

SOUTENIR UN PROCHE AYANT DES TROUBLES DE SANTÉ MENTALE ET/OU D'USAGE DE SUBSTANCES

ÊTES-VOUS UN PROCHE AIDANT?

Si vous soutenez un membre de votre famille, votre partenaire, un ami ou un voisin ayant des besoins en santé mentale ou en santé liée à la consommation de substances, vous êtes un proche aidant. Le rôle d'un proche aidant peut parfois sembler accablant. Voici quelques ressources utiles pour vous aider à soutenir votre proche.

OÙ TROUVER DE L'AIDE POUR UN PROCHE À OTTAWA?

Navigation communautaire de l'Est ontarien/2-1-1 vous met en relation avec plus de 7 000 programmes et ressources dans tout l'est de l'Ontario, que vous aidiez un proche souffrant de troubles mentaux ou d'usage de substances ou que vous fassiez face à d'autres difficultés. Disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, 365 jours par an, dans plus de 200 langues lorsque vousappelez la ligne d'assistance. Appelez ou envoyez un SMS au 2-1-1 ou effectuez une recherche en ligne : <https://cneo-nceo.ca/search/>

Le Carrefour de ressources pour les clients et familles du Royal est un espace accueillant et un « guichet unique » pour les clients, les membres de leur famille et les aidants naturels du Centre de santé mentale Royal Ottawa. Vous y trouverez des informations sur la façon de vous orienter au sein du Royal et vous pourrez accéder à des ressources communautaires et à un soutien par les pairs en anglais et en français. Salle 1113 (près de la réception), 1145, avenue Carling, Ottawa. <https://www.leroyal.ca/lecarrefour>

Rideauwood Addiction and Family Services offre du soutien aux personnes, aux parents et aux familles de personnes ayant des problèmes de santé liés à la consommation de substances. Les services sont offerts en anglais et en français. Les aiguillages peuvent se faire par l'entremise d'AccessMHA (accessmha.ca) pour toute personne âgée de 16 ans ou plus, ou par 1Call1Click (1call1click.ca) pour les jeunes de la naissance à 21 ans. Besoin d'aide? Composez le 613-724-4881 ou visitez www.rideauwood.org.

Black Racialized Individuals Support Channel (BRISC) offre des services de counseling en situation de crise adaptés à la culture, du soutien émotionnel et une aide à l'orientation vers les ressources pour les membres des communautés africaine, caribéenne et noire. Disponible en anglais, en français, en arabe, en lingala, en somali et en kiswahili. Appelez le 613-596-3299.

Counselling Connect/La Clinique de counseling sans rendez-vous offre une thérapie gratuite en une seule séance à toute personne qui le souhaite. Les membres de la communauté afro-caribéenne et noire peuvent s'entretenir avec des conseillers noirs. Les services sont offerts en anglais, avec un soutien supplémentaire disponible en français, en arabe, en mandarin, en cantonais, en somali et en espagnol dans certains sites. Appelez le 613-755-2277 ou rendez-vous sur <https://walkincounselling.com/individual-family-counseling> pour prendre rendez-vous.

AMANI (Upstream) offre un soutien aux jeunes Afro-Canadiens et Caribéens, notamment des services de counseling, de traitement, des séances de groupe, une aide à l'orientation vers les services et un groupe de soutien pour les aidants. Appelez le 613-248-3330 ou envoyez un courriel à info@upstreamottawa.ca. Disponible en français et en anglais.

RAFIO (Résilience Active des Familles Immigrantes en Ontario) est une organisation à but non lucratif qui soutient les communautés immigrantes et réfugiées en Ontario par l'accompagnement psychosocial, la sensibilisation et la lutte contre la discrimination, tout en promouvant la santé mentale. Appelez le 343-588-1561 ou envoyez un courriel à info@rafio.ca www.rafio.ca Services disponibles en français.

Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être (par téléphone ou en ligne). Disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, pour tous les Autochtones du Canada. Appelez le 1-855-242-3310 ou rendez-vous <https://www.espoirpourlemeieuxetre.ca>

Le Centre **Inuuqatigiit pour les enfants, les jeunes et les familles** inuits offre un soutien culturel, éducatif, récréatif et social, notamment des espaces sécuritaires et un soutien global aux familles de la communauté inuite d'Ottawa. <https://www.inuuqatigiit.ca/> ou composez le 613-744-3133.

Minwaashin Lodge – Le programme Sacred Child comprend un navigateur des systèmes autochtones, un programme parental, un programme pour les jeunes et des soupers en famille. Appelez le 613-741-5590 ou rendez-vous sur <https://www.minlodge.com/sacred-child>.

Le programme de soutien aux familles Odawa offre un soutien aux enfants et aux familles autochtones grâce à des services adaptés à leur culture, holistiques, curatifs et préventifs. Appelez le 613-722-3811, poste 705, ou rendez-vous sur <https://odawa.ca/programs/family-support/>.

Youth Services Jeunesse offre des services de santé mentale, de soutien communautaire et en logement, de justice, d'accès et d'emploi aux jeunes et à leurs familles dans plusieurs emplacements à Ottawa. Une ligne de crise bilingue (français et anglais) est disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 au 613-260-2360. Bureau : 613-729-1000 Site Web : www.ysb.ca

J'ai appris qu'il était important de prendre le temps de respirer et de compter sur les autres pour m'aider.

— K.Conibear

Ce document a été créé en collaboration avec des aidants et des prestataires de services en réponse aux besoins identifiés lors des consultations du conseil d'orientation. Les personnes en situation de crise appellent souvent les aidants en premier. Dans le cadre de notre stratégie à l'échelle de la ville, nous nous efforçons de soutenir les amis et les familles qui soutiennent les autres.

SOUTIEN FINANCIER ET JURIDIQUE

Crédit d'impôt pour personnes handicapées (CIPH)

Vous ou votre proche pouvez être admissible au CIPH, un crédit non remboursable qui réduit l'impôt sur le revenu des personnes handicapées ou de leur famille. Consultez le site Web l'Organisme de soutien aux aidants naturels de l'Ontario pour plus de détails : www.ontariocaregiver.ca

Le Régime enregistré d'épargne-invalidité (REEI) est un outil d'épargne similaire au Régime enregistré d'épargne-études, mais conçu pour les personnes vivant avec un handicap. Il permet d'assurer la sécurité financière à un âge avancé, favorisant ainsi l'autonomie. Pour plus d'informations, consultez le site <https://planinstitute.ca/what-we-do/innovation/rdsp/>.

Justice pas-à-pas : votre guide de droit en Ontario

est un site Web qui met à la disposition des aidants naturels plusieurs ressources sur l'aide juridique, les testaments, les procurations et d'autres sujets juridiques : <https://stepstojustice.ca/fr/legal-topic/health-and-disability/substitute-decision-making/services/>

Vous n'avez pas trouvé la ressource que vous cherchiez?appelez le 2-1-1 pour de l'aide.



Ottawa Guiding Council for Mental Health and Addictions

