

# Soutien en santé mentale, dépendances et santé liée à l'utilisation de substances

En raison des défis quotidiens que nous devons surmonter dans nos vies, il est commun de se sentir stressé et inquiet. Notez que de l'aide est disponible dans notre communauté pour vous apporter du soutien.

## L'aide est disponible

Si vous ou quelqu'un que vous connaissez avez du mal à faire face, veuillez demander de l'aide. Vous trouverez ci-dessous quelques ressources gratuites sur la santé mentale de dépendances, et de santé liée à l'utilisation de substances :

- [AccessSMT.ca](https://www.accesssmt.ca) pour toute personne âgée de 16 ans et plus ou [1appel1cllic.ca](https://www.1appel1cllic.ca) pour toute personne âgée de moins de 21 ans.
- [CounsellingConnect.org/fr-ca](https://www.counsellingconnect.org/fr-ca) offre un accès rapide et gratuit à des séances de consultation par téléphone ou vidéo. Ce service s'adresse à tous les groupes d'âge : enfants, jeunes, adultes et familles d'Ottawa et les environs.
- *La clinique de counseling sans rendez-vous* au 613-755-2277 ou en ligne [walkincounselling.com/fr](https://www.walkincounselling.com/fr) offre ses services gratuits en français, en anglais, en arabe, en espagnol, en somali, en cantonais et en mandarin.
- [Pas bien chez soi à Ottawa](https://www.pasbienchezsoi.ca) est un service de texto et de clavardage en ligne sécurisé pour les femmes victimes de violence ou d'abus à la maison. Leurs services sont disponibles 7 jours sur 7 de 8 h 30 à minuit, par texto au 613-704-5535 ou par clavardage en ligne sur leur site Web : [Pas bien chez soi à Ottawa](https://www.pasbienchezsoi.ca).



Pour d'autres ressources ou services d'aide, consultez [SantePubliqueOttawa.ca/SanteMentaleEtBien-Etre](https://www.SantePubliqueOttawa.ca/SanteMentaleEtBien-Etre).

Si vous avez besoin de parler à quelqu'un **immédiatement**, les services suivants sont accessibles 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

- [Centre de détresse d'Ottawa et la région](https://www.centre-detresse-ottawa.ca) au 613-238-3311 (bilingue)
- [Tel-Aide Outaouais](https://www.tel-aide-quebec.ca) au 613-741-6433 (en français)
- [Ligne de crise](https://www.ligne-de-crise-ottawa.ca) au 613-722-6914, si vous avez 16 ans ou plus (bilingue)
- [Ligne de crise du Bureau des services à la jeunesse](https://www.ligne-de-crise-du-bureau-des-services-a-la-jeunesse.ca) au 613-260-2360 ou à travers le clavardage en ligne à [clavardage.ysb.ca](https://www.clavardage.ysb.ca), si vous avez entre 12 et 18 ans ou que vous êtes parent (bilingue)
- [Jeunesse, J'écoute](https://www.jeunesse-je-ecoute.ca) au 1-800-668-6868 ou par texto à 686868, si vous avez moins de 20 ans (bilingue)

## Balayez et allez!

Vous pouvez accéder directement au site Web de Santé publique Ottawa (SPO) sur la santé mentale, les dépendances et santé liée à l'utilisation de substances en :

1. activant la caméra de votre téléphone;
2. plaçant celle-ci au-dessus du code QR.



# Santé mentale, dépendances et santé liée à l'utilisation de substances

## Conseils pour promouvoir le mieux-être

- Aidez votre enfant à réduire son stress en veillant à ce qu'il dorme suffisamment, mange des aliments sains et reste actif.
- Soyez patient avec vous-même et avec votre enfant. Encouragez-le à parler de ses sentiments.
- Maintenez une routine.
- Limitez le temps que l'enfant passe sur un appareil mobile ou devant la télévision.
- Encouragez-le à sortir faire de l'exercice.
- Faites des activités amusantes, faites en sorte que votre journée soit agréable.
- Pratiquez la pleine conscience et la méditation.
- Communiquez avec votre communauté spirituelle.
- Communiquez avec vos proches.
- Apprenez-en davantage sur la santé mentale, les dépendances et la santé liée à l'utilisation de substances à [tempsdenparler.ca](https://tempsdenparler.ca).



## Conseils de sécurité

- Gardez les substances telles que les médicaments sur ordonnance et le cannabis hors de portée et sous clé.
- Vérifiez régulièrement si des médicaments ont disparu.
- Retournez les médicaments inutilisés ou périmés à votre pharmacie.
- Faites le suivi de votre usage et respectez les **Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada** ainsi que les **Recommandations canadiennes pour l'usage du cannabis à moindre risque**.

## Surveillez les signes de stress chez votre enfant ou adolescent

- des changements d'humeur ou de comportement (tristesse, comportement colérique);
- des troubles du sommeil ou une perte d'appétit;
- des maux de ventre ou de tête.



Besoin d'aide pour des problèmes de santé mentale ou d'usage de substances? Vous ne savez pas par où commencer? Commencez ici: [AccessSMT.ca](https://AccessSMT.ca) (personne âgée de 16 ans et plus) ou [lappel1cllic.ca](https://lappel1cllic.ca) (les enfants et les jeunes de la naissance à l'âge de 21 ans).

Pour consulter d'autres ressources multilingues : [SantePubliqueOttawa.ca/SanteMentaleEtBien-Etre](https://SantePubliqueOttawa.ca/SanteMentaleEtBien-Etre). Vous pouvez également appeler le **Centre d'information de Santé publique Ottawa** au **613-580-6744**.