

Ressources santé mentale et dépression

Ligne d'aide en cas de crise suicidaire : <https://988.ca/fr>

La ligne d'aide 9-8-8 est disponible dans tout le Canada, 24 heures sur 24, chaque jour de l'année. Cette ligne d'aide à trois chiffres offre un soutien urgent et en direct par téléphone et par texto. Le 9-8-8 s'adresse à toute personne qui pense au suicide ou qui s'inquiète pour une personne qu'elle connaît. Des intervenants formés répondent aux appels et aux SMS et écoutent sans porter de jugement tout en apportant leur soutien.

211 Ontario : <https://211ontario.ca/recherche/>

Information et aiguillage vers les services communautaires, gouvernementaux, sociaux et de santé, incluant les services en santé mentale.

Ligne de crise : <https://crisisline.ca/?lang=fr>

Ce service est destiné aux personnes de 16 ans et plus dans les communautés d'Ottawa, Prescott et Russell, Renfrew, ainsi que Stormont, Dundas et Glengarry, et Akwesasne.

ConnexOntario : <https://connexontario.ca/>

Offre du soutien et de l'information sur la santé mentale, la toxicomanie et le jeu problématique.

Association canadienne pour la santé mentale: <https://cmha.ca/fr/>

1 bureau national, 11 divisions provinciales et territoriales, 69 régions et filiales locales dans plus de 330 communautés.

Retrouver son entrain : <https://bouncebackontario.ca/fr/>

Un programme de thérapie cognitivo-comportementale gratuit, qui offre des mesures dirigées d'auto-assistance en santé mentale à l'intention des adultes et des jeunes de 15 ans et plus.

Infos générales sur la santé mentale : <https://cmha.ca/fr/trouver-de-linfo/sante-mentale/info-generale/>

Aborde des thèmes tels : la consommation de substance, le trouble de stress post-traumatique, la colère, le deuil, la pleine conscience...

Cours en ligne dans les domaines de la santé mentale et du traitement des dépendances :

https://moodle8.camhx.ca/moodle/?lang=fr_ca

Ces cours visent à élargir les occasions d'apprentissage pour les prestataires de services travaillant auprès de personnes aux prises avec des problèmes de toxicomanie et de santé mentale, ainsi que pour les clients du Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH) et les familles.