

The Council
on Aging
of Ottawa



Le Conseil sur
le vieillissement
d'Ottawa

Favoriser et maintenir son **bien-être** mental en vieillissant

Répertoire des ressources
en santé mentale
pour les aînés d'Ottawa

Téléchargez le
répertoire ici



Remerciements

Nous remercions les personnes et les organismes suivants pour leur leadership, leur soutien et leur contribution à cette publication :

- Cette ressource sur la santé mentale a été élaborée par le **Comité de la santé** du Conseil sur le vieillissement d'Ottawa (CSV). Conformément aux orientations stratégiques du CSV, le Comité de la santé travaille avec et pour les personnes âgées afin d'améliorer leur qualité de vie en influençant les politiques publiques, les décisions relatives aux programmes et les pratiques liées à la santé et aux soins de santé.
- Nous remercions tout particulièrement **Michael Slinger**, membre communautaire du Comité des questions de santé, qui a pris l'initiative de ce projet.
- Nous apprécions les conseils et les commentaires reçus de divers **partenaires communautaires** sur les premières versions de cette ressource
- Nous remercions tout particulièrement les **Services communautaires de gérontopsychiatrie d'Ottawa**, qui ont fourni des commentaires et un soutien importants et qui sont représentés au sein du comité
- **Danielle Harwood**, pour la traduction bénévole de ce document, et **Francine Frappier** pour la relecture
- **Kelly Wong**, graphiste du CSV, pour la mise en page de cette publication (<https://kellywwwblog.wordpress.com>)

Le Conseil sur le vieillissement d'Ottawa remercie chaleureusement le gouvernement de l'Ontario et la Ville d'Ottawa pour leur soutien financier.

Les opinions exprimées dans cette publication sont celles du CSV et ne reflètent pas nécessairement celles de la province ou de la ville.



Avertissement

Ce guide est fourni à titre informatif seulement. Il ne prétend pas être une liste exhaustive des ressources en santé mentale pour les personnes âgées à Ottawa. Le Conseil sur le vieillissement d'Ottawa n'assume aucune responsabilité quant à la validité, l'exactitude ou la fiabilité des renseignements publiés par les organismes et les services figurant dans ce guide. Les renseignements contenus dans cette ressource sont susceptibles de changer, et nous vous invitons à consulter les ressources appropriées pour obtenir des renseignements à jour. Ce guide ne doit pas être interprété comme un avis professionnel. Les personnes âgées qui ont des questions ou des préoccupations au sujet de leur santé mentale devraient consulter un professionnel.

Ce guide est disponible en ligne à : www.coaottawa.ca

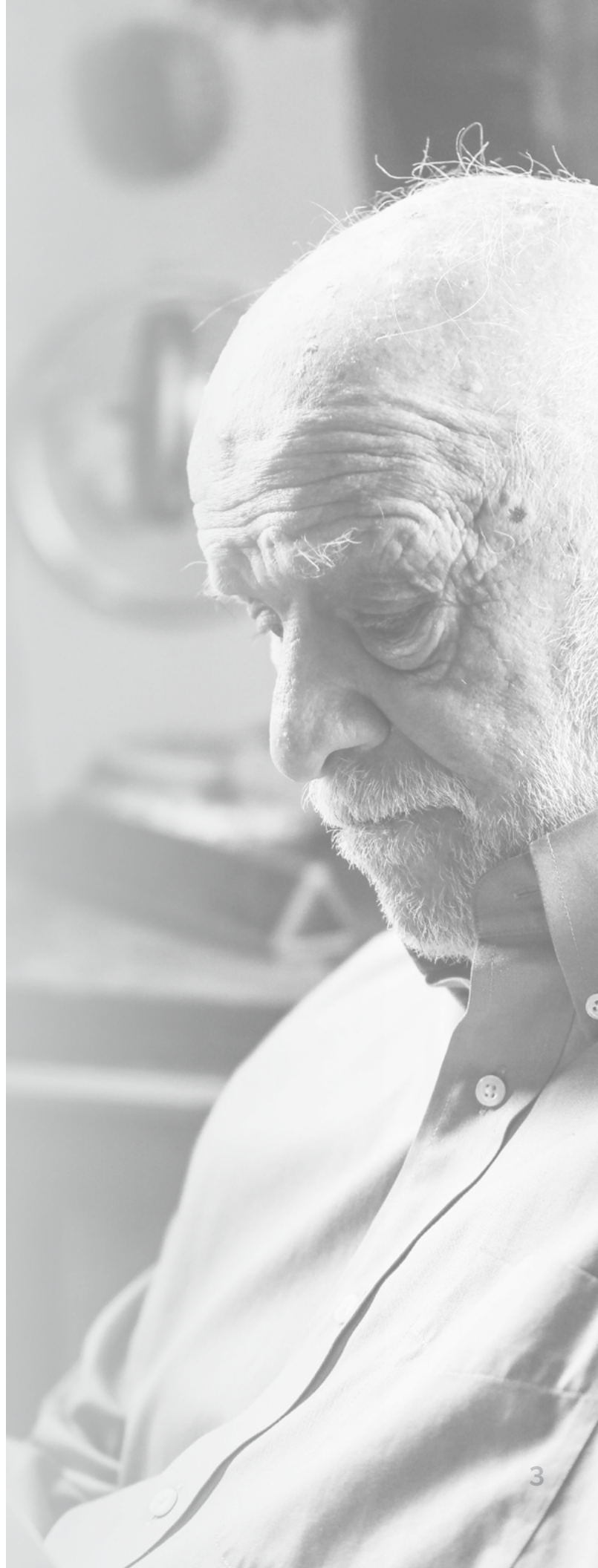
Pour plus d'informations :
téléphone : **613-789-3577 poste 1**
courriel : coa@coaottawa.ca

© 2026.

Le Conseil sur le vieillissement d'Ottawa.
Prochaine révision et mise à jour : 2028.

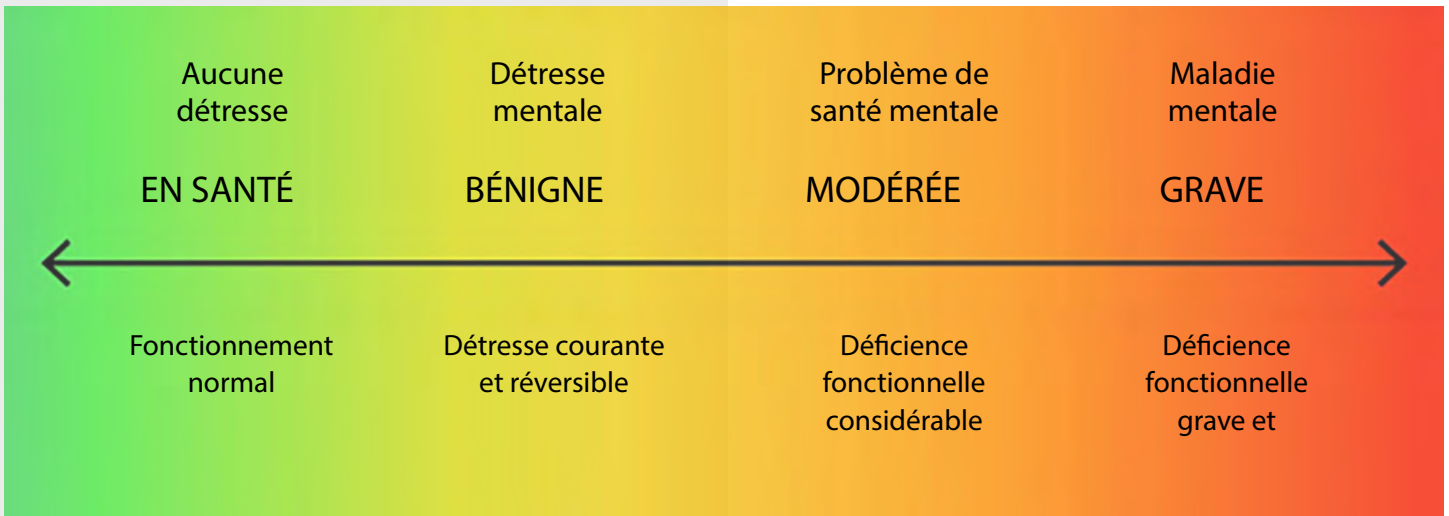
Avec l'âge, la **santé mentale** peut devenir une préoccupation. Malheureusement, beaucoup de Canadiens âgés n'obtiennent pas l'aide dont ils ont besoin. C'est pourquoi il est important d'avoir facilement accès à une information sur la santé mentale et les services en santé mentale à Ottawa. **Cela peut aider à protéger, favoriser et maintenir le bien-être mental.**

La santé mentale désigne l'état de votre bien-être **psychologique et émotionnel**. Elle peut influencer sur votre santé physique et être influencée par celle-ci. La santé mentale, c'est beaucoup plus que de se sentir assez bien ou non. Elle est un continuum. À une extrémité, vous — et cela s'applique aussi à toute personne dont vous vous occupez — **pouvez-vous sentir heureux, calme et en mesure de faire face aux défis que la vie présente.** Au milieu, il se peut que vous soyez un peu inquiet, mais toujours en mesure de faire face. À l'autre extrémité, la situation peut commencer à être trop stressante, au point où vous avez de toute urgence besoin d'aide.



Continuum de la santé mentale

Il peut être plus facile, en comprenant ce continuum, de faire le point de sa santé mentale et de voir ce qu'on peut faire pour se sentir mieux. N'oubliez pas, vous n'êtes pas seul! Il n'est pas facile de se sentir triste, esseulé, stressé ou anxieux. Les symptômes de maladie mentale peuvent souvent être traités et gérés efficacement. À condition de bénéficier de l'aide appropriée, les personnes souffrant de détresse et de maladies mentales peuvent se porter bien!



Si vous avez besoin d'aide urgente en santé mentale, composez les numéros suivants :

9-8-8

si vous avez des pensées suicidaires, ou si vous vous inquiétez pour quelqu'un que vous connaissez

613-722-6914

à Ottawa

(ou **1-866-996-0991** à l'extérieur d'Ottawa) pour joindre la ligne d'écoute locale en santé mentale

9-1-1

si vous devez vous rendre à l'hôpital

Demander de l'aide, c'est signe de force et de résilience!

Comment utiliser ce document

Ce document vise à aider les personnes âgées, leurs proches aidants et les membres de leur famille à mieux comprendre leur santé mentale, à en prendre soin et à trouver les ressources communautaires nécessaires à Ottawa. Cette liste de ressources est organisée en sept sections codées par couleur pour vous aider à trouver l'information ou les services pertinents en santé mentale selon votre situation.

1. Mécanismes de soutien en cas de crise

Ressources destinées aux personnes en situation de crise qui ont besoin d'aide immédiatement.

2. Sources d'information en ligne sur la santé mentale

Liens à des centres de ressources communautaires créés par d'autres organismes communautaires et de soins de santé..

3. Mieux-être et autogestion de la santé

Ressources aidant à rester heureux et en santé.

4. Besoins nouveaux et soins de première ligne

Ressources destinées aux personnes manifestant des problèmes de santé mentale nouveaux ou légers.

5. Problèmes de santé mentale à long terme et graves

Ressources destinées aux personnes manifestant des problèmes de santé mentale persistants ou graves.

6. Services destinés aux groupes en quête d'équité

Ressources adaptées en fonction de l'origine raciale ou ethnique, de la communauté religieuse ou de l'orientation sexuelle.

7. Mécanismes de soutien pour les proches aidants

Ressources destinées aux proches aidants des personnes âgées ayant des problèmes de santé mentale et aussi pour les aider à maintenir leur propre bien-être mental.

Chaque section comporte des sous-sujets pour vous aider à trouver ce que vous cherchez. Par exemple, si vous cherchez des renseignements sur l'autogestion de la santé, vous trouverez des ressources pour vous aider à vous faire de nouveaux amis, apprendre de nouvelles techniques pour renforcer votre capacité d'adaptation ou améliorer votre sommeil.

Les résidents d'Ottawa ont accès à de nombreux types d'organismes et de services.

Les services décrits dans ce document peuvent être :

- gratuits ou peuvent exiger un paiement ou une adhésion
- conçus spécialement pour les personnes âgées ou être accessibles par tous les groupes d'âge
- offerts localement en personne ou en ligne
- offerts par des organismes sans but lucratif, municipaux, provinciaux ou nationaux et par des organismes gouvernementaux
- accessibles à tout le monde ou exiger un aiguillage par un professionnel de la santé
- offerts de manière personnalisée à une personne ou à des groupes ou familles

Le ou les types de services dont vous avez besoin peuvent vous prendre un certain temps à trouver et changer avec le temps en fonction de l'évolution de votre santé mentale. Nous essayons de fournir le plus d'information possible sur ces services. Mais nous encourageons fortement toute personne qui cherche de l'aide à communiquer directement avec les organismes concernés pour savoir comment avoir accès à leurs services et s'il s'agit du service approprié pour vous (ou la personne dont vous vous occupez).



Vous pouvez facilement reconnaître les ressources communautaires **conçues spécialement pour les personnes âgées** par la présence de ce symbole à côté du nom de la ressource en question.



Vous pouvez également trouver **des ressources et des services offerts à Ottawa et dans les environs, ou destinés spécifiquement aux personnes résidant à Ottawa et dans les environs**, en repérant ce symbole à côté du nom de la ressource.

Ce symbole (tiré du logo d'Ottawa, ville-amie-des-aînés) ne signifie pas que le service est géré par la Ville d'Ottawa.

Vous êtes sans médecin de famille ou infirmière praticienne?

Beaucoup de services axés sur les problèmes de santé mentale graves exigent un aiguillage par un médecin de famille ou autre fournisseur de soins de santé. Si vous n'avez pas actuellement de fournisseur de soins de santé de première ligne, vous pouvez :

- consulter le site du **gouvernement de l'Ontario** ou de **Santé 811**. Vous y trouverez de plus amples renseignements sur la manière de trouver un médecin de famille ou une infirmière praticienne.
- demander à un ami de vous diriger vers son fournisseur de soins de santé
- au besoin, aller à une clinique sans rendez-vous.

Les listes d'attente pour les fournisseurs de soins de santé de première ligne peuvent être longues. Autant que possible, planifiez d'avance si vous avez besoin de services de santé mentale qui exigent un aiguillage. Il est très important, en vieillissant, d'avoir un fournisseur de soins de santé de première ligne pour rester en bonne santé physique et mentale.

Gouvernement de l'Ontario Accès Soins :
<https://www.ontario.ca/fr/page/trouver-un-medecin-de-famille-ou-une-infirmiere-praticienne>

Health 811 :
<https://health811.ontario.ca/static/fr-ca>

Que faire en attendant?

Vous pouvez faire plusieurs choses ayant un impact positif sur votre santé et votre bien-être mental avant de faire appel à l'aide d'un professionnel. Une vue positive des choses et un mode de vie sain peuvent vous aider à réduire les risques de maladie et à renforcer votre santé mentale! Si vous vous inquiétez de votre bien-être mental :

soyez indulgent envers vous-même

restez en contact avec les membres de votre famille et vos amis

reconnaissez l'importance de bouger et de dormir

réduisez ou éliminez votre consommation de drogues et d'alcool

jetez un coup d'œil aux ressources incluses dans cette liste qui peuvent vous aider!

Mécanismes de soutien en cas de crise

Ressources destinées aux personnes en situation de crise qui ont besoin d'aide immédiatement

Hôpitaux

Montfort - Zone d'urgence de santé mentale : Les patients qui ont besoin de soins urgents en santé mentale bénéficient maintenant d'un espace dédié au sein de l'Urgence de Montfort... le Zone d'urgence de santé mentale. La Zone offre un environnement calme et sécuritaire, ce qui permet d'offrir des soins adaptés aux besoins des patients qui peuvent amorcer leur rétablissement dès leur visite à l'Urgence. La zone peut accueillir jusqu'à 10 patients dans quatre salles dont 2 salles sensorielles et six places d'attente confortables. L'espace comprend également une douche et une salle de bain dédiée aux patients de cette zone, ainsi qu'un poste de travail sécurisé pour l'équipe de soins. Ce nouvel espace est spécialement pensé pour diminuer le stress, faciliter la relation entre l'équipe de soins et les patients et contribuer à leur rétablissement.



<https://hopitalmontfort.com/fr/soins-admin/zone-durgence-de-sante-mentale>

Le Royal - Clinique de soins urgents : Ouverture - printemps 2026

L'hôpital Royal est fier d'annoncer l'approbation d'une nouvelle clinique de soins urgents, une avancée majeure pour améliorer l'accès aux soins en matière de santé mentale et de toxicomanie dans toute notre région. Cette clinique comblera une carence de services cruciaux en offrant des soins rapides, spécialisés et empreints de compassion aux personnes en situation de crise. En créant une alternative accessible aux services d'urgence, cela contribuera à réduire la pression sur les hôpitaux locaux et à garantir que les patients reçoivent les soins appropriés au moment opportun. Cette nouvelle clinique de soins d'urgence vise à améliorer l'accès aux soins, à bâtir un système plus réactif et à offrir des soins empreints de compassion et de dignité. Elle témoigne de notre engagement commun à faire mieux pour nos patients, leurs familles et la communauté. La clinique de soins urgents, qui ouvrira ses portes au printemps 2026 au campus d'Ottawa du Royal, sur l'avenue Carling. Elle a été développée en étroite collaboration avec les patients, leurs familles et les partenaires communautaires afin de garantir que la clinique reflète l'expérience vécue, les meilleures pratiques fondées sur des données probantes et les besoins réels des patients.



<https://www.leroyal.ca/news/royal-announces-new-urgent-care-clinic/>

Situations d'urgence

Urgences nécessitant l'intervention d'un médecin, de la police ou des services d'incendie : 9-1-1



Services d'urgence pour les adultes
Montfort, Civic, Général et Queensway-Carleton.



<https://www.santepubliqueottawa.ca/fr/public-health-services/hospitals.aspx>

Ligne de crise en santé mentale

Ligne de crise en santé mentale : Disponible 24/7. Composez le 613-722-6914 à Ottawa ou le 1-866-996-0991 à l'extérieur d'Ottawa.



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

Maltraitance envers les aînés

Police d'Ottawa – Maltraitance envers les aînés

Composez le 613-236-1222, poste 7300



<https://www.ottawapolice.ca/fr/who-we-are/elder-abuse.aspx>

Prévention de la maltraitance envers les aînés Ontario

Composez le 1-833-916-6728



<https://eapon.ca/fr/>

1.

Violence entre partenaires intimes

Police d'Ottawa

Composez le 613-236-1222, poste 7300



https://www.ottawapolice.ca/fr/who-we-are/Intimate_Partner_Violence.aspx

Centre des ressources de l'Est d'Ottawa Ligne secours 24/24

Composez le 613-745-4818



<https://eorc-creo.ca/fr/portfolio-items/programs-against-violence/>

Pas bien chez soi à Ottawa

Text 613-704-5535 ou clavardage en ligne



<https://pasbienottawa.ca/>

Agression sexuelle

CALACS francophone d'Ottawa

CALACS francophone d'Ottawa est une organisation féministe intersectionnelle qui lutte contre les agressions à caractère sexuel. Services pour femmes, cis et trans, personnes trans, non binaires, bispirituelles, offerts en personne et en virtuel.



Composez le 613-789-8096 Courriel : calacs@calacs.ca
<https://www.calacs.ca/>

Santé mentale et usage et dépendance des substances

Centre de détresse et ligne d'aide en cas de crise d'Ottawa et de la région *(site web en anglais seulement - français à venir)*



En cas de détresse, composez le 613-238-3311. La ligne d'aide en cas de crise offre un soutien confidentiel 24/7. On peut aussi envoyer un texto au 343-306-5550 ou participer à un clavardage www.dcottawa.on.ca avec le Centre de détresse entre 10 h et 23 h, sept jours sur sept. *(en anglais seulement)*



<https://www.dcottawa.on.ca>

Solution de rechange communautaire pour l'intervention en cas de crise (ANCRE)



Le programme ANCRE est un service mobile d'intervention en cas de crise qui vise à intervenir dans les situations de crise de santé mentale et de toxicomanie en suivant une approche de soin éclairée par l'expérience du traumatisme et culturellement pertinente. Il ne sert pas à intervenir dans les situations où des menaces de violence ou l'utilisation d'armes sont présentes ou susceptibles de se produire. Dans ces cas, composez le 911.



<https://ottawa.ca/fr/famille-et-services-sociaux/plan-de-securite-et-de-bien-etre-dans-les-collectivites/bien-etre-mental-solution-de-rechange-communautaire-pour-lintervention-en-cas-de-crise-ancre/propos-ancre>

9-8-8

Cette ligne d'aide est destinée à toute personne qui songe au suicide ou craint pour l'un de ses proches. Elle permet d'aider l'intéressé à obtenir de l'aide sans aucun jugement. Appelez ou textez au 9-8-8 sans frais, en tout temps, pour obtenir un soutien en français ou en anglais.



<https://988.ca/fr>

Service national d'intervention en cas de surdose

(site web en anglais seulement)

Ce service téléphonique national de prévention des surdoses aide les Canadiens et d'innombrables communautés autochtones. Appelez ou textez au 1-888-688-6677. Les demandeurs sont raccordés à un surveillant virtuel des surdoses qui les suit pendant 15 à 30 minutes après leur usage de substances. Si, durant l'appel, on craint une surdose, par exemple si le client cesse de répondre aux interventions, le surveillant communique avec le service de répartition 911 local.



<https://www.nors.ca>

Le CAP – Centre d'appui et de prévention



Offre un continuum de services inclusifs, en français, de la petite enfance à l'âge adulte, qui favorise le développement optimal et l'accompagnement vers un mieux-être face aux défis de santé mentale, des dépendances et des troubles concomitants.



<https://centrelecap.ca/>

Tel-Aide

La ligne d'écoute empathique de TAO Tel-Aide s'adresse aux personnes de tous âges. Peu importe votre origine ethnique, votre orientation sexuelle, votre religion, votre état de santé mentale ou physique, nos bénévoles ne font pas de distinction ni de discrimination.

Nos bénévoles sont là pour vous écouter en toute circonstance :

- Que vous vous sentiez seul et isolé ;
- Que vous viviez un deuil ;
- Que vous soyez envahi par la souffrance ;
- Que vous ressentiez un vide insupportable ;
- Ou que vous ayez simplement besoin de parler et d'être entendu.



Accès direct à la ligne d'écoute Ottawa et Est Ontarien :
(613) 741-6433
<https://telaideoutaouais.ca/qui-appelle/>

2.

Sources d'information en ligne sur la santé mentale

Liens à des centres de ressources communautaires créés par d'autres organismes communautaires et de soins de santé.

Explorez ces sites dignes de confiance pour avoir plus de renseignements sur les services et programmes de santé mentale disponibles.

Association canadienne pour la santé mentale - Ottawa

La Succursale d'Ottawa de l'ACSM Ottawa est un organisme caritatif communautaire indépendant qui assure des services aux personnes admissibles de la région d'Ottawa souffrant d'une maladie mentale grave et persistante et (ou) d'un trouble lié à la toxicomanie, dont beaucoup vivent dans une situation d'itinérance chronique ou de logement vulnérable. L'ACSM Ottawa offre une variété de renseignements, de services de counseling, de lignes de détresse et de crise, ainsi que d'autres ressources axées sur la santé mentale.



<https://ottawa.cmha.ca/fr/a-propos-de-l-acsm/pour-les-clients/ressources-de-sante-mentale-et-lignes-decoute-telephonique/>

Coalition de la Santé Mentale des Noirs d'Ottawa

La Coalition de la Santé Mentale des Noirs d'Ottawa veille à ce que les dirigeants des systèmes de santé assument la responsabilité de fournir aux communautés africaines, antillaises et noires d'Ottawa des programmes et services sécuritaires, accessibles et culturellement appropriés en santé mentale.



<https://www.obmhc.ca/fr>

Santé publique Ottawa

Santé publique Ottawa (SPO) offre des programmes et services de santé publique aux particuliers et communautés tout en prônant des politiques publiques favorables à la santé d'Ottawa et de ses résidents.



<https://www.santepubliqueottawa.ca/fr/public-health-topics/mental-health-and-substance-use-services-and-resources.aspx>

Le Royal



Le Royal est un des principaux hôpitaux de soins, d'enseignement et de recherche en santé mentale du Canada. Il a pour mandat d'aider davantage de personnes à se rétablir plus rapidement d'une maladie mentale ou d'une dépendance. Le Royal combine des soins spécialisés en santé mentale, la défense des intérêts, la recherche et l'éducation pour transformer la vie de ceux et celles qui vivent avec une maladie mentale complexe et résistante au traitement..



<https://www.leroyal.ca/programs-clinics-services-directory/geriatric-psychiatry-program/>

Prévention du suicide Ottawa



Prévention du suicide Ottawa est un regroupement d'organismes qui travaillent ensemble à Ottawa afin d'accroître l'efficacité des services dans la prévention du suicide parmi les enfants, les jeunes et les jeunes adultes. Son site Web renferme de plus amples renseignements, notamment sur ces sujets, ainsi que des ressources et liens à des organismes locaux qui peuvent aider à intervenir face au suicide dans la collectivité d'Ottawa.



<https://www.santepubliqueottawa.ca/fr/public-health-topics/suicide-prevention.aspx>

Ligne santé Champlain – Santé mentale



Lignesantechamplain.ca est un site Web novateur qui met des renseignements exacts et à jour sur les services communautaires et de santé à la portée des consommateurs et des fournisseurs de services sociaux et de santé de la région Champlain de l'Ontario. Permet d'accéder facilement à une source fiable de données et permet aux consommateurs de trouver les services dont ils ont besoin près de chez eux.



<https://www.lignesantechamplain.ca/listCategories.aspx?id=10027>

Accès SMT - Ressources de Champlain



AccèsSMT.ca aide à trouver un soutien, des services et des soins pour les problèmes de santé mentale et la santé liés à la consommation de substances et aux dépendances. Vous pouvez communiquer avec ce service pour être aiguillé vers un professionnel de la santé mentale ou de la consommation de substances, qui vous dirigera vers les services offerts par un réseau d'organismes partenaires. Vous pouvez aussi explorer par vous-même la liste des ressources en ligne. .



<https://www.accessmha.ca/fr-ca>

AccessCSS – Accès coordonné Champlain



AccessCSS est un point d'accès unique aux services communautaires destinés aux personnes âgées, aux aînés et aux adultes vivant avec une incapacité de la région Champlain. Les patients sont aiguillés vers des services communautaires leur permettant de continuer à vivre chez eux en toute sécurité.



<https://www.accesscss.ca/fr-ca>

211



211 Ontario permet aux gens de trouver le soutien communautaire et de service social répondant à leurs besoins en les aidant à y naviguer au téléphone et sur son portail de recherche en ligne. 211 est offert par téléphone, pour les personnes qui préfèrent entendre une voix au bout du fil, ainsi que par texto, en ligne, par courriel ou par clavardage, pour les personnes qui préfèrent la commodité de ces modes ou qui hésitent à demander de l'aide. Ce service est accessible à l'échelle de l'Ontario, peu importe le niveau de compréhension numérique ou la capacité d'accéder à Internet.



<https://211ontario.ca/>

ConnexOntario



ConnexOntario permet aux personnes ayant des problèmes de drogue ou d'alcool, de santé mentale ou de jeu d'obtenir un accès gratuit et confidentiel à des renseignements sur les services de santé en les raccordant à des services dans leur région. ConnexOntario est financé par le gouvernement de l'Ontario.



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

Organisme de soutien aux aidants naturels de l'Ontario

L'Organisme de soutien aux aidants naturels de l'Ontario offre des ressources et outils pratiques facilitant la vie des aidants naturels. L'organisme appuie ces derniers en leur donnant accès à des renseignements qui les aideront à réussir dans leur démarche.



<https://aidantsontario.ca/>

3.

Mieux-être et autogestion de la santé

Ressources aidant à rester heureux et en santé

Comprendre la santé mentale et le bien-être

Commission sur la santé mentale du Canada – Santé mentale et bien-être chez les personnes âgées

65+

La Commission sur la santé mentale du Canada (CSMC) a mis sur pied un éventail de projets pour aider les décideurs, les fournisseurs de services et les aidants naturels à faire en sorte que les personnes âgées obtiennent le soutien dont elles ont besoin en matière de santé mentale.



Comment y accéder : Cliquer ici pour obtenir des renseignements gratuits: <https://commissionsantementale.ca/ce-que-nous-faisons/aines/>

Réseau d'échange de connaissances – Voices of Aging (en anglais seulement)

65+

Le Réseau d'échange de connaissances EENet offre une série de vidéos sur les nombreux défis particuliers en matière de santé mentale auxquels les aînés font face. Ces vidéos montrent comment les différences culturelles, les obstacles linguistiques et la discrimination peuvent compliquer l'accès aux soins de santé et au soutien requis. Site web disponible en anglais seulement.



Comment y accéder : Cliquer ici pour accéder à la série de vidéos The Voices of Aging : <https://kmb.camh.ca/eenet/resources/voices-of-aging>

The Royal

Ceci est une collection de ressources en santé mentale du Royal ainsi que d'autres organismes de santé mentale et instituts de recherche. On y trouve de nombreuses sortes de ressources, y compris des vidéos, des feuilles de travail, des jeux-questionnaires, des exercices et des applications mobiles. Elles sont destinées aux personnes désireuses d'améliorer leur santé mentale et leur mieux-être général, les aidants naturels et toute personne désireuse de mieux comprendre la santé mentale et le mieux-être.



Comment y accéder : On trouvera les ressources gratuites ici et ici. : <https://www.leroyal.ca/client-and-family-resource-hub/>

Gouvernement du Canada – Santé mentale positive

Renseignements sur la santé mentale, promotion d'une santé mentale positive et facteurs de protection ou de risque.



Comment y accéder : *Cliquer ici pour avoir accès à une information gratuite en ligne.*

<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/promotion-sante-mentale-positive.html>

International Council on Active Aging

(en anglais seulement)

Le vieillissement actif encourage la vision de chaque individu, quel que soit son âge, son statut socio-économique ou son état de santé, à s'épanouir pleinement dans les sept dimensions du bien-être : émotionnelle, environnementale, intellectuelle/cognitive, physique, professionnelle/vocationnelle, sociale et spirituelle. Considérez les « Sept dimensions du bien-être » et les « Neuf principes du vieillissement actif » présentés ici.



Comment y accéder :

<https://www.icaa.cc/activeagingandwellness.htm>

La Fontaine de santé

65+

La Fontaine de santé offre aux aînés des webinaires et ateliers en ligne gratuits basés sur l'approche Profite du bien-être. Les programmes incluent un webinaire gratuit d'une heure et une série d'ateliers gratuits de quatre semaines pour aider à atteindre ses buts en matière de santé et s'épanouir.



Comment y accéder : *Cliquer ici pour s'inscrire aux programmes*

<https://fountainofhealth.ca/fr/individuals>

Comprendre la santé mentale

Centre de toxicomanie et de santé mentale - Dépression

65+

Renseignements sur la dépression chez les personnes âgées et les symptômes courants, et suggestions sur la manière de gérer la situation.



Comment y accéder : Cliquer ici pour accéder gratuitement aux ressources.

<https://www.camh.ca/fr/health-info/guides-and-publications/depression-in-older-adults>

Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées

65+

Renseignements sur les problèmes de santé mentale courants auxquels les aînés font face et options de traitement pour aider à améliorer la santé mentale.



Comment y accéder : Cliquer ici pour des renseignements sur les problèmes de santé mentale : <https://ccsmh.ca/domaines-dinteret/?lang=fr> et ici pour les questions de psychothérapie :

<https://ccsmh.ca/wp-content/uploads/2024/05/FR-Therapy-101-Infographic-FINAL.pdf>

Santé publique Ottawa – Faire face aux événements stressants

Renseignements sur l'impact des événements stressants sur la vie et la santé mentale. Après des événements stressants, on ressent une gamme d'émotions et de réactions, faisant en sorte qu'il peut être plus difficile de se sentir en sécurité, en contrôle et alerte.



Comment y accéder : Cliquer ici pour accéder à des renseignements sur la manière dont on vit des événements stressants et ce que l'on peut faire pour mieux se sentir.

<https://www.santepubliqueottawa.ca/fr/public-health-topics/resources/Documents/Stressful-Events-Factsheet-Adults-FR.pdf>

Loisirs et connexion sociale

Ville d'Ottawa – Activités et centres pour personnes âgées



Carrefour d'information sur les activités, programmes et groupes divers qui s'offrent aux personnes âgées à Ottawa.



Comment y accéder : *Cliquer ici pour la liste des activités :*

<https://ottawa.ca/fr/loisirs-et-parcs/activites-pour-les-personnes-ainees/programmes-et-cours-sur-inscription-pour-les-aines>

et ici pour la liste des centres : <https://ottawa.ca/fr/loisirs-et-parcs/activites-pour-les-personnes-ainees/centres-pour-aines>

Seniors' Centre Without Walls - Good Companions



(en anglais seulement)

Le SCWW donne aux participants l'occasion d'assister, par téléphone, à des séminaires sur la santé et le mieux-être, des conférences éducatives, des activités stimulantes, des prestations musicales et des conversations générales, en plus de nouer de nouvelles amitiés, tout cela de leur domicile! C'est tout comme assister à une classe ou une conférence au centre, sauf que cela se fait par téléphone.



Comment y accéder : *S'inscrire gratuitement au 613-236-0428, poste 2323*

ou a : scww@thegoodcompanions.ca ou a : <https://thegoodcompanions.ca/programs-services/seniors-centre-without-walls/>

AccèsSCC



AccèsSCC vous permet de rejoindre des services de soutien communautaires (SCC) qui appuient les personnes âgées de l'Est de l'Ontario, les aidant à demeurer en sécurité, autonomes et en santé à domicile et actives dans leur communauté au fur et à mesure qu'elles vieillissent. AccèsSCC permet d'accéder à des services de soutien communautaires qui fournissent une aide pour l'alimentation (programme de livraison de repas), le transport (à des rendez-vous médicaux), les soins de relève (une pause dans les obligations d'aidant naturel), les programmes de jour pour adultes, les tâches ménagères et l'entretien du domicile, le soutien aux aidants naturels, les services palliatifs et les services spécialisés pour les personnes vivant avec la démence. Des droits sont parfois exigés. Dans certains cas, les services sont subventionnés pour permettre une réduction des coûts.



Comment y accéder : *Vous pouvez trouver un service de soutien communautaire proche de vous en utilisant la carte en ligne qui se trouve ici :*

Men's Shed – Ottawa Centre *(en anglais seulement)*



Le Men's Shed a pour but de favoriser le bien-être émotionnel de ses membres. Souvent, dans notre société, les hommes, surtout quand ils prennent leur retraite, souffrent de solitude, d'isolement, d'ennui et d'un manque de but dans la vie. Le Men's Shed offre aux hommes des occasions de camaraderie, des activités sociales et créatives et un espace où se réunir et faire des choses divertissantes.



Comment y accéder : *Cliquer ici pour voir les dates, heures et lieux des activités du Men's Shed.*

<https://www.mensshed-ottawa-centre.ca/WhenWeDolt/>

Réseau fierté des aîné(e)s d'Ottawa



Le centre des Good Companions offre trois programmes destinés explicitement à la communauté + 2SLGBTQIA+ de 50 ans et plus. (1) Le Rainbow Coffee Club donne aux membres de cette communauté l'occasion de se rencontrer et de créer des liens dans un cadre inclusif et respectueux. (2) Out and About Saturdays – Activités récréatives, éducatives et sociales pour les membres de cette communauté. (3) Le programme Wellbeing Check-in offre aux aînés 2SLGBTQIA+ des contacts réguliers avec des bénévoles 2SLGBTQIA+, qui communiquent par téléphone ou réseau social avec les aînés pour savoir comment ils se portent.



Comment y accéder : *Pour vous joindre à un programme ou si vous avez des questions, n'hésitez pas à téléphoner au 613-236-0428 ou à envoyer un courriel à : info@thegoodcompanions.ca ou : <https://ospn-rfao.ca/?lang=fr>*

Manotick and Area Centre for Arts & Wellness



Le Manotick and Area Centre for Arts & Wellness (MACAW) est axé sur les rapports intergénérationnels pour les aînés par la voie des arts et du mieux-être. En accord avec sa tradition, cet espace a été utilisé pour une multitude d'activités comme des classes de tai-chi, de yoga, d'art, de musique et de danse, ainsi que pour des danses communautaires. Notre série de concerts populaire est centrée sur les chanteurs et musiciens locaux.



Comment y accéder : *Cliquer ici pour trouver de plus amples renseignements et se tenir au courant des programmes d'arts et de mieux-être offerts par le MACAW. **(en anglais seulement)***

<https://www.manotickmacaw.com/events-1>

On peut aussi téléphoner au 613-692-4576 ou envoyer un courriel à manotickmacaw@gmail.com pour obtenir plus de renseignements.

Association des centres pour aînés de l'Ontario

(en anglais seulement)



L'Association des centres pour aînés de l'Ontario (ACAO) est un partenaire fiable et un chef de file reconnu dans la création de ressources, services et mécanismes de soutien pertinents et de qualité pour les centres communautaires axés sur les personnes âgées.



Comment y accéder : Utilisez la carte interactive en ligne pour trouver un centre pour aînés proche de vous
<https://www.oacao.org/about-oacao/find-centre>

Une voix amicale



Une ligne directe, gratuite et confidentielle pour les personnes âgées de 55 ans et plus qui permet d'échanger librement avec une personne bienveillante, sans attentes ni jugement. Que vous vous sentiez seul.e ou souhaitez simplement garder un contact social et ajouter une dose d'interactions humaines à votre routine, nous vous offrons une oreille attentive et des conversations agréables.



Comment y accéder : Téléphoner au 1-855-892-9992 (sans frais).
 Envoyer un courriel à info@afriendlyvoice.ca pour obtenir de plus amples renseignements
<https://afriendlyvoice.ca/fr/>

Amintro *(en anglais seulement)*



Amintro est une communauté en ligne accueillante où se regroupent des personnes de même esprit, joviales et intéressantes de 50 ans et plus désireuses de nouer et de cultiver de nouvelles amitiés. Présentez-vous à la communauté Amintro à votre rythme et restez au courant des renseignements, produits et services qui contribuent à une vie inspirée. Communiquer de manière décontractée avec des personnes comme vous et commencer à cultiver des amitiés durables.



Comment y accéder : Cliquez ici pour créer votre propre compte Amintro
<https://app.amintro.com>

Cultiver la résilience

Guide sur la résilience de Santé publique Ottawa



Cahier d'exercices pour développer la permettant de faire face à des défis et les surmonter de manière positive. Cette capacité s'acquiert à n'importe quel moment de la vie. Il n'est jamais trop tôt ni trop tard pour apprendre à être résilient et mettre cette habileté en pratique.



Comment y accéder : Disponible gratuitement en ligne ici
https://www.santepubliqueottawa.ca/fr/public-health-topics/resources/Documents/building_resilience_fr.pdf

Retrouver son entrain (ACSM)

Le programme Retrouver son entrain vous donne accès à des documents et ressources qui peuvent être adaptés à vos besoins. Des cahiers d'exercices, des activités, des vidéos et un accompagnateur qualifié qui peut vous offrir jusqu'à six séances téléphoniques, vous permettront d'acquérir de nouvelles habiletés.



Comment y accéder : Inscrivez-vous au programme ici. Vous pouvez aussi demander à un fournisseur de soins de santé de vous aiguiller vers ce programme. Dans l'est de l'Ontario, le Centre pour la santé mentale du Royal Ottawa s'occupe de coordonner tous les aiguillages vers le programme Retrouver son entrain. Communiquez avec le Royal au 1-877-527-8207 pour obtenir de plus amples renseignements.
<https://bouncebackontario.ca/fr/adultes/>

Information sur le sommeil

Le Royal



Information sur l'importance du sommeil pour la santé et le bien-être en général et conseils pratiques au sujet des troubles du sommeil.



Comment y accéder : Disponible gratuitement en ligne. Renseignements sur les troubles du sommeil courants : <https://www.leroyal.ca/glossary> et conseils sur les bonnes habitudes de sommeil : <https://www.leroyal.ca/client-and-family-resource-hub>

Éducation

Conseil sur le vieillissement d'Ottawa – Vieillir allumé



Le programme Vieillir allumé consiste en une série d'ateliers qui abordent les grandes questions auxquelles font face les personnes âgées. Chaque atelier vise à fournir aux personnes âgées l'information dont elles ont besoin avant qu'elles en aient besoin pour qu'elles et leurs proches soient prêts à prendre des décisions éclairées. Les divers ateliers qui composent le programme permettent aux participants de discuter d'enjeux importants avec d'autres personnes, de réfléchir à leurs circonstances personnelles et de décider des mesures à prendre pour obtenir les résultats souhaités.



Comment y accéder : Le programme et les ateliers Vieillir allumé sont offerts toute l'année à divers endroits, dans les deux langues officielles et de diverses manières, y comprise en personne, sur Zoom et par téléphone. Cliquez ici pour de plus amples renseignements
<https://coaottawa.ca/fr/vieillirallume/ateliers-sur-le-vieillir-allume/>

Senior Watch Old Ottawa South – Guide to Healthy Aging



(en anglais seulement)

Ce guide sur un vieillissement en santé dans la communauté facilite la réflexion sur les manières de faire face aux défis que pose la décision de rester chez soi en vieillissant. Il existe une foule de ressources. Faites-vous un café, plongez dans cette information et réfléchissez aux changements que vous pourriez faire pour continuer à rester chez vous en vieillissant.



Comment y accéder : Disponible gratuitement en ligne ici
<https://oldottawasouth.ca/healthy-aging-guide>

Bibliothèque publique d'Ottawa – Programmes 50+



Série de programmes et d'activités en personne et en ligne visant les aînés offerts par la Bibliothèque publique d'Ottawa.



Comment y accéder : Cliquez ici pour connaître les dates, lieux et détails des activités à venir
<https://booking.biblioottawalibrary.ca/fr>

Bibliothèque publique d'Ottawa – Services à domicile



Ce programme gratuit assure la livraison mensuelle de documents de la Bibliothèque publique d'Ottawa (BPO) directement à votre porte.

Le service est offert aux résidents d'Ottawa qui ne peuvent pas se rendre régulièrement à la Bibliothèque à cause de leur âge, d'une maladie ou d'une incapacité. Les services de livraison sont offerts à des domiciles privés, des maisons de retraite et des établissements de soins de longue durée à Ottawa. Le service exige un engagement maximal de trois mois.



Comment y accéder : *S'inscrire gratuitement ici. Pour de plus amples renseignements, prière de téléphoner aux Services à domicile au 613-580-2944 ou d'envoyer un courriel au Homebound@BiblioOttawaLibrary.ca. <https://about.biblioottawalibrary.ca/fr/services-domicile>*

Outils en ligne et applications mobiles

La Commission de la santé mentale du Canada (CSMC)

Les applications répertoriées sur ce site ont été évaluées au regard de ce cadre et ont reçu le sceau de la CSMC, garantissant qu'elles respectent les normes de qualité élevées en matière de soutien à la cybersanté mentale. Cette compilation est mise à jour de manière régulière pour refléter la capacité continue des applications à respecter les exigences de certification. Cette initiative s'inscrit dans une stratégie plus vaste visant à rendre les outils de cybersanté mentale plus accessibles et efficaces partout au Canada.



Comment y accéder : <https://commissionsantementale.ca/compilation-dapplications-evaluees-par-la-csmc-en-matiere-de-sante-mentale/>

Ontario Shores Centre for Mental Health Sciences

(site web en anglais seulement)

Outils en ligne et applications mobiles - Bibliothèque d'applications
Incluant : Troubles de l'humeur (Daylio), Troubles anxieux (Mindshift), at Bien-être (Calm)



Comment y accéder : <https://www.ontarioshores.ca/resources-support/online-resources-and-tools>

4.

Besoins nouveaux et soins de première ligne

Ressources destinées aux personnes manifestant des problèmes de santé mentale nouveaux ou légers.

Groupes de soutien en santé mentale

Programme Réunissons-nous



Un lieu sécuritaire pour les personnes âgées ayant des problèmes de santé mentale. Un lieu de rencontre sûr, structuré et bienveillant où les gens peuvent se réunir, se faire des amis et participer à des activités de loisir, d'apprentissage et de bien-être. De l'information, du counseling, des consultations avec des professionnels de la santé et un aiguillage vers d'autres programmes et services de proximité sont aussi disponibles.



Comment y accéder : Les personnes intéressées doivent être recommandées par les Services de soutien à domicile et en milieu communautaire Champlain, un professionnel de la santé ou d'autres programmes et services de proximité. Coût : 10 \$ par jour. Renseignements supplémentaires : 833-922-2734 ou par courriel à infoeasterncounties@carefor.ca.
<https://carefor.ca/fr/programs/programmes-de-our-pour-adultes/programme-reunissons-nous>

Psychiatric Survivors of Ottawa – Peer Support Programs



(en anglais seulement)

Joignez-vous à des personnes comme vous pour bénéficier d'un soutien mutuel en personne dans un cadre confidentiel et exempt de tout jugement. Au début de chaque rencontre, les participants choisissent un sujet de discussion. Les rencontres peuvent avoir lieu en personne ou sur Zoom.



Comment y accéder : Les services sont gratuits et il n'est pas nécessaire d'y être recommandé. Pour s'inscrire, cliquer ici. <https://www.pso-ottawa.ca/peer-support-group>. Renseignements supplémentaires : info@pso-ottawa.ca.

Mood Disorders Ottawa – Groupes de soutien *(en anglais seulement)*

Mood Disorders Ottawa, pour les troubles de l'humeur, offre un groupe de soutien par les pairs en personne le mardi et un groupe en ligne sur Zoom le jeudi. Ces groupes offrent un espace sécuritaire pour les personnes âgées de 18 ans et plus manifestant un trouble de l'humeur, qui peuvent participer à un échange accueillant et confidentiel sur des sujets liés à ces troubles et des questions personnelles.



Comment y accéder : Cliquer ici pour des renseignements supplémentaires sur ces groupes. <https://www.mooddisordersottawa.ca/support-groups>. Pour de plus amples renseignements, écrire à info@mooddisordersottawa.ca.

Counseling - On connecte

Soutien gratuit en groupe axé sur la santé mentale et les dépendances. Offert en français et en anglais. Interventions menées par des pairs ou des membres du personnel.



Comment y accéder : *Cliquer ici pour trouver un groupe de soutien et s'inscrire : <https://walkincounselling.com/group-support?lang=fr>*

Évaluation et traitement individuels en santé mentale

AccèsSMT

AccèsSMT est un nouveau point d'accès unique au système de soins en santé mentale et en matière de consommation de substances et de dépendances. AccèsSMT vous aidera à trouver en temps opportun les services appropriés et vous appuiera durant toute la démarche.



Comment y accéder : *Cliquer ici pour une évaluation et des services locaux en santé mentale. <https://www.accessmha.ca/fr-ca>*

Service familial et counseling Ottawa

SFC offre de l'espoir et du soutien aux résidents d'Ottawa qui font face à certains des plus grands défis de la vie, notamment les problèmes de santé mentale et la violence fondée sur le genre. Des conseillers professionnels peuvent vous aider à explorer et mieux comprendre les défis auxquels vous êtes confronté, que vous ayez vécu un traumatisme, ayez de la difficulté à maîtriser votre colère, vous sentiez déprimé ou anxieux ou ayez des problèmes de relation à régler. Ces services sont offerts à tous les résidents de la région d'Ottawa qui en ont besoin, peu importe leur revenu, confession religieuse, culture, genre ou identité sexuelle. Des séances en personne, virtuelles et par téléphone sont offertes.



Comment y accéder : *SFC offre des séances de counseling individuelles sur rendez-vous et selon le principe du premier arrivé premier servi sans rendez-vous. Renseignements supplémentaires au 613-233-8478 ou par courriel à info@cfsottawa.ca. <https://cfsottawa.ca/fr/programmes-et-services>*

Coalition des centres de santé et de ressources communautaires d'Ottawa



Les Centres de santé et de ressources communautaires aident les membres de la communauté à prendre en main leur santé mentale et physique. Ils offrent une gamme de services de santé, de santé mentale et pour les dépendances aux personnes de tous âges, y compris aux personnes âgées. Les services sont assurés dans le cadre d'ateliers, de groupes sans inscription, de groupes de soutien, de rencontres communautaires, ainsi que de programmes de formation, d'approche, de counseling et d'éducation.



Comment y accéder : Voici la liste des centres de santé et de ressources communautaires locaux. <https://coalitionottawa.ca/map/>

Centre des ressources de l'Est d'Ottawa

Centre des ressources communautaires de la basse-ville

Centre de santé communautaire Pinecrest Queensway

Centre de ressources communautaires de Vanier

Centre de ressources communaires Rideau-Rockcliffe

Centre de santé communautaire de la Côte-de-sable

Centre de santé communautaire Carlington

Centre de santé communautaire Somerset Ouest

Centre de santé communautaire du centre-ville

Centre de santé communautaire du Sud-Est d'Ottawa

Centre de ressources communautaires de l'ouest d'Ottawa

Orléans-Cumberland Community Resource Centre

Centre de ressources communautaires Nepean, Rideau et Osgoode

Université d'Ottawa – Centre des services psychologiques



Le Centre offre des services psychologiques pour les problèmes suivants : anxiété, conflits familiaux, dépression, détresse dans les relations, deuil, préoccupations parentales, école, carrière, santé physique, difficultés du comportement chez les enfants, santé sexuelle, stress au travail, traumatisme. Ces services sont offerts aux résidents de la région d'Ottawa-Gatineau. Le Centre a à cœur de créer un environnement sûr et accueillant peu importe l'origine, l'identité ou le contexte familial (p.ex, culture, religion, identité quant au genre, orientation sexuelle, habilité).



Comment y accéder : Pour savoir si vous ou votre famille pouvez bénéficier de ces services, prière de communiquer avec le Centre par téléphone (613-562-5289) ou courriel cpsr@uOttawa.ca.

<https://www.uottawa.ca/faculte-sciences-sociales/centre-recherche-services-psychologiques>

Centre de counselling et de psychothérapie de l'Université Saint-Paul



Le Centre offre des services de counseling et de psychothérapie en français et en anglais, qui sont assurés par des internes en counseling aux niveaux de la maîtrise et du doctorat en counseling et en spiritualité de l'Université Saint-Paul. Les internes sont supervisés par des professionnels qualifiés et accrédités par une association professionnelle reconnue.



Comment y accéder : Pour obtenir de plus amples renseignements ou des services de counseling et de psychothérapie, écrire à counselling@ustpaul.ca ou appeler au 613-782-3022.

<https://ustpaul.ca/centre-de-counselling-et-de-psychotherapie>

Ottawa Pastoral Counselling Centre (en anglais seulement)



L'OPC est un organisme de service professionnel, fondé sur des valeurs et des croyances chrétiennes, ouvert à tous indépendamment de l'origine raciale, de la confession religieuse ou de la préférence sexuelle. Grâce à une thérapie individuelle, l'OPC vise à aider les clients à mieux se comprendre ainsi qu'à mieux comprendre leurs expériences et les problèmes pour les saisir, être en mesure de faire face et s'employer à opérer le changement voulu.



Comment y accéder : Cliquer ici pour prendre rendez-vous. Pour de plus amples renseignements, écrire à opc.ottawa@gmail.com ou téléphoner au 613-235-2516. <https://theopc.ca>

Capital Choice Counselling (en anglais seulement)



Capital Choice Counselling est un groupe de counseling établi à Ottawa, Kanata, Orléans, Nepean, Ottawa-Sud, Barrhaven, Riverside-Sud et Stittsville. Grâce à son réseau de psychothérapeutes agréés, psychologues, travailleurs sociaux et conseillers, Capital Choice Counselling peut vous aider en trouvant le professionnel le mieux placé pour s'occuper de vous.



Comment y accéder : Cliquer ici pour s'inscrire. Pour de plus amples renseignements, communiquer avec Capital Choice Counselling ici :

<https://capitalchoicercounseling.com/find-a-counselor>

<https://capitalchoicercounseling.com/contact-us>

Psychothérapie structurée Ontario



Le programme offre des séances de thérapie cognitivo-comportementale (TCC) en personne, gratuites et à court terme aux adultes aux prises avec la dépression, l'anxiété, le trouble de la personnalité compulsive et/ou le trouble de stress post-traumatique (TSPT).



Comment y accéder : Vous pouvez vous inscrire vous-même au programme en cliquant ici ou y être aiguillé par votre médecin et/ou infirmière praticienne. <https://carrefoursantealinechretien.com/fr/services/psychotherapie-structuree-ontario>. Pour obtenir plus de renseignements sur le processus d'aiguillage, on peut s'adresser à l'équipe d'admission à PSO au Centre de santé mentale du Royal Ottawa au 1-877-527-8207.

Clinique de counseling sans rendez-vous



La Clinique de counseling sans rendez-vous au Carrefour santé Aline Chrétien Health Hub Orléans assure des services de counseling immédiats aux particuliers, couples et familles. Se concentrant sur les points forts des clients, elle offre des services de counseling professionnels axés sur une diversité de problèmes. Les séances sans rendez-vous sont gratuites pour tous les membres de la communauté, sans restriction quant à l'âge ou l'emplacement. Les services sont offerts sur place ou en mode virtuel en anglais, français, arabe, espagnol et mandarin.



Comment y accéder : Cliquer ici pour trouver l'emplacement des différentes cliniques sans-rendez-vous. <https://walkincounselling.com/?lang=fr>. On peut obtenir de plus amples renseignements en téléphonant au 1-613-755-2277 ou en écrivant à TWICC.admin@jfsottawa.com.

Counselling Connect



Guichet unique centralisé pour des séances de counseling individuelles par téléphone ou vidéo le jour même ou le lendemain offertes par plusieurs organismes. Counselling Connect offre à chacun d'une à trois séances de counseling, mais pas de séances additionnelles à long terme.



Comment y accéder : Cliquer ici pour s'inscrire à des séances de counseling. <https://walkincounselling.com/location-and-hours?lang=fr>
Une foule de services de counseling sont offerts axés sur les différentes communautés et identités.

Le Royal – Clinique du sommeil



La Clinique des troubles du sommeil du Royal offre une expertise clinique en médecine du sommeil au grand public (par aiguillage), mais compte aussi un personnel possédant des connaissances spécialisées sur la relation entre le sommeil et la maladie mentale. Cela inclut une expertise, que l'on ne trouve normalement pas aux autres cliniques du sommeil, dans les troubles du sommeil très particuliers liés à certaines maladies psychiatriques.



Comment y accéder : Pour accéder à ces services, demandez à votre médecin de première ligne d'utiliser le formulaire pour une étude du sommeil ou une consultation qui se trouve ici. Les formulaires d'aiguillage doivent être télécopiés au 613-798-2980. Pour de plus amples renseignements, composez le 1-613-722-6521. Conformément à la version révisée du site Web du Royal (2026), veuillez consulter [leroyal.ca/thehub](https://www.royal.ca/thehub) pour obtenir des renseignements sur leurs programmes, cliniques, services et ressources.

Queensway-Carleton – Laboratoire du sommeil



Le Laboratoire du sommeil permet de mener des études exhaustives de nuit ou de jour pour évaluer les troubles du sommeil. Ces études incluent généralement un contrôle de la circulation de l'air par le nez et la bouche du patient, du battement cardiaque mesuré par un électrocardiogramme (ECG), des niveaux d'oxygène dans le sang, des ondes cérébrales, des mouvements oculaires et des mouvements des muscles respiratoires et des membres. Le laboratoire peut reconnaître des syndromes comme l'apnée du sommeil, la narcolepsie et l'insomnie. Pour les études du sommeil, le patient doit passer la nuit au laboratoire; les rendez-vous peuvent être pris sept nuits/semaine.



Comment y accéder : Pour obtenir une étude du sommeil, demandez à votre médecin d'envoyer cette demande par télécopieur au Service du calendrier des patients et vous recevrez sous peu un appel pour un rendez-vous. <https://www.qch.on.ca/SleepLab>

Campus Civic – Laboratoire des troubles du sommeil

Les Laboratoires des troubles du sommeil ont pour mission de diagnostiquer et traiter les personnes souffrant de troubles du sommeil, qui peuvent inclure la difficulté à trouver le sommeil et/ou à rester endormi la nuit ou encore à rester éveillé le jour.



Comment y accéder : Pour obtenir un rendez-vous, il faut être aiguillé par un médecin. Demandez à votre médecin de remplir la Demande d'aiguillage vers le Centre du sommeil en incluant tous les renseignements pertinents et de la télécopier au numéro 613-761-5211. <https://www.ottawahospital.on.ca/fr/services-cliniques/deptpgrmcs/cliniques-et-services/centre-du-sommeil/>

Conditions de logement

Communauté de retraite naturelle – Information et carte

65+



Une communauté de retraite naturelle est un endroit, comme un immeuble à logements locatifs ou en copropriété ou encore un pâté de maisons, où vivent beaucoup de personnes âgées. Ces immeubles sont devenus le domicile de nombreux aînés pour diverses raisons, y compris la facilité de se déplacer, le refus ou l'incapacité d'entretenir une maison unifamiliale, des pressions économiques ou le désir de se rapprocher de certaines commodités. Le Conseil sur le vieillissement d'Ottawa (CSV) s'est joint à Ottawa Neighbourhood Solutions (ONS) afin de créer une carte interactive des communautés de retraite naturelles à Ottawa où se trouve une forte proportion d'aînés (65+).



Comment y accéder : Cliquer ici pour des renseignements sur les communautés de retraite naturelles, les services offerts et les avantages qu'elles procurent. <https://ons-sqo.ca/fr/dashboards-2/crn/>

Ligne santé Champlain – Établissements de soins de longue durée

65+



Les établissements de soins de longue durée sont destinés aux personnes qui ont des problèmes de santé considérables et une incapacité cognitive et qui doivent avoir accès à des soins infirmiers et une surveillance 24 heures sur 24. Bien qu'ils soient financés par le gouvernement pour la prestation des soins de première ligne et des soins infirmiers, le soutien requis pour les activités de la vie courante, diverses thérapies et activités et des régimes alimentaires spéciaux, les résidents versent aussi des droits pour leur logement. On appelle aussi les établissements de soins de longue durée des foyers pour personnes âgées ou des maisons de soins infirmiers.



Comment y accéder : Cliquer ici pour trouver une liste des établissements de soins de longue durée dans la région d'Ottawa et leurs coordonnées. <https://www.lignesantechamplain.ca/listservices.aspx?id=10665>

Logement communautaire Ottawa

65+



Logement communautaire Ottawa (LCO) offre environ 15 000 domiciles à quelque 33 000 locataires, y compris des personnes âgées, des familles, des particuliers et des personnes vivant avec une incapacité. Ces domiciles se trouvent dans différents secteurs d'Ottawa et accueillent diverses personnes de langues, cultures et ethnies diverses.



Comment y accéder : Cliquer ici pour faire une demande de logement abordable ou ici pour un loyer subventionné.
<https://www.och-lco.ca/fr/recherche-logement/>
<https://arriv.ca/fr/trouver-un-logement/>
<https://housingregistry.ca/fr/les-formulaires/>

5.

Problèmes de santé mentale à long terme et graves

Ressources destinées aux personnes manifestant des problèmes de santé mentale persistants ou graves

Évaluation et traitement individuels en santé mentale

Le Royal et Services communautaires en géronto-psychiatrie d'Ottawa – Consultations externes



Les services de géronto-psychiatrie ambulatoire d'Ottawa offrent des soins bilingues et interprofessionnels par le biais de services communautaires (SCGPO) et de services hospitaliers (Le Royal). Ils soutiennent les adultes de 65 ans et plus ayant des besoins complexes en santé mentale, ainsi que les personnes de moins de 65 ans ayant reçu un diagnostic confirmé de maladie d'Alzheimer ou de démence frontotemporale. Leurs équipes multidisciplinaires comprennent des géronto psychiatres qui posent des diagnostics et proposent des traitements aux aînés atteints de troubles cognitifs et des maladies mentales. SCGPO offre des services à domicile par l'entremise de gestionnaires de cas, qui effectuent des évaluations psychosociales et établissent des plans de soins individualisés adaptés aux besoins en santé mentale de chaque client.



Comment y accéder : Le Royal et le SCGPO gèrent le Service centralisé d'admission en psychiatrie gériatrique d'Ottawa, qui s'adresse aux personnes âgées (65 ans et plus) atteintes de troubles psychiatriques graves, persistants ou complexes. Toute demande de consultation externe doit être remplie et signée par un médecin ou une infirmière praticienne spécialisée. La priorisation est basée sur les besoins cliniques et vise à réduire autant que possible les visites aux urgences. Les formulaires et les critères d'admission sont disponibles ici : <https://www.gpcso.org/fr/our-services/referral-form.aspx>. <https://www.gpcso.org/fr/>

Le Royal – Services d'hospitalisation



Le campus d'Ottawa de l'hôpital Royal abrite une unité d'hospitalisation offrant des soins spécialisés aux personnes âgées (65 ans et plus) atteintes de troubles psychiatriques graves, persistants ou complexes. Les patients bénéficient d'une évaluation et d'un traitement multidisciplinaires, et ont accès à l'électroconvulsivothérapie (ECT) lorsque cela est cliniquement indiqué. Les affections les plus fréquemment traitées sont la dépression, l'anxiété et la démence compliquée de troubles du comportement ou de symptômes psychologiques. La durée moyenne de séjour est de six à huit semaines. Afin de préserver l'accès aux soins pour les patients nécessitant une prise en charge intensive de courte durée, les admissions dans le seul but d'un placement en soins de longue durée ne sont pas acceptées. L'admission nécessite une évaluation et une orientation par un psychiatre gériatre affilié à un hôpital, un établissement de soins de longue durée ou un service communautaire.



Comment y accéder : Pour une hospitalisation, les patients doivent être évalués et orientés par un psychiatre gériatre. La priorisation est basée sur les besoins cliniques et coordonnée afin de réduire autant que possible les passages inutiles aux urgences. Le formulaire d'orientation et les critères sont disponibles ici : <https://www.leroyal.ca/programs-clinics-services-directory/geriatric-psychiatry-program/>

Soins aux personnes en deuil

Familles endeuillées de l'Ontario – Région d'Ottawa



BFO aide et appuie les personnes à Ottawa qui vivent le deuil d'une personne importante dans leur vie. L'organisme offre ses programmes en mode virtuel et en personne. Les événements commémoratifs se déroulent en personne. Tous sont encouragés à participer peu importe la religion, la culture, l'origine ethnique, la capacité physique ou le genre.



Comment y accéder : Pour obtenir de plus amples renseignements, téléphoner au 613-567-4278 ou envoyer un courriel à office@bfo-ottawa.org.
<https://bfo-ottawa.org/>

La Maison de soins palliatifs d'Ottawa



Grâce à ses programmes et services, la Maison de soins palliatifs d'Ottawa offre un soutien immédiat pendant la période qui suit le décès d'un être cher attribuable à la maladie. Ses divers programmes et services, assurés par des pairs, répondent aux besoins associés au deuil de chacun.



Comment y accéder : Cliquer ici pour obtenir des renseignements sur les différents programmes et services. <https://www.hospicecareottawa.ca/fr/services/soins-aux-personnes-en-deuil>. Pour se renseigner sur les services de soutien offerts aux personnes en deuil dans la communauté, téléphoner au 613-591-6002. <https://www.hospicecareottawa.ca/fr/>

Compassionate Ottawa



Compassion Ottawa peut vous aider de diverses manières, vous, votre famille et vos amis, à vivre un deuil et une perte. Compassion Ottawa a rassemblé diverses ressources qui vous aideront à mieux comprendre les causes du chagrin, le processus de deuil et la manière de traiter avec ceux et celles qui vivent un deuil. L'organisme offre aussi dans la communauté des ateliers sur le chagrin et le deuil menés par des animateurs qualifiés.



Comment y accéder : Cliquer ici pour obtenir des renseignements sur le deuil et le chagrin, <https://compassionateottawa.ca/fr/ressources> et ici pour des renseignements sur les événements et ateliers. <https://compassionateottawa.ca/fr/events/>
<https://compassionateottawa.ca/fr/>

Consommation de substances et jeu

Centre de santé communautaire du centre-ville – Programme LESA



Ce programme aide les personnes âgées de 55 ans et plus à s'occuper de leurs problèmes de jeu et de dépendance. Des séances de counseling individuelles et de groupe sont offertes.



Comment y accéder : Pour obtenir de plus amples renseignements, téléphoner au 613-233-4443 poste 4443 ou envoyer un courriel à lesa@centretownchc.org. <https://www.centretownchc.org/fr/programs/the-lesa-program%3A-substance-use-%26-problem-gambling-supports-for-people-55%2B?locale=fr>

Monfort Renaissance - Accès aux services de rétablissement



L'Accès aux services de rétablissement est un point de départ pour les personnes âgées de 16 et plus qui s'inquiètent de leur consommation de substances et qui veulent comprendre leurs options de traitement et en discuter. On y assure du dépistage et des évaluations, en plus d'offrir de l'aiguillage et des renseignements, mécanismes de soutien et conseils.



Comment y accéder : Cliquer ici pour des renseignements sur le programme. <https://montfortrenaissance.ca/programmes-et-services/services-aux-aines>. Pour rejoindre les responsables, téléphoner au 613-241-5202 ou écrire à info@mri.ca.

Centre de santé communauté de la Côte-de-Sable



Le Centre offre un continuum de services de soutien confidentiels aux particuliers, aux familles et aux jeunes pour les aider à combattre les problèmes de dépendance et de comportement, comme le jeu, et les problèmes de santé mentale concomitants. Ces services incluent ceux de counseling, de psychothérapie, de gestion de cas, de navigation dans les divers systèmes et de coordination des soins, ainsi que divers groupes de soutien et de psychoéducation.



Comment y accéder : Cliquer ici pour obtenir des renseignements sur des services particuliers. <https://www.sandyhillchc.on.ca/fr-ca/substance-use-addictions-and-mental-health>. Pour obtenir rapidement accès à la clinique des dépendances, appeler au 613-569-3488. Pour des services de counseling sur le jeu, téléphoner au 613-789-1500.

Le Royal – Toxicomanie et troubles concomitants



Le Programme de la toxicomanie et des troubles concomitants du Royal vise les personnes qui vivent avec des problèmes complexes de toxicomanie (drogues ou alcool), de santé mentale et de santé physique. Il englobe une gamme de services pour patients hospitalisés et patients externes aux prises avec des problèmes de toxicomanie et de santé mentale.



Comment y accéder : Les patients peuvent se diriger eux-mêmes vers le programme, sans obligation d'y être aiguillés par un médecin ou une infirmière praticienne. Pour obtenir de plus amples renseignements et discuter de l'accès à un des services, prière de téléphoner au 1-613-722-6521 ou de consulter le site de la Clinique d'accès rapide en toxicomanie (RAAM).
<https://theroyal.accessraam.ca/>

Santé publique Ottawa – Arrêt Overdose Ottawa



La crise des surdoses, aggravée par l'offre de drogues de plus en plus toxiques, imprévisibles et non réglementées, continue d'avoir des effets dévastateurs sur les individus, leur famille, leurs amis et la communauté. Apprenez-en davantage sur la situation à Ottawa, la façon dont les membres de la communauté peuvent s'attaquer ensemble à cette crise complexe et sur les sources de services et mécanismes de soutien en matière de réduction des risques et des traitements.



Comment y accéder : Cliquer ici pour obtenir les coordonnées d'organismes comme des centres de traitement en toxicomanie, des lignes de crise, des refuges, des endroits où obtenir du matériel plus sécuritaire d'injection et d'inhalation et des renseignements sur d'autres organismes communautaires. <https://www.santepubliqueottawa.ca/fr/public-health-topics/find-your-way-community-resource-guide.aspx>
<https://www.santepubliqueottawa.ca/fr/public-health-services/stop-overdose-ottawa.aspx>

AccèsSTM



AccèsSTM facilite l'obtention d'un soutien, de services et de soins en matière de santé mentale, de consommation de substances et de toxicomanie. Les responsables vous jumèleront avec un professionnel en santé mentale, consommation de substances et toxicomanie qui vous dirigera vers les services appropriés offerts par un réseau d'organismes partenaires.



Comment y accéder : Cliquer ici pour trouver les fournisseurs de services de votre localité et prendre un rendez-vous.
<https://www.accessmha.ca/fr-ca>

Services axés sur la mémoire et le déficit cognitif

Programme de la mémoire Santé Bruyère

65+



Le Programme de la mémoire Santé Bruyère est la seule clinique médicale de l'Est de l'Ontario qui se spécialise dans l'évaluation, le diagnostic et le traitement du déficit cognitif, de la démence et de la maladie d'Alzheimer. On y assure le diagnostic, le traitement et la gestion de la démence ainsi que l'aiguillage vers les services de soutien communautaires.



Comment y accéder : Les patients doivent être aiguillés vers le programme par un médecin ou une infirmière praticienne. On trouvera le formulaire d'aiguillage ici. Pour obtenir des renseignements supplémentaires, composer le 613-562-6322. <https://www.bruyere.org/fr/programme-memoire>
https://www.bruyere.org/uploads/C715011-202505_D.pdf

SCGPO – CARERS Program

65+



Le programme CARERS Met l'accent sur les habiletés pratiques et le soutien émotionnel nécessaires pour prodiguer des soins aux personnes souffrant de démence; il enseigne des techniques de résolution de problèmes par l'entremise d'une approche structurée pour aborder les problèmes; il accompagne les proches aidants afin qu'ils acquièrent des habiletés en matière de communication à l'aide de la simulation; il propose des stratégies pour entretenir une relation harmonieuse avec la personne atteinte de démence.



Comment y accéder : Pour obtenir de plus amples renseignements ou s'inscrire, composer le 613-562-9777. <https://www.gpcso.org/fr/our-services/carers.aspx>

Société Alzheimer d'Ottawa et du comté de Renfrew – Premier lien



Le programme Premier lien permet d'aiguiller rapidement les personnes qui viennent de recevoir un diagnostic de trouble neurocognitif et les familles vers les services d'aide et de soutien nécessaires. Si vous avez la maladie d'Alzheimer ou une maladie apparentée, ou si vous aidez une personne qui en est atteinte, notre programme Premier lienMD vous dirigera, vous et votre famille, vers les programmes et services de votre Société Alzheimer locale ou de votre centre communautaire.



Comment y accéder : Vous pouvez faire une demande à Premier lienMD vous-même (formulaire disponible en anglais - <https://firstlinkontario.ca/referral-form>), mais il est recommandé d'y être aiguillé par votre médecin de famille ou autre fournisseur de soins de santé de première ligne. Pour obtenir des renseignements supplémentaires sur Premier lienMD n'hésitez pas à écrire à info@ottawarenfrew.alzheimeront.org ou à appeler au 343-630-1841. <https://alzheimer.ca/ottawa/fr/les-aides-et-le-soutien/programs-services/first-linkr>

Parkinson Canada – Groupes de soutien



Parkinson Canada offre divers groupes de soutien dans votre communauté qui assurent l'appui d'autres personnes atteintes de cette maladie. Ces groupes proposent un cadre sécuritaire pour discuter de ses expériences et renforcer la capacité à affronter les défis quotidiens que posent le Parkinson.



Comment y accéder : Trouvez un groupe de soutien près de vous ici. <https://www.parkinson.ca/fr/ressources/groupes-de-soutien>

Information sur la démence et les troubles neurocognitifs

La Société de la démence d'Ottawa et du comté de Renfrew – Éducation sur la démence



L'éducation sur la démence vise à transmettre une information qui vous permettra de mieux connaître et comprendre la démence et la santé cérébrale. Plus on en sait sur la démence, mieux on est préparé pour la prévenir et pour bien vivre avec ce trouble.



Comment y accéder : Cliquer ici pour trouver des renseignements sur les activités d'éducation sur la démence : <https://dementiahelp.ca/fr/activites/> ici pour des feuilles d'information : <https://dementiahelp.ca/fr/factsheets/> et ici pour des vidéos : <https://dementiahelp.ca/fr/educational-videos/>.

Réseau de démence Champlain

65+



Information et ressources pour les personnes qui vivent avec la démence et leurs aidants naturels. Les renseignements qui se trouvent dans ce site peuvent vous aider si vous vous demander par exemple « Que dois-je dire à ma famille et mes amis au sujet de mon diagnostic? », « Comment puis-je rencontrer d'autres personnes qui font face à la même situation? » et « Pourquoi mon être cher agit-il de cette façon – comment puis-je lui parler? »



Comment y accéder : Ressources gratuites disponibles ici :
<https://www.lignesantechamplain.ca/libraryContent.aspx?id=20565>

Société Alzheimer d'Ottawa

65+



Pour en savoir plus sur la démence, y compris sa forme la plus courante (l'Alzheimer), d'autres formes de démence et des recommandations basées sur des preuves en matière de prévention et de traitement.



Comment y accéder : Ressources disponibles gratuitement ici :
<https://alzheimer.ca/fr/propos-des-troubles-neurocognitifs>

Parkinson Canada

65+

Parkinson Canada offre un vaste éventail de documents pour aider les particuliers, les familles et les professionnels de la santé à se renseigner sur la maladie de Parkinson, une maladie neurodégénérative complexe. Que vous veniez tout juste d'être diagnostiqué ou que vous viviez avec cette maladie depuis un certain temps, ces ressources vous aideront dans votre cheminement.



Comment y accéder : Ressources gratuites disponibles ici :
<https://www.parkinson.ca/fr>. Si vous ne trouvez pas ce que vous cherchez, veuillez écrire à support@Parkinson.ca.

Trouble neurocognitif à corps de Lewy Canada

65+

Renseignements faciles à comprendre, fiables et utiles sur le trouble neuro-cognitif à corps de Lewy, y compris les renseignements les plus à jour sur les symptômes, traitements et moyens de tirer le meilleur parti de ce trouble grave. Toute l'information sur le site est présentée du point de vue d'un partenaire aidant. Bien qu'elle s'applique en grande partie à toutes les formes de démence, l'information fournie a été spécifiquement et soigneusement conçue pour aider ceux qui s'occupent des victimes de cette maladie et ceux qui ont reçu un diagnostic de démence à corps de Lewy et de maladie de Parkinson.



Comment y accéder : Information disponible gratuitement ici :
<https://www.lewybodydementia.ca/learning-about-lewy>

Société Huntington du Canada

La Société Huntington du Canada (SHC) diffuse une information sur la maladie de Huntington (MH) pour aider ceux et celles qui s'occupent des personnes en souffrant à mieux comprendre cette maladie afin qu'ils puissent leur dispenser les meilleurs soins possibles et pour aider ces dernières à être mieux informées et à vivre leur vie du mieux qu'elles peuvent.



Comment y accéder : Feuilles d'information, brochures et autres publications sur la maladie de Huntington disponibles gratuitement ici : <https://www.huntingtonsociety.ca/language/fr/learn-about-hd-fr/>

Mécanismes de soutien à domicile plus intensifs

Santé à domicile Ontario – Ottawa et Comté Champlain

65+



Si vous croyez que quelqu'un que vous connaissez ou vous-même pourriez bénéficier de soutien en matière de soins de santé à domicile, à l'école ou dans la collectivité, Santé à domicile Ontario peut vous ouvrir la voie à un monde d'options et de possibilités. Santé à domicile offre un vaste éventail de services et de ressources en soins de santé qui sont couverts par le Régime d'assurance-santé de l'Ontario (RASO) et peuvent être fournis au domicile du patient ou dans une clinique de soins infirmiers. Ces services peuvent inclure la coordination des soins, les soins infirmiers, la physiothérapie, l'ergothérapie, la consultation nutritionnelle, l'orthophonie, le travail social, le soutien personnel, et les fournitures et le matériel médicaux.



Comment y accéder : N'importe qui peut demander les services. Pour demander des services de soins à domicile ou en milieu communautaire, remplir le formulaire de demande en ligne ou : <https://ontariosanteadomicile.ca/document/votre-lien-aux-soins/> téléphoner au 1-800-538-0520 (numéro gratuit) ou au 613-745-5525. Pour de plus amples renseignements, aller à Soins à domicile Champlain. <https://ontariosanteadomicile.ca/champlain>

Maison de soins palliatifs et soins palliatifs

Programme de soins palliatifs Champlain-Est de l'Ontario



Une carte interactive vous aidera à trouver les soins et unités de soins palliatifs à Ottawa et les communautés avoisinantes. Les maisons de soins palliatifs offrent le soutien physique, émotionnel et spirituel requis dans un cadre familial et paisible où l'accent est mis sur la gestion de la douleur et des symptômes et la qualité de vie.



Comment y accéder : On peut voir la carte interactive ici : <https://champlainpalliative.ca/support-services/services-et-supports-en-soins-palliatifs-dottawa-ouest-centre-et-est/?lang=fr>

La Maison de soins palliatifs d'Ottawa



La Maison de soins palliatifs d'Ottawa met l'accent sur la compassion et le confort. Elle fournit ses services gratuitement aux personnes atteintes d'une maladie limitant l'espérance de vie et à leur famille. Grâce à ses programmes communautaires (soins palliatifs de jour et soins à domicile) elle assure un soutien émotionnel et social aux personnes atteintes d'une maladie limitant l'espérance de vie qui vivent dans la collectivité. Quand il devient impossible de continuer à vivre chez soi, la Maison de soins palliatifs d'Ottawa assure des soins 24 heures sur 24 dans un cadre familial et paisible à ses trois établissements résidentiels.



Comment y accéder : Cliquer ici pour obtenir des renseignements sur les services communautaires : <https://www.hospicecareottawa.ca/fr/services/soins-communautaires> et ici pour des renseignements sur les soins palliatifs en résidence : <https://www.hospicecareottawa.ca/fr/services/soins-palliatif-en-residences/>

Hospice Palliative Care Ontario (en anglais seulement)

Information sur la nature des services en maison de soins palliatifs et sur les services de soins palliatifs dans votre communauté.



Comment y accéder : On peut obtenir des renseignements gratuits en ligne ici ou téléphoner au 1-833-621-0728, du lundi au vendredi entre 8h30 et 16h30. <https://www.hpcoco.ca/finding-information-and-services-care/>

6.

Services destinés aux groupes en quête d'équité

Ressources adaptées en fonction de l'origine raciale ou ethnique, de la communauté religieuse ou de l'orientation sexuelle.

2SLGBTQIA+

Réseau Fierté des ainé(e)s Ottawa



Le centre pour personnes âgées The Good Companions offre trois programmes visant expressément la communauté des 2SLGBTQIA+ de 50 ans et plus. (1) The Rainbow Coffee Club donne aux membres de cette communauté l'occasion de se réunir pour socialiser et nouer des liens dans un cadre respectueux et inclusif. (2) Out and About Saturdays offre à ce même groupe des activités récréatives, éducatives et sociales. (3) Le programme Wellbeing Check-in permet aux personnes âgées de 50 ans et plus de la communauté 2SLGBTQIA+ de bénéficier d'un contrôle de leur bien-être par des bénévoles faisant eux-mêmes partie du groupe 2SLGBTQIA+. Ces derniers communiquent avec les aînés par téléphone ou réseau social pour savoir comment ils se portent.



Comment y accéder : Pour se joindre à un programme ou obtenir des renseignements supplémentaires, téléphoner au 613-236-0428 ou écrire à info@thegoodcompanions.ca Site web : <https://ospn-rfao.ca/?lang=fr>

Centre de santé communautaire du centre-ville



Ensemble de programmes et services gratuits créés par la communauté et pour elle. Les programmes et services sont offerts par des employés 2SLGBTQIA+ du Centre de santé communautaire du centre-ville et par l'entremise de partenaires dans la collectivité.



Comment y accéder : Cliquer ici pour obtenir des renseignements sur les divers programmes et savoir comment y accéder. <https://www.centretownchc.org/fr/lgbtq2s>

6.

Psychiatric Survivors of Ottawa – Groupe d’entraide Rainbow

Joignez-vous à des pairs compréhensifs pour obtenir un soutien mutuel en personne dans un cadre confidentiel où l’on ne porte pas de jugement. Ce groupe permet aux membres de la communauté 2SLGBTQIA+ de tout âge (16+) de se réunir pour créer un milieu sécuritaire où ils peuvent parler d’orientation sexuelle, d’identité quant au genre, de santé mentale et leur expérience en matière d’accès aux services. Toutes les identités sont valorisées, célébrées et accueillies! Les séances sont offertes en ligne sur Zoom.



Comment y accéder : Les services de Psychiatric Survivors of Ottawa sont gratuits. Aucun aiguillage requis. Cliquer ici pour s’inscrire aux séances.

<https://www.pso-ottawa.ca/rainbow-peers>

<https://www.pso-ottawa.ca/peer-support-programs>

Canadiens d’origine africaine, antillaise ou noire

African, Caribbean & Black Wellness & Resource Centre – Programme pour aînés *(en anglais seulement)*



Les programmes destinés aux aînés sont offerts le mercredi et le vendredi de 10 h à 13 h. Ils visent à accroître le bien-être en offrant une stimulation sociale, physique et mentale dans un cadre coopératif, en créant un cadre pour socialiser, nouer des amitiés, favoriser la stimulation intellectuelle au moyen de jeux-questionnaires, de séances d’éducation en matière de santé, de groupes de discussion et de périodes de questions et réponses, en participant à des activités sociales, y compris des jeux, des séances d’artisanat, le visionnement de films, des groupes de chant, des conférences et des spectacles; les participants ont accès à des services de counseling et d’aiguillage; ils ont accès à des renseignements, des services d’aiguillage et d’intervention et un soutien.



Comment y accéder : Pour obtenir des renseignements supplémentaires, téléphoner au 613-801-7426 ou écrire à acbprograms@gmail.com.

<https://acbwelness.ca/programs>

Psychiatric Survivors of Ottawa – African, Caribbean, and Black Peer Support Group *(en anglais seulement)*



Joignez-vous à des pairs compréhensifs pour obtenir un soutien mutuel en personne dans un cadre confidentiel où l’on ne porte pas de jugement. Ce milieu sécuritaire et adapté aux particularités culturelles est destiné aux membres des communautés africaine, antillaise et noire aux prises avec des problèmes de santé ou de toxicomanie, qui discutent, échangent et s’appuient mutuellement. Les séances sont offertes en ligne sur Zoom.



Comment y accéder : Les services des Psychiatric Survivors of Ottawa sont gratuits. Aucun aiguillage requis. S’inscrire aux séances ici. Pour obtenir de plus amples renseignements, écrire à info@pso-ottawa.ca.

<https://www.pso-ottawa.ca/peer-support-programs>

Communautés diverses

Conseil de planification sociale d’Ottawa – Réseau ethnoculturel des aînés



Le Réseau ethnoculturel des aînés travaille avec des organismes communautaires pour améliorer le niveau de vie des aînés appartenant à des communautés ethnoculturelles qui sont exposées de manière disproportionnée au risque d’isolement et qui sont confrontées à de multiples obstacles pour accéder à des services appropriés.



Comment y accéder : Cliquer ici pour obtenir des renseignements sur les programmes et projets : <https://spcottawa.on.ca/mecs>

Santé publique Ottawa – Ressources multilingues sur la santé mentale



Vidéos en ligne qui donnent des idées sur les manières de renforcer sa santé mentale et celle de ses proches en périodes de difficulté. Ces vidéos sont disponibles en anglais, français, somali, arabe et mandarin. Plusieurs choses peuvent influencer la santé mentale et causer du stress. Découvrez ce que vous pouvez faire pour faire face et être plus résilient.



Comment y accéder : Ressources disponibles gratuitement en ligne ici : <https://www.santepubliqueottawa.ca/fr/public-health-topics/multilingual-mental-health-resources-for-diverse-communities.aspx>

Inuit, Premières nations et Métis

Centre Wabano pour la santé des Autochtones (en anglais seulement)



Le Centre Wabano donne accès à des professionnels agréés en santé mentale pour des séances de thérapie individuelles et de groupe, des spécialistes en traitement de la toxicomanie, des activités culturelles centrées sur la nature avec des gardiens du savoir traditionnels et des activités artistiques comme mécanismes de guérison pour particuliers et familles. Les services sont offerts en cri, en ojibway, en inuktitut, en français et en anglais.



Comment y accéder : Cliquer ici pour des renseignements supplémentaires sur le Centre et les programmes : <https://wabano.com/health-and-wellness/mental-wellness>

Odawa Native Friendship Centre *(en anglais seulement)*



Le programme de guérison et de mieux-être autochtone vise à offrir des services individuels et de groupe aux particuliers, familles et enfants autochtones. Ces services incluent entre autres des cercles de guérison, des séances de counseling, des interventions en cas de crise, des mécanismes d'éducation et de formation, des plans d'action pour la communauté Kanawayhitowin et des activités inspirées du modèle de l'initiative Kizhaay Anishnaabe Niin.



Comment y accéder : On trouvera ici des renseignements sur le programme de guérison et de mieux-être autochtone. On peut aussi écrire à healingandwellness@odawa.on.ca ou appeler au 613-722-3811.
<https://ofifc.org/friendship-centre/odawa-native-friendship-centre-ottawa/>

Odawa Life Long Care *(en anglais seulement)*



Odawa propose également des programmes spécialement conçus pour les personnes autochtones urbaines de tous âges souffrant de maladies chroniques, de déficiences cognitives, de handicaps physiques, de fragilité ou de troubles cognitifs. Le programme de soins à vie vise à offrir des services adaptés à la culture qui renforcent le bien-être physique, spirituel, mental et émotionnel et améliorent la qualité de vie des personnes bénéficiant de ces services.



Comment y accéder : Vous trouverez des renseignements sur le programme de guérison et de bien-être des Autochtones ici : <https://odawa.ca/programs/xxxlife-long-care2/>

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

La ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être peut être utilisée par tous les Autochtones à l'échelle du Canada. Des conseillers d'expérience et compétents sur le plan culturel sont accessibles par téléphone et par clavardage en ligne 24 heures sur 24, sept jours par semaine. Dans les deux cas, les services sont offerts en français et en anglais. Sur demande, on peut aussi obtenir un soutien téléphonique en cri, ojibway (Anishinaabemowin) et inuktitut.



Comment y accéder : Téléphoner au 1-855-242-3310 pour la ligne d'écoute. Pour obtenir de plus amples renseignements ou clavarder en ligne avec des conseillers, aller au site Web ici : <https://www.espoirpourlemieuxetre.ca>

Association nationale des centres d'amitié

Le mouvement des centres d'amitié—qui regroupe plus de 100 centres d'amitié et sept associations provinciales/territoriales—forme le réseau le plus vaste et complet de prestation de services aux Autochtones en milieu urbain au Canada. Les centres offrent des programmes et services adaptés aux Autochtones vivant dans les centres urbains du Canada et englobant divers domaines comme la santé, le logement, les jeunes, la justice et le développement. Ils sont aussi devenus un lieu de rencontre où Autochtones et non-Autochtones peuvent partager leurs traditions et apprendre les uns des autres.



Comment y accéder : Cliquer ici pour voir où se trouvent les différents centres d'amitié : <https://nafc.ca/friendship-centres/find-a-friendship-centre?lang=fr>. Pour de plus amples renseignements, aller à Association nationale des centres d'amitié. <https://nafc.ca/?lang=fr>

Juifs

Services familiaux juifs d'Ottawa

65+



Les Services de soutien aux aînés Thelma Steinman, des Services familiaux juifs d'Ottawa, offrent une gamme complète de services pour aider les aînés juifs et leurs familles à identifier et à accéder au soutien, aux ressources et aux programmes nécessaires pour gérer avec succès les transitions de vie et les changements de situation. Notre équipe de professionnels travaille avec vous pour favoriser une vie autonome, sûre et enrichissante.



Comment y accéder : Pour une évaluation initiale ou de plus amples renseignements sur les services, composer le 613-722-2225 ou écrire à info@jfsottawa.com. <https://www.jfsottawa.com/>

Nouveaux arrivants

Centre de santé pour nouveaux arrivants d'Ottawa

65+



Le service intégré de santé mentale pour réfugiés et immigrants vulnérables a été conçu pour offrir des services aux personnes aux prises avec des problèmes modérés ou graves de santé mentale. Le nombre et l'intensité des séances de counseling dépendent des besoins des clients. La thérapie est assurée par une équipe de psychothérapeutes qui se spécialisent dans la prestation de soins sécuritaires, adaptés aux particularités culturelles et basés sur le traumatisme. Le programme inclut aussi des navigateurs en santé mentale qui offrent un soutien pratique, aident les clients à naviguer dans le système, les aiguillent vers les services requis et travaillent en étroite collaboration avec les psychothérapeutes.



Comment y accéder : Pour obtenir un soutien intégré en santé mentale, remplir le formulaire (qui se trouve ici) et le soumettre par voie électronique. <https://onhc.ca/our-services/integrated-mental-health-services/>

Ottawa Community Immigrant Services Organization – Counselling



Le programme de counseling de l'OCISO vise à assurer des services de counseling aux immigrants et réfugiés d'Ottawa. Des séances de counseling individuelles et familiales sont offertes à une clientèle multiculturelle aux prises avec des questions liées à l'immigration et la culture; les conseillers aident les survivants d'actes de torture commis dans un contexte de guerre, de traumatisme, de persécution politique et d'emprisonnement. Les services sont privés et confidentiels.



Comment y accéder : Les services sont offerts en français, en anglais, en espagnol, en arabe, en farsi, en dari, en allemand et en tchèque. Des services d'interprétation pour d'autres langues peuvent être disponibles. Cliquer ici pour trouver plus de renseignements sur la manière d'accéder à ces services. <https://ociso.org/counselling>

The Counselling Group – Counseling pour nouveaux arrivants



Le Counselling Group facilite la transition en offrant aux nouveaux arrivants une gamme de services de soutien social, de counseling, d'intervention et d'aiguillage pour les aider à s'adapter à leur nouveau foyer. En plus d'être sensible aux particularités culturelles et d'assurer des services en diverses langues, le Counselling Group compte aussi une équipe multidisciplinaire composée de travailleurs sociaux, de psychothérapeutes, d'agents d'intégration des immigrants et de thérapeutes par le jeu. Il attache beaucoup d'importance à la nécessité de maximiser le potentiel des enfants et des jeunes nouveaux arrivants. Il offre de nombreux services comme la thérapie par le jeu, le perfectionnement des compétences et le soutien centré sur l'école. Le Counselling Group offre aussi des services de counseling et de thérapie aux personnes qui peuvent avoir connu des traumatismes ou souffrir de détresse psychologique.



Comment y accéder : Téléphoner au 613-755-2299 pour une évaluation initiale ou utiliser le système de rendez-vous en ligne en cliquant ici : <https://thecounsellinggroup.com/french-rvn-brochure>

Mécanismes de soutien pour les proches aidants

Ressources destinées aux proches aidants des personnes âgées ayant des problèmes de santé mentale et aussi pour les aider à maintenir leur propre bien-être mental.

Auto-assistance

Ville d'Ottawa



Cahier d'exercices pour aider les proches aidants à acquérir les habiletés requises pour faire face et favoriser leur propre bien-être. « Proche aidant » s'entend de toute personne faisant partie du cercle immédiat de prestation de soins à une autre. Beaucoup de proches aidants sont inquiets ou anxieux à cause de leurs responsabilités. Il est important de prendre soin de soi pour pouvoir continuer à dispenser des soins à un autre.



Comment y accéder : Disponible gratuitement en ligne ici : https://www.ottawapublichealth.ca/en/public-health-topics/resources/Documents/taking_care_of_yourself_the_caregiver_adult_activity_guide_fr.pdf

Programme de soins palliatifs Champlain



Comme aidant naturel, vous devez accorder la priorité à votre santé et votre bien-être. Le Programme de soins palliatifs Champlain est une source d'information et de ressources pour vous aider à intégrer à votre routine les soins auto-administrés qui vous aideront, vous et votre entourage, dans votre prestation de soins.



Comment y accéder : Disponible gratuitement en ligne ici : <https://champlainpalliative.ca/soignants-naturels-et-patients/le-soin-de-soi-pour-les-aidants/?lang=fr>

Groupes de thérapie pour aidants naturels

SCGPO – Réduction du stress pour aidants naturels aînés par la pleine conscience

65+



Offert deux fois l'an. La pleine conscience consiste en l'acceptation de soi au moment présent. Cela veut dire de prêter attention. En développant cette habileté, vous pouvez devenir plus apte à accepter ce que vous ne pouvez pas changer, à faire face au sentiment d'être dépassé par les événements et à réduire les pensées négatives. Grâce à de simples exercices de respiration et d'étirement, vous apprendrez à gérer le stress de la vie et de vos responsabilités comme aidant naturel.



Comment y accéder : Programme ouvert aux aidants naturels de personnes vivant avec la démence ou une autre maladie mentale qui sont des patients du SCGPO ou du programme de gériatrie du Royal et qui ont un formulaire d'aiguillage signé par un médecin. <https://www.gpcso.org/fr/our-services/community-geriatric-psychiatry.aspx>

Le Royal – Services aux familles



Le Royal offre des renseignements, des séances d'éducation et un soutien aux membres de la famille de ses clients. Les séances d'information et de soutien destinées aux familles durent 90 minutes, sont menées par des experts, se déroulent en présentiel (elles ne sont pas enregistrées) et portent sur des sujets propres à intéresser les familles et les aidants naturels. Elles permettent d'apprendre auprès d'experts, de découvrir quelles ressources sont disponibles et d'échanger avec d'autres.



Comment y accéder : Il faut être un proche aidant d'un patient du Royal. La participation est gratuite mais l'inscription est obligatoire. La plupart des séances ont lieu sur Zoom de septembre à juin.
<https://www.leroyal.ca/thehub>

Groupes de soutien

AccèsSSC – Services de soutien aux proches aidants



AccèsSSC-Services de soutien aux proches aidants vous connecte aux services de soutien communautaires (SSC) qui appuient les proches aidants. Ces services incluent la formation individuelle des proches aidants, des classes éducatives, des groupes de soutien et un soutien lors d'un deuil.



Comment y accéder : Utilisez la carte qui se trouve ici pour trouver un soutien aux proches aidants près de chez vous. <https://www.accessscs.ca/fr-ca/caregiver-support>

La Société de la démence - Ottawa et comté de Renfrew



Les groupes de soutien entre pairs de la Société de la démence offrent un cadre sécuritaire où apprendre, partager, s'exprimer et s'entraider grâce à une compréhension et un soutien mutuel. Ils sont animés par une personne ayant une expérience vécue de la démence et un accompagnateur qualifié de la Société de la démence. Les groupes créent un milieu de compassion où obtenir des renseignements exacts et à jour.



Comment y accéder : Cliquer ici pour voir où les groupes se réunissent et s'inscrire. <https://dementiahelp.ca/fr/activities/>

Parkinson Canada – Groupes de soutien aux proches aidants

Parkinson Canada offre des groupes de soutien aux proches aidants pour permettre à ces derniers d'échanger avec d'autres personnes dans leur situation dans un cadre sécuritaire et confortable. Les groupes de soutien sont animés par des facilitateurs qualifiés en personne et en mode virtuel.

65+



Comment y accéder : Cliquer ici pour savoir comment s'inscrire gratuitement aux groupes de soutien : <https://www.parkinson.ca/fr/ressources/groupes-de-soutien/>

Psychiatric Survivors of Ottawa – Groupe de soutien aux familles

Joignez-vous à d'autres proches aidants pour bénéficier d'un soutien mutuel en personne dans un cadre confidentiel où personne ne porte de jugement. Ces services sont destinés aux parents et amis qui appuient des personnes aux prises avec des problèmes de santé mentale ou de toxicomanie. Les séances sont offertes en personne et en ligne sur Zoom.



Comment y accéder : Les services sont gratuits. Aucun aiguillage requis. Cliquer ici pour savoir comment s'inscrire aux séances. Pour de plus amples renseignements, écrire à info@pso-ottawa.ca. <https://aidantsontario.ca/soutien-pairs/programmes/>

Organisation de soutien aux aidants naturels de l'Ontario – Soutiens aux aidants naturels

L'Organisation de soutien aux aidants naturels offre divers programmes, notamment de counseling et de soutien par les pairs, pour renforcer la santé mentale et le bien-être.



Comment y accéder : Cliquer ici pour de plus amples renseignements sur le programme ANCRÉ (aide naturelle, conscience de soi, reconnaissance et éducation) : <https://aidantsontario.ca/counseling-coaching/ancre/> et ici pour s'inscrire aux programmes de soutien par les pairs : <https://aidantsontario.ca/soutien-pairs/programmes/>

Documentation sur la santé mentale et ressources sur l'aide naturelle

Trousse à outils sur les comportements de démence

Cette trousse à outils consiste en une bibliothèque en ligne de plus de 300 ressources gratuites. Elle vous aidera à mieux comprendre les changements d'humeur et de comportement liés à la démence et à y réagir avec compassion.

65+



Comment y accéder : Disponible gratuitement en ligne ici : <https://211ontario.ca/detail/68975137/coalition-canadienne-pour-la-sante-mentale-des-personnes-agees-coalition-canadienne-pour-la-sante-mentale-des-personnes-agees/#refresh>

Santé publique Ottawa – Guide des aidants naturels en santé mentale



Ce guide a été créé en réponse à un besoin cerné par l'aidant naturel d'une personne vivant avec une maladie mentale grave. Vous y trouverez, comme aidant naturel, des conseils utiles, des outils et des renseignements. Santé publique Ottawa vous encourage à constituer votre propre trousse à outils à partir des diverses activités incluses dans ce guide. Celles-ci visent à vous amener à réfléchir en profondeur à ce que vous apprenez et à mettre des outils en place pour vous aider à apprendre. Certains éléments d'information peuvent vous sembler simplistes ou évidents, mais ils sont un excellent point de départ. L'information est basée sur des réalités que vous pouvez contrôler et des mesures que vous pouvez prendre pour compléter un plan de traitement ou promouvoir le rétablissement, ou encore pendant que vous attendez des services



Comment y accéder : Disponible gratuitement en ligne ici :

<https://www.santepubliqueottawa.ca/fr/public-health-topics/mental-health-caregiver-guide.aspx>

Organisme de soutien aux aidants naturels -Ontario – Éducation de soutien aux aidants naturels

Cette ressource a été conçue pour aider les parents et amis, partout en Ontario, qui sont des proches aidants de première ligne. HPCO a rassemblé une information qui vous aidera à assumer vos tâches d'aidance naturelle, à communiquer avec les fournisseurs de soins de santé et à répondre aux besoins de la ou des personnes dont vous vous occupez.



Comment y accéder : Disponible gratuitement en ligne ici : <https://caregiversupport.hpcoco.ca/ocp/fr/>

Organisation de soutien aux aidants naturels de l'Ontario – Outils pour les aidants naturels

L'Organisation de soutien aux aidants naturels de l'Ontario fournit des ressources et outils pratiques pour vous aider dans votre cheminement d'aidance naturelle.



Comment y accéder : Disponible gratuitement en ligne ici : <https://aidantsontario.ca/>

**The Council
on Aging**
of Ottawa



**Le Conseil sur
le vieillissement**
d'Ottawa

Le Conseil sur le vieillissement d'Ottawa

217 - 815, boul. St. Laurent

Ottawa, Ontario K1K 3A7

Tél : (613) 789-3577

Courriel : coa@coaottawa.ca

Site web : www.coaottawa.ca

