe, entrée G/H, bureau 201
 - Option virtuelle disponible
 - Heures d'ouverture : Variables
 - Délais d'attente : Aucun
 - Coût : \$125-200 par heure; Stagiaire étudiant(e) à 80 \$/heure avec échelle mobile
 - Langue(s) : Français, anglais, arabe, farsi, allemand, hindi, hongrois, mandarin, espagnol, portugais, ourdou
- **Coordonnées** :
 - Téléphone : : 613-699-0060
 - Courriel : ocp.therapyinfo@gmail.com
 - Site Web : <https://ocpsychotherapycentre.com>

Organisation des services aux immigrants de la communauté d'Ottawa (OCISO) – Counseling clinique

- **Services offerts** : Services de counseling pour la population immigrante et réfugiée. Counseling et psychothérapie à court et à long terme.
- **Fournisseurs de services** : Conseillers.
- **Admissibilité** : Nouveaux arrivants, immigrants, réfugiés, demandeurs d'asile, citoyens, titulaires de permis. Ouvert aux résidents permanents, capacité limitée pour d'autres catégories d'immigrants.
- **Accès** :
 - Lieu : 959, rue Wellington Ouest
 - Option virtuelle disponible
 - Heures d'ouverture : Lun-Ven, heures flexibles
 - Délais d'attente : 6 à 8 semaines
 - Coût : Échelle mobile, peut être annulé pour les personnes à revenu limité
 - Langue(s) : Français, anglais, arabe, farsi, dari, allemand, tchèque. Des services d'interprétation peuvent être disponibles pour d'autres langues.
- **Coordonnées** :
 - Téléphone : 613-725-5671, poste 337
 - Courriel : getcounselling@ociso.org
 - Site web : <https://ociso.org/counselling/>
 - Réseaux sociaux : <https://www.facebook.com/OttawaOCISO>, <https://www.linkedin.com/in/ottawa-community-immigrant-services-organization-a119a264/?originalSubdomain=ca>, <https://twitter.com/OttawaOCISO>

Ottawa City Operations – Special Needs, Frank Street Drop-In

- **Services offerts** : Centre de jour offrant des programmes sociaux et récréatifs pour les adultes vivant avec des problèmes de santé mentale.
- **Fournisseurs de services** : Personnel formé avec une formation en prévention et intervention en cas de crise et en loisirs inclusifs de la Ville d'Ottawa.
- **Admissibilité** : Adultes de 18 ans et plus qui sont socialement isolés et qui vivent avec des problèmes de santé mentale.

- **Accès :**
 - Lieu : 166, rue Frank
 - Heures : Jeudi de 18 h à 21 h, Samedi de 18 h à 21 h 30
 - Temps d'attente : Inconnu
 - Coût : Gratuit pour la plupart des activités, petit frais pour certaines activités
 - Langue(s) : Français, anglais
- **Coordonnées :**
 - Courriel : 311@ottawa.ca
 - Site web : <https://ottawa.ca/fr>
 - Médias sociaux : <https://www.facebook.com/cityofottawa>,
<https://www.instagram.com/cityofottawa/>, <https://twitter.com/ottawacity>
 - Email: 311@ottawa.ca
 - Website: <https://211ontario.ca/detail/68973396/ottawa-city-operations-parks-recreation-and-cultural-services-special-needs-frank-street-drop-in/&alt=1/>
 - Social Media: <https://www.facebook.com/cityofottawa>,
<https://www.instagram.com/cityofottawa/>, <https://twitter.com/ottawacity>

Ottawa Salus Corporation

- **Services offerts :** Services de santé mentale, y compris la gestion de cas, programme de réadaptation transitoire pendant le rétablissement après une maladie mentale, logement de soutien pour adultes atteints de maladie mentale.
- **Fournisseurs de services :** Gestionnaires de cas
- **Admissibilité :** Personnes de 16 ans et plus qui font face à une maladie psychiatrique ou qui s'en remettent. Doivent être sur la liste d'attente du Registre de logement social pour le logement Salus.
- **Accès :**
 - Lieu : 2000, rue Scott
 - Heures d'ouverture : Lun-Ven 8h30-12h, 13h-16h30
 - Délais d'attente : 3 ans pour se voir attribuer un gestionnaire de cas, 3,5 ans pour le logement
 - Coût : Le logement transitoire et permanent a un loyer proportionnel au revenu
 - Langue(s) : Français, anglais, LSA
- **Coordonnées :**
 - Téléphone : 613-729-0123
 - Courriel : info@salusottawa.org
 - Site Web : <https://www.salusottawa.org/>
 - Réseaux sociaux : <https://www.facebook.com/SalusOttawa>,
<https://www.linkedin.com/company/ottawa-salus>,
<https://twitter.com/SalusOttawa>

Pinecrest Queensway Community Health Centre – Équipe de traitement Communautaire affirmée; Le programme d'échange d'aiguilles propre et inhalation plus sûre

- **Services offerts :** Services communautaires offrant aux clients un traitement intensif et de la réadaptation, comprenant des services de crise, du soutien en santé mentale, le développement des compétences et de la défense des droits. Le programme d'échange

d'aiguilles propre et inhalation plus sûre est un programme de réduction des méfaits pour la consommation de substances.

- **Fournisseurs de services** : psychiatres, ergothérapeutes, infirmières autorisés, travailleurs en santé mentale (ACT)
- **Admissibilité** : Individus âgés de 16 à 75 ans avec une maladie mentale persistante ou chronique. Multiples hospitalisations d'un minimum de 50 jours au cours de la dernière année ou de 150 jours sur 3 ans. Références acceptées provenant des services de psychiatrie hospitalière, des médecins, des agences communautaires ou des individus. L'admissibilité est déterminée par une consultation d'accueil.
- **Accès** :
 - Lieu : 1365, rue Richmond
 - Heures d'ouverture : 24/7
 - Le programme d'échange d'aiguilles propre et inhalation plus sûre : Lun-mer et ven 9h00 à 15h30; jeu 13h00 à 15h30
 - Délais d'attente : ACT : 8 à 10 mois
 - Coût : Aucun
 - Langue(s) : Français, anglais,
- **Coordonnées** :
 - Téléphone : 613-820-4922 ext. 3369
 - Courriel : s.shah@pqchc.com, c.larose@pqchc.com
 - Site Web : <https://www.pqchc.com/>
 - Réseaux sociaux : <https://www.facebook.com/PQCHC>, https://www.instagram.com/cs_exchange/?hl=en,

RéseauAdo

- **Services offerts** : Promotion et intervention en santé mentale pour les jeunes, par les jeunes, afin d'aider les jeunes à développer et maintenir une bonne santé mentale. Ateliers et divers programmes disponibles.
- **Fournisseurs de services** : animateurs jeunesse formés.
- **Admissibilité** : 13 à 20 ans, selon le programme.
- **Accès** :
 - Lieu : 2305, boulevard St. Laurent, unité 300B
 - Option virtuelle disponible pour certains programmes
 - Heures d'ouverture : Variables
 - Délais d'attente : 1 à 8 semaines selon le moment de l'inscription et l'heure de début du programme (les programmes se déroulent 4 fois par an)
 - Coût : Aucun
 - Langue(s) : Français, anglais
- **Coordonnées** :
 - Téléphone : 613-286-0019
 - Courriel : youthnet@cheo.on.ca, info@ynra.ca
 - Site web : www.ynra.ca/fr/

Santé publique Ottawa – Services de réduction des méfaits à Ottawa

- **Services offerts :** Accès aux fournitures de réduction des méfaits, services de consommation supervisée, counseling et autres services de réduction des méfaits.
- **Fournisseurs de services :** Infirmières de santé publique, travailleurs de proximité.
- **Admissibilité :** Personnes qui consomment des drogues par injection.
- **Accès :**
 - Lieu : 179, rue Clarence
 - Site Van se déplace à divers endroits dans Ottawa
 - Heures : Lun-Ven de 9 h à 17 h (bureau et services de consommation supervisée), Lun-Dim de 17 h à 23 h 30 (Site Van)
 - Temps d'attente : Aucun
 - Coût : Aucun
 - Langue(s) : Français, anglais
- **Coordonnées :**
 - Téléphone : 613-580-2424 poste 29047 (bureau et services de consommation supervisée), 613-232-3232 (Site Van)
 - Site web : <https://www.santepubliqueottawa.ca/fr/public-health-topics/harm-reduction-services-in-ottawa.aspx>
 - Médias sociaux : <https://www.facebook.com/ottawahealth>, <https://twitter.com/ottawahealth>

Services canadiens de l'ouïe – Programme de consultation pour santé mentale Connect

- **Services offerts :** Services de soutien professionnels aux personnes qui vivent avec un trouble de santé mentale
- **Fournisseurs de services :** Les conseillers formés au travail social, à la psychothérapie et à d'autres domaines connexes
- **Admissibilité :** 16 ans et plus, sourd ou malentendant, résident de l'Ontario
- **Accès :**
 - Lieu : 1541, rue Merivale, bureau C
 - Option virtuelle disponible
 - Heures d'ouverture : Lun-ven, 9h – 17h
 - Délais d'attente : 4-6 mois
 - Coût : Aucun
 - Langue(s) : ASL, LSQ, Français, anglais
- **Coordonnées :**
 - Téléphone : 1-886-518-0000
 - Courriel : info@chs.ca, connectmentalhealth@chs.ca
 - Site web: <https://www.chs.ca/fr/service/service-de-consultation-de-sante-mentale-connect>
 - Réseaux sociaux : <https://www.facebook.com/canadianhearingservices/>, <https://www.instagram.com/canadianhearingservices/>, <https://www.linkedin.com/company/canadian-hearing-services/>, <https://twitter.com/cdnhearing>

Services communautaires de géronto-psychiatrie d'Ottawa

- **Services offerts** : Évaluation en santé mentale gériatrique pour fournir des diagnostics et des options de traitement, gestion de cas, programmes de thérapie de groupe.
- **Fournisseurs de services** : Psychiatres gériatriques, infirmiers autorisés, ergothérapeutes, travailleurs sociaux, consultant en ressources psycho-gériatriques.
- **Admissibilité** : Résidents d'Ottawa âgés de 65 ans et plus, présentant des problèmes de santé mentale (ou souffrant de démence). Référence d'un médecin requise.
- **Accès** :
 - Lieu : 75, rue Bruyère, suite 127Y
 - Option virtuelle disponible pour certains services (par exemple, la thérapie)
 - Heures d'ouverture : Lun-Ven 8h30-16h30
 - Délais d'attente : Variables, triés en fonction de la gravité de la maladie et des préoccupations de sécurité.
 - Coût : Couvert par l'Assurance-santé de l'Ontario (OHIP).
 - Langue(s) : Anglais, Français, Services d'interprétation
- **Coordonnées** :
 - Téléphone : 613-562-9777, poste 0
 - Site web : www.gpcso.org/fr/

Services à la famille Ottawa

- **Services offerts** : Counseling en santé mentale pour les individus et les groupes de personnes vivant avec des défis de santé mentale graves. Counseling 2SLGBTQI+ disponible, offert par des conseillers qui s'identifient comme faisant partie de cette communauté
- **Fournisseurs de services** : Travailleurs sociaux, psychothérapeutes
- **Admissibilité** : Aucune restriction
- **Accès** :
 - Lieu : 312, av. Parkdale
 - Option virtuelle disponible
 - Heures d'ouverture : Lun, mer, ven 8h30 à 16h30; mar, jeu 8h30 à 20h
 - Délais d'attente : variable
 - Coût : Échelle mobile
 - Langue(s) : Français, anglais
- **Coordonnées** :
 - Téléphone : 613-725-3601
 - Courriel : fscoc@familyservicesottawa.org
 - Site Web : <https://familyservicesottawa.org/fr/>
 - Réseaux sociaux : <https://www.facebook.com/familyservicesottawa/>,
<https://www.instagram.com/familyservicesottawa/>,
<https://ca.linkedin.com/company/family-services-ottawa>

Université Carleton – Services de counseling

- **Services offerts :** Counseling à court terme pour des problèmes de santé mentale.
Fournisseurs de services : Psychothérapeutes autorisés, travailleurs sociaux, et médecins généralistes psychothérapeutes
- **Admissibilité :** Étudiants de l'Université Carleton
- **Accès :**
 - Lieu : 1125, prom. University, Ottawa, ON, K1S 5B6
 - Option virtuelle disponible
 - Heures d'ouvertures : Lun-Ven 8h30-16h30
 - Délais d'attente : Varie en fonction de l'évaluation des risques, accès le jour même pour les situations de crise et d'urgence
 - Coût : Aucun (inclus dans les frais de santé des étudiants)
 - Langue(s) : Anglais, Français
- **Coordonnées :**
 - Téléphone : 613-520-6674, poste 2
 - Site web : <https://wellness.carleton.ca/counselling/>

Université d'Ottawa – Centre de recherche et des services psychologiques

- **Services offerts :** la psychothérapie aux individus, aux couples et aux familles en anglais et en français.
- **Fournisseurs de services :** Étudiants au doctorat en psychologie.
- **Admissibilité :** 6 ans et plus pour la thérapie pour enfants et familles, 18 ans et plus pour la thérapie individuelle.
- **Accès :**
 - Lieu : 136, rue Jean-Jacques Lussier, salle 4031
 - Services virtuels disponibles
 - Heures d'ouvertures : Lun, Mer-Jeu 9h-20h, Mar, Ven 9h-17h
 - Délais d'attente : 6 mois à 1 an
 - Coût : Échelle mobile basée sur le revenu, inférieur aux services privés typiques (clinique de formation), peut être couvert par des régimes de soins de santé complémentaires
 - Langue(s) : Français, anglais
- **Coordonnées :**
 - Téléphone : 613-562-5289
 - Courriel : cpsr@uOttawa.ca
 - Site Web : <https://www.uottawa.ca/faculte-sciences-sociales/centre-recherche-services-psychologiques/services-clientele>
 - Réseaux sociaux : <https://www.facebook.com/uottawa>,
<https://twitter.com/uottawa>, <https://www.instagram.com/uottawa/>,
<https://www.linkedin.com/school/uottawa/>

Université Saint-Paul – Centre de counselling et de psychothérapie

- **Services offerts :** Consultation individuelle, de couple et familiale pour divers problèmes de santé mentale. Jusqu'à 30 séances par personne.
- **Fournisseurs de services :** Stagiaires en counselling (supervisés par des professionnels agréés).
- **Admissibilité :** 16 ans et plus, 12 ans et plus pour la thérapie familiale.
- **Accès :**
 - Lieu : Université Saint-Paul, Résidence, 150, rue Hazel, 2e étage
 - Option virtuelle disponible
 - Heures d'ouvertures : Lun-Jeu 9h-20h, Ven 9h-17h. Fermé les vendredis de mai à août
 - Délais d'attente : 1 à 2 mois en français, 3 à 6 mois pour une thérapie individuelle en anglais,
 - Coût : 80 \$/heure, échelle mobile (à partir de 10 \$) pour ceux qui y sont admissibles
 - Langue(s) : Français, anglais,
- **Coordonnées :**
 - Téléphone : 613-782-3022
 - Courriel : counselling@ustpaul.ca
 - Site web : <https://ustpaul.ca/centre-de-counselling-et-de-psychotherapie/>

Upstream Ottawa Community Mental Health Support

- **Services offerts :** Services de gestion de cas en santé mentale pour les jeunes et les adultes, évaluations psychiatriques, Programme de lutte contre la toxicomanie pour les jeunes afro-canadiens et caribéens (SAPACCY) qui est un soutien en santé mentale et en toxicomanie adapté culturellement.
- **Fournisseurs de services :** Cliniciens (pour SAPACCY, les cliniciens ont une expérience vécue pour fournir des soins culturellement sûrs et pertinents).
- **Admissibilité :** Jeunes de 16 à 25 ans et adultes de 25 ans et plus avec une maladie mentale grave et persistante, jeunes SAPACCY de 12 à 29 ans.
- **Accès :**
 - Lieu : 100, prom. Craig Henry, bureau 204, Ottawa
 - Heures d'ouverture : Lun-Ven 8h30-16h30
 - Délais d'attente : Aucun
 - Coût : Aucun
 - Langue(s) : Français, anglais, fante, polonais, twi
- **Coordonnées :**
 - Téléphone : 613-248-3330
 - Courriel : info@upstreamottawa.ca
 - Site Web : www.upstreamottawa.ca
 - Réseaux sociaux : <https://www.facebook.com/upstreamottawa?fref=ts>,
<https://www.instagram.com/upstreamottawa/>,
<https://twitter.com/upstreamottawa>, <https://www.linkedin.com/in/upstream-ottawa-b0250389/>

Voice Found – La clinique

- **Services offerts** : Des soins de santé tenant compte des traumatismes pour les survivants de la traite des êtres humains (y compris le soutien pour les désordres de santé mentale et de la consommation des substances).
- **Fournisseurs de services** : les professionnels de la santé
- **Admissibilité** : Âgés de 13 ans et plus à risque de traite des personnes, ou ayant vécu/en train de vivre la traite des personnes. Aucune assurance santé, pièce d'identité ou recommandation médicale requise. Résidence requise : Est de l'Ontario
- **Accès** :
 - Lieu : 1, rue Nicholas, 604B
 - Option virtuelle disponible
 - Heures d'ouverture : Lun-Ven sur rendez-vous uniquement
 - Délais d'attente : 1-2 semaines
 - Coût : Aucun
 - Langue(s) : Français, anglais
- **Coordonnées** :
 - Téléphone : 613-686-1818
 - Courriel : reception@voicefound.ca
 - Site Web : <https://fr.voicefound.ca/the-clinic>
 - Réseaux sociaux : <https://www.facebook.com/VoiceFound/>,
<https://www.instagram.com/voicefound/>, <https://twitter.com/voicefound>