



## Groupe de travail sur les besoins humains

# Fiche d'information sur les soutiens familiaux pour la santé mentale des 'nourrissons et des jeunes enfants'

L'**Accès santé mentale et toxicomanie** à [accmha.ca](http://accmha.ca) est un bon point de départ pour trouver de l'aide en matière de santé mentale, d'usage de substances ou de toxicomanie dans l'est de l'Ontario. Ce service offre un accès à guichet unique aux renseignements sur les aiguillages, les évaluations et les ressources.

### Services de santé mentale pour les parents

ORGANISME	COORDONNÉES	GRUPE D'ÂGE
<b>Counseling on connecte</b> – Offre un accès rapide à une séance de counseling gratuite par téléphone ou par appel vidéo. Ce service s'adresse aux enfants, aux jeunes, aux adultes et aux familles à Ottawa et dans les environs. Le counseling est offert en anglais ou en français.	Site Web : <a href="http://counselingconnect.org">counselingconnect.org</a> Téléphone : 613-416-9944, poste 400 (utiliser uniquement si aucun accès Internet n'est disponible)	Ouvert à tous
<b>La clinique de counseling sans rendez-vous</b> – Offre un accès rapide à un service de counseling gratuit d'une séance pour les résidents de l'Ontario dans la grande région de Champlain. Le counseling est offert en plusieurs langues. Aucun aiguillage ou rendez-vous n'est nécessaire, principe du premier arrivé, premier servi pendant les heures d'ouverture de la clinique de counseling sans rendez-vous.	Site Web : <a href="http://walkincounseling.com/fr/">walkincounseling.com/fr/</a> Téléphone : 613-755-2277	Ouvert à tous
<b>Parents Lifeline of Eastern Ontario (PLEO)</b> - Aide les parents qui ont des enfants confrontés à des défis en matière de santé mentale à trouver des services fondés sur l'urgence et les besoins. Le service est gratuit et fourni dans un délai de 24 heures.	Site Web : <a href="http://pleo.on.ca/fr/">pleo.on.ca/fr/</a> Téléphone : 613-321-3211	Parents
<b>Centre de détresse d'Ottawa et de la région</b> – Connexion locale gratuite au soutien et aux ressources en santé mentale, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.	Site Web : <a href="http://dcottawa.on.ca">dcottawa.on.ca</a> Téléphone : 613-238-3311 Urgence : 613-722-6914 ou 1-866-996-0991	Ouvert à tous

## Groupe de travail sur les besoins humains

### Fiche d'information sur les soutiens familiaux pour la santé mentale des nourrissons et des jeunes enfants

	Texte : 343-306-5550 Clavardage et texte : de 10 h à 23 h	
<b>1Appel 1Clic</b> – Aide les enfants, les jeunes et les familles à établir des liens avec les bons services de santé mentale et de toxicomanie. Des soutiens sont fournis aux personnes de la naissance à l'âge de 21 ans.	Site Web : <a href="http://1call1click.ca/fr/">1call1click.ca/fr/</a> Téléphone : 613-260-2360 ou 1-877-377-7775	Parents de 21 ans ou moins
<b>Ligne de crise en santé mentale</b> – Un service de crise universel offert en français et en anglais. Offert 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.	Site Web : <a href="http://crisisline.ca">crisisline.ca</a> Téléphone : (613) 722-6914 ou 1-866-996-0991	Ouvert à tous
<b>Tel-Aide Outaouais</b> – Un service 24 heures sur 24 pour les francophones ayant besoin d'une oreille attentive.	Site Web : <a href="http://telaideoutaouais.ca/tao-se-raconte">telaideoutaouais.ca/tao-se-raconte</a> Appelez le 613-741-6433 ou 819-775-3223 pour les résidents de Gatineau	Ouvert à tous
<b>Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être des Premières Nations et des Inuits</b> – Offre des services immédiats de counseling en santé mentale et d'intervention en cas de crise 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 à tous les peuples autochtones au Canada.	Site Web : <a href="http://espoirpourlemieuxetre.ca">espoirpourlemieuxetre.ca</a> Téléphone : 1-855-242-3310	Autochtones
<b>Wabano's Mental Health</b> – Un service de counseling gratuit sans rendez-vous offert 5 jours par semaine pour les clients métis, inuits et des Premières Nations de tout âge et de tout genre. Il offre du soutien à court terme le jour même en santé mentale et en bien-être aux particuliers et/ou aux familles.	Site Web : <a href="http://wabano.com/health-and-wellness/mental-wellness">wabano.com/health-and-wellness/mental-wellness</a> (en anglais seulement) Téléphone : 613-748-0657, poste 4	Autochtones
<b>24 Hour 'Cribside' Assistance</b> - Un site pour les papas, créé par les papas pour fournir du soutien et répondre aux questions de base sur les bébés, les nouvelles mamans et les nouveaux papas.	Site Web : <a href="http://newdadmanual.ca">newdadmanual.ca</a> Téléphone : 613.257.2779, poste 108	Pères
<b>Ligne Info-bébé</b> – Ligne d'aide téléphonique pour les parents de bébés jusqu'à 1 an. Les parents parlent directement avec une	Téléphone : 613-580-2424, poste 23774	Parents

## Groupe de travail sur les besoins humains

# Fiche d'information sur les soutiens familiaux pour la santé mentale des nourrissons et des jeunes enfants

infirmière en santé publique ou une consultante en allaitement.  
Services offerts 7 jours sur 7, de 9 h à 15 h.

### Soutiens et services communautaires pour les parents et leurs enfants %

ORGANISME	COORDONNÉES	GROUPE D'ÂGE
<b>Crossroads Children's Centre</b> – Offre une clinique de santé mentale sans rendez-vous, du counseling, du counseling familial, un groupe de soutien/d'activités, de l'évaluation, des ressources d'information, et des présentations d'information.	Site Web : <a href="http://crossroadschildren.ca">crossroadschildren.ca</a> (en anglais seulement) Téléphone : 613-723-1623, poste 248.	Pour les parents avec enfants de 12 ans et moins
<b>Centre Bethany Hope</b> – Offre une vaste gamme de programmes et de services aux jeunes parents de 29 ans et moins, ainsi qu'à leurs enfants de la naissance à six ans; y compris des cours sur le rôle parental et le développement des enfants; garderie et répit; du counseling; et des programmes alimentaires. <b>Tous les services sont virtuels, sauf le counseling en personne</b>	Site Web : <a href="http://bethanyhopecentre.org">bethanyhopecentre.org</a> (en anglais seulement) Téléphone : 613-725-1733	Parents âgés de 29 ans et moins, et leurs enfants de la naissance à six ans
<b>Maison Sainte-Marie</b> – Offre une vaste gamme de programmes et de services aux femmes enceintes et aux jeunes parents (jusqu'à l'âge de 29 ans), ainsi qu'à leurs nourrissons et enfants (de la période prénatale jusqu'à l'âge de 6 ans), y compris des groupes de jeux, des activités parentales et du counseling. <b>Tous les services sont offerts sur place ou virtuellement.</b>	Site Web : <a href="http://stmaryshome.com/centre">stmaryshome.com/centre</a> (en anglais seulement) Téléphone : 613-749-2491	Parents âgés de 29 ans et moins, et leurs enfants de la naissance à six ans



## Groupe de travail sur les besoins humains

### Fiche d'information sur les soutiens familiaux pour la santé mentale des nourrissons et des jeunes enfants

<b>Services à la famille Ottawa</b> – Offre des services de counseling et de soutien à toute personne à Ottawa qui en a besoin, y compris des programmes d'éducation parentale pour aider à composer avec le stress de la parentalité.	Site Web : <a href="http://familyservicesottawa.org/parents">familyservicesottawa.org/parents</a> (en anglais seulement) Téléphone : 613-725-3601	Ouvert à tous
<b>Mothercraft Ottawa</b> – Offre une gamme complète de services de soutien pour les parents, y compris des cours prénataux, des accompagnateurs à la naissance, du soutien post-partum, ainsi que des groupes de halte-jeux et des ateliers sur les rôles parentaux.	Site Web : <a href="http://mothercraft.com">mothercraft.com</a> (en anglais seulement) Téléphone : 613-728-1839	Parents et enfants jusqu'à l'âge de 12 ans
<b>Le Royal Ottawa : La naissance, l'art d'être parents, et la santé mentale</b> – Partenariat avec le Centre de naissance et de bien-être d'Ottawa pour animer une série de présentations Facebook en direct sur le rôle des parents et le bien-être mental.	Site Web : <a href="http://theroyal.ca/birth-parenting-and-mental-wellness">theroyal.ca/birth-parenting-and-mental-wellness</a> (en anglais seulement) Site Web : <a href="https://facebook.com/ottawabirhandwellness">facebook.com/ottawabirhandwellness</a>	Ouvert à tous
<b>Société de l'aide à l'enfance</b> – Fournit des services et des ressources aux familles qui ont besoin de soutien et d'aide pour assurer la sécurité et la santé de leurs enfants.	Site Web : <a href="http://casott.on.ca">casott.on.ca</a> Téléphone : 613-747-7800	Parents avec des enfants âgés de 0 à 18 ans
<b>Centres pour l'enfant et la famille ON y va</b> – offrent des endroits accueillants qui fournissent une gamme de services et de ressources, où vous pouvez : <ul style="list-style-type: none"><li>• Participer à des activités amusantes – lecture, narration, chansons, jeux et plus</li><li>• Obtenir des conseils de professionnels formés au développement de la petite enfance</li><li>• Vous renseigner sur d'autres services familiaux dans votre communauté</li></ul>	Site Web : <a href="http://ottawa.ca/onyva">ottawa.ca/onyva</a> Téléphone : 3-1-1	Parents avec des enfants âgés de 0 à 6 ans



## Groupe de travail sur les besoins humains

# Fiche d'information sur les soutiens familiaux pour la santé mentale des nourrissons et des jeunes enfants

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entrer en contact avec d'autres familles ayant de jeunes enfants</li> </ul>		
<b>Coalition des centres de santé communautaires</b> – Un point de départ pour trouver le centre de santé communautaire de votre quartier qui offre des services de soins primaires, de promotion de la santé, d'éducation et de prévention des maladies dans votre secteur.	Site Web : <a href="http://coalitionottawa.ca">coalitionottawa.ca</a>	Ouvert à tous

### Informations sur les ressources pour les parents

ORGANISME	COORDONNÉES	GRUPE D'ÂGE
<b>Être parent à Ottawa</b> – Un site Web développé par Santé publique Ottawa et ses partenaires communautaires pour aider les parents à trouver de l'information sur la parentalité à Ottawa, de la grossesse à la naissance et à la jeunesse, y compris des services de soutien en santé mentale.	Site Web : <a href="http://etreparentaottawa.ca">etreparentaottawa.ca</a>	Parents/ ouvert à tous
<b>Meilleur départ</b> – Un Centre de ressources sur la maternité, les nouveau-nés et le développement des jeunes enfants de l'Ontario qui fournit des ressources pour améliorer la santé des futurs parents et des nouveaux parents, des nouveau-nés et des jeunes enfants.	Site Web : <a href="http://beststart.org">beststart.org</a>	Parents/ouvert à tous
<b>eSantéMentale</b> – Un portail pour trouver des ressources et de l'aide dans votre communauté pour les services de soutien en santé mentale.	Site Web : <a href="http://esantementale.ca">esantementale.ca</a>	Ouvert à tous
<b>Reaching in and Reaching out</b> - Crée des programmes fondés sur des données probantes qui enseignent la pensée de résistance et les capacités d'adaptation aux adultes et aux jeunes enfants de moins de 8 ans.	Site Web : <a href="http://reachinginreachingout.com">reachinginreachingout.com</a> (en anglais seulement)	Parents avec des enfants âgés de 0 à 8 ans