

# National Crisis Support Resources

## Canada Suicide Prevention Service (CSPS)

- ▶ 1-833-456-4566
- ▶ [www.crisisservicescanada.ca](http://www.crisisservicescanada.ca)



## Kids Help Phone

- 1-800-668-6868 or text 686868
- [Kidshelpphone.ca](http://Kidshelpphone.ca)
- English and French

Kids Help Phone 

## Crisis Line

- ▶ Within Ottawa: 613-722-6914
- ▶ Outside Ottawa: 1-866-996-0991
- ▶ [www.crisisline.ca](http://www.crisisline.ca)



## Association québécoise de prévention du suicide

- ▶ 1-866-APPELLE (1.866.277.3553)
- ▶ [www.aqps.info/](http://www.aqps.info/)



Association québécoise  
de prévention du suicide

# Ressources nationales de soutien en situation de crise

## Service de prévention du suicide du Canada (SPSC)

- ▶ 1-833-456-4566
- ▶ [www.crisisservicescanada.ca/fr](http://www.crisisservicescanada.ca/fr)



## Jeunesse, J'écoute

- 1-800-668-6868 ou message texte 686868
- [Jeunessejecoute.ca](http://Jeunessejecoute.ca)
- Français et anglais

Kids Help Phone 

## Ligne de crise

- ▶ À Ottawa : 613-722-6914
- ▶ En dehors d'Ottawa : 1-866-996-0991
- ▶ [www.crisisline.ca](http://www.crisisline.ca)



## Association québécoise de prévention du suicide

- ▶ 1-866-APPELLE (1.866.277.3553)
- ▶ [www.aqps.info/](http://www.aqps.info/)



Association québécoise  
de prévention du suicide

# National Mental Health and Substance Use Resources

## Hope for Wellness Helpline

- ▶ 1-855-242-3310
- ▶ Online chat [hopeforwellness.ca](http://hopeforwellness.ca)
- ▶ English, French, Cree, Ojibway and Inuktitut

## Wellness Together Canada

- ▶ Text WELLNESS to 741741 for crisis support
- ▶ [www.wellnesstogether.ca](http://www.wellnesstogether.ca)

WELLNESS TOGETHER  
**Canada**

Mental Health and  
Substance Use Support

# Ressources nationales en matière de santé mentale et consommation de substances

## Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être

- ▶ 1-855-242-3310
- ▶ Clavardage en ligne [hopeforwellness.ca](http://hopeforwellness.ca)
- ▶ Français, anglais, Cri, ojibwé et inuktitut

## Espace mieux-être Canada

- ▶ Textez MIEUX au 741741 pour obtenir un soutien en situation de crise
- ▶ [www.wellnesstogether.ca](http://www.wellnesstogether.ca)

WELLNESS TOGETHER

**Canada**

Mental Health and  
Substance Use Support

# Mental Health and Substance Use System Navigation Portals (Ontario)

## Access MHA

- ▶ Single point of entry to eastern Ontario's system of care for mental health and addictions
- ▶ [accessmha.ca](http://accessmha.ca)
- ▶ For 16+ years



## 1Call1Click

- ▶ Children, youth and families connected to mental health and addiction services
- ▶ [1call1click.ca](http://1call1click.ca)
- ▶ Children, youth (from birth to 21 years) and families





# Portails de navigation du réseau en matière de santé mentale et consommation de substances (Ontario)

## Accès MHA

- ▶ Un guichet unique pour accéder au réseau de soins en santé mentale et toxicomanie de l'est de l'Ontario
- ▶ [accessmha.ca](http://accessmha.ca)
- ▶ Pour les 16 ans et +



## 1Appel1Clic

- ▶ Aide les enfants, les jeunes et les familles à établir des liens avec les bons services de santé mentale et de toxicomanie
- ▶ [1appel1clic.ca](http://1appel1clic.ca)
- ▶ Enfants, jeunes (de la naissance à 21 ans) et familles



# Counselling Resources

## 1. Walk-in Counselling Clinic

[walkincounselling.com](http://walkincounselling.com)

613-755-2277



## 2. Counselling Connect

[Counsellingconnect.org](http://Counsellingconnect.org)



## 3. Your Employee Assistance Programs (EAP)

For more information on these resources and to learn about many more resources available in Ottawa, visit:

[OttawaPublicHealth.ca/COVIDMentalHealth](http://OttawaPublicHealth.ca/COVIDMentalHealth)

# Ressources en counseling

## 1. Clinique de counseling sans rendez-vous

walkincounselling.com/fr  
613-755-2277



## 2. Counselling Connect Counsellingconnect.org



## 3. Vos programmes d'aide aux employés (PAE)

Pour obtenir de plus amples renseignements sur ces ressources et vous informer sur bien d'autres ressources à votre disposition à Ottawa, visitez :

[SantepubliqueOttawa.ca/santementaleCOVID](https://santepubliqueOttawa.ca/santementaleCOVID)



# African, Caribbean, & Black Community Mental Health Services (Ottawa)

## **Somerset West Community Health Centre**

- ACB Support line; Monday to Friday
- Interpretation services available – 343-571-0097

## **Somali Centre for Family Services of Ottawa**

- The Acacia Youth Wellness
- Crisis intervention and counselling line – 613-686- 5056

## **Britannia Woods Community House**

- Monday & Thursday 10am – 3pm
- Offered in several languages – 613-596-3299

## **Jaku – Konbit Ottawa**

- Short term youth counselling
- Youth support groups– 613-567-0600



# Services en santé mentale pour les communautés africaines, caribéennes et noires (Ottawa)

## Centre de santé communautaire Somerset Ouest

- Ligne d'assistance pour les communautés africaines, caribéennes et noires; du lundi au vendredi
- Services d'interprétation offerts – 343-571-0097

## Centre somalien pour les services familiaux d'Ottawa

- The Acacia Youth Wellness
- Ligne de consultation et d'intervention en situation de crise – 613-686-5056

## Maison communautaire Britannia Woods

- Lundi et jeudi, de 10 h à 15 h
- Services offerts en plusieurs langues – 613-596-3299

## Jaku – Konbit Ottawa

- Consultations à court terme pour les jeunes
- Groupes de soutien pour les jeunes – 613-567-0600

