



## RESSOURCES et LIGNES D'APPUI EN SANTÉ MENTALE

Organisme	Description	Coordonnées
<b>Mains – Agence communautaire</b>	Services en santé mentale pour les enfants, les jeunes et leur famille *Clinique de counselling en ligne ▪ mardi et jeudi (11h-19h)	Tél. : 705-476-2293 <a href="http://www.lereseaудаideauxfamilles.ca">www.lereseaудаideauxfamilles.ca</a>
<b>Somewhere to Turn</b>	Ligne de crise en santé mentale pour les enfants, les jeunes et leur famille	Tél. : 1-844-287-9072 <a href="http://www.somewheretoturn.ca">www.somewheretoturn.ca</a>
<b>Jeunesse j'écoute (24 hres/24 – 7 jrs sur 7)</b>	Un service d'appui en ligne et téléphonique pour tous les enfants et les jeunes du Canada.	Tél. : 1-800-668-6868 Texto : 686868 <a href="http://www.jeunessejecoute.ca">www.jeunessejecoute.ca</a>
<b>Togetherall</b>	Une ressource en ligne pour les jeunes de 16 ans et plus pour explorer, comprendre et améliorer sa santé mentale en toute confiance.	<a href="http://www.togetherall.com">www.togetherall.com</a>
<b>Retrouver son entrain (Bounce Back)</b>	Un programme qui aide les jeunes âgés de 15 ans et plus qui se sentent déprimées, stressées, inquiets, irritables ou en colère.	Tél. : 1-866-645-02224 <a href="http://www.bouncebackontario.ca">www.bouncebackontario.ca</a>
<b>La ligne d'écoute d'espoir (24 hres/24 – 7 jrs sur 7)</b>	La ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être apporte une aide immédiate à tous les peuples autochtones au Canada.	Tél. : 1-855-242-3310 Clavardage en ligne : <a href="http://espoirpourlemieuxetre.ca">espoirpourlemieuxetre.ca</a>
<b>Télé santé Ontario</b>	Service téléphonique pour obtenir des renseignements d'une infirmière enregistrée.	Tél. : 1-866-797-0000
<b>Teenline</b>	Ligne d'appui confidentielle en santé mentale pour les adolescents	Tél. : 1-310-855-HOPE 1-800-852-8336 Texto: TEEN à 839863
<b>Allo J'écoute</b>	Service de soutien confidentiel aux étudiants de niveau postsecondaire	Tél. : 1-866-925-5454 <a href="http://www.allojecoute.ca">www.allojecoute.ca</a>
<b>Trans Life Line</b>	Un soutien par les pairs par et pour les personnes trans.	1-877-330-6366
<b>Youthline</b>	Un soutien par et pour les pairs 2SLGBTQ+ du dimanche au vendredi entre 16h et 21h30.	Tél. : 1-800-268-9688 Texto : 647-694-4275 Clavardage : <a href="http://www.youthline.ca">www.youthline.ca</a>
<b>Ligne d'écoute Naseeha</b>	Un soutien par les pairs pour les jeunes musulmans.	Tél. : 1-866-627-3342 <a href="http://www.naseeha.org">www.naseeha.org</a>
<b>Santé mentale en milieu scolaire Ontario</b>	Informations et ressources en santé mentale pour les parents et les élèves	<a href="http://www.smho-smso.ca">www.smho-smso.ca</a>



## MENTAL HEALTH/CRISIS LINE TELEPHONE SERVICES

Organization	Description	How to Access
<b>Mains – Community Mental Health Agency</b>	Mental Health services for children, youth and their families. <b>Online Counselling Clinic</b> ▪ Tuesdays and Thursdays (11AM – 7 PM)	Tel. : 705-476-2293 <a href="http://www.thefamilyhelpnetwork.ca">www.thefamilyhelpnetwork.ca</a>
<b>Somewhere to Turn</b>	Mental Health Crisis Line for children, youth and their families.	Tel. : 1-844-287-9072 <a href="http://www.somewheretoturn.ca">www.somewheretoturn.ca</a>
<b>Kids Help Phone (24 hrs – 7 days/week)</b>	Confidential professional online and telephone counselling across Canada.	Tel. : 1-800-668-6868 Text : 686868 <a href="http://www.kidshelpphone.ca">www.kidshelpphone.ca</a>
<b>Togetherall</b>	An online peer-to-peer support community for your mental health for those aged 16 and over.	<a href="http://www.togetherall.com">www.togetherall.com</a>
<b>Bounce Back</b>	Skill-building program for 15+ to manage low mood, mild to moderate depression and anxiety, stress or worry.	Tel. : 1-866-645-02224 <a href="http://www.bouncebackontario.ca">www.bouncebackontario.ca</a>
<b>First Nations and Inuit Hope for Wellness Help Line (24 hrs – 7 days/week)</b>	Immediate, culturally competent telephone counselling available in English, French and upon request in Cree, Ojibway and Inuktitut.	Tel. : 1-855-242-3310 Chat : <a href="http://hopeforwellness.ca">hopeforwellness.ca</a>
<b>Telehealth Ontario</b>	Free, confidential telephone service to get health advice or general health information from a Registered Nurse.	Tel. : 1-866-797-0000
<b>Teenline</b>	Confidential hotline for teenagers for mental health.	Tel.: 1-310-855-HOPE 1-800-852-8336 Text: TEEN à 839863
<b>Good2Talk</b>	Free, professional, and confidential counselling support for post-secondary students in Ontario.	Tel. : 1-866-925-5454 <a href="http://www.good2talk.ca">www.good2talk.ca</a>
<b>Trans Life Line</b>	Peer support service run by trans people, for trans and questioning callers.	Te. : 1-877-330-6366
<b>LGBT Youthline</b>	Confidential and non-judgmental peer support through telephone and chat services for “SLGBTQ+ young people. Sunday to Friday, 4:00PM to 9:30PM	Tel. : 1-800-268-9688 Text : 647-694-4275 Chat : <a href="http://www.youthline.ca">www.youthline.ca</a>
<b>Naseeha Youth Helpline</b>	Peer support for Muslim Youth.	Tel. : 1-866-627-3342 <a href="http://www.naseeha.org">www.naseeha.org</a>
<b>School Mental Health Ontario</b>	Mental Health resources and information for youth and families.	<a href="http://www.smho-smsso.ca">www.smho-smsso.ca</a>