

Soutien general

[Embrace / J'embarque](#) - Centre de ressources éducatives pour les personnes aidantes naturelles auprès des personnes ayant une maladie mentale ou une dépendance. Ils offrent des expériences partagées, des fiches d'information, un service de psychoéducation, et ils font la promotion de la santé mentale.

[Connexion Santé Ontario](#) - Assistance téléphonique gratuite (disponible en tout temps) avec des infirmiers autorisés si vous êtes préoccupé par votre santé mentale ou inquiet pour un membre de votre famille ou un ami.

[Institute for Advancement in Mental Health](#) (offert en anglais seulement) - Un counseling de soutien gratuit individuel, de l'information sur comment naviguer le système ainsi que de l'information et de l'éducation personnalisées pour les personnes aidantes naturelles prenant soin de personnes ayant une maladie mentale ou une dépendance.

[Mental Health Guide](#) - Santé publique Ottawa (SPO) s'est associé à l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM), à l'Association canadienne de santé publique (ACSP), aux Services aux familles des militaires (SFM) et à la Mental Illness Caregivers Association (MICA) pour élaborer une ressource nationale à l'intention des personnes aidantes naturelles canadiennes qui s'occupent des enfants, des jeunes, des adultes et des personnes âgées ayant une maladie mentale ou des problèmes de santé mentale.

Maladie mentale

[Mood Disorders Association of Ontario: "It Starts Here" \(offert en anglais seulement\)](#) - Présentation gratuite offerte aux parents, aux écoles et aux communautés de la région du Grand Toronto qui fournit des informations sur les troubles de l'humeur chez les jeunes et des renseignements sur la façon d'aider les enfants qui éprouvent des difficultés.

[Mood Disorders Association of Ontario: Supporting Families Together \(disponible en anglais seulement\)](#) - Un groupe de soutien éducatif gratuit de huit semaines pour les membres de la famille de personnes vivant avec un trouble de l'humeur.

[NAMI Basics Education Course \(offert en anglais seulement\)](#) - Un cours gratuit de 6 semaines destiné aux personnes qui s'occupent de jeunes (âgés de 22 ans et moins) ayant des symptômes de santé mentale.

[NAMI Family to Family Education Course, Ontario \(offert en anglais seulement\)](#) - Un programme éducatif gratuit de 8 semaines conçu pour aider les membres de la famille à comprendre et à soutenir leur personne aidée ayant un problème de santé mentale tout en préservant leur propre bien-être.

[National Eating Disorder Information Center \(disponible en anglais seulement\)](#) - Prenez contact avec un travailleur qualifié en utilisant leur ligne d'assistance confidentielle ou leur service de clavardage. Vous aurez accès à des ressources locales pour la personne dont vous prenez soin ainsi que des ressources pour vous-même, notamment le Guide des aidants naturels.



ORGANISME DE SOUTIEN AUX

aidants naturels

DE L'ONTARIO

[Fondation Sashbear](#) - Éducation, formation et soutien gratuits pour les personnes qui sont dans une relation avec une personne ayant une dysrégulation des émotions ou des problèmes connexes (tels que le trouble de la personnalité limite, le trouble bipolaire, la psychose).

[Pleo](#) - Nous fournissons aux parents un soutien familial par les pairs grâce à : une ligne d'aide aux parents, des groupes de soutien pour les parents, un service de soutien individuel mobile pour les familles ayant besoin d'un soutien.

Usage de substance ou de dépendances

[Adult Children of Alcoholics](#) (disponible en anglais seulement) - Un groupe de soutien pour les adultes qui ont grandi avec des dépendances liées à l'alcool dans leur maison.

[Al-Anon/Alateen](#) - Un groupe de soutien pour les membres de la famille (adultes et adolescents) d'une personne ayant une dépendance à l'alcool.

[Families for Addiction Recovery](#) (offert en anglais seulement) - Soutien téléphonique gratuit pour les familles victimes de dépendances.

[Nar-Anon](#) (disponible en anglais seulement) - Un groupe de soutien pour les membres de la famille d'une personne ayant un trouble lié à la consommation de substances.

Les troubles concomitants

[A Family Guide to Concurrent Disorders \(disponible en anglais seulement\)](#) - Un guide que les membres de la famille peuvent utiliser eux-mêmes pour gérer les préoccupations, les défis et les opportunités liés au travail avec un membre de la famille ayant des troubles concomitants.

Double diagnostic

[Dual Diagnosis : An Information Guide \(disponible en anglais seulement\)](#) - Ce guide fournit de l'information de base sur le double diagnostic ainsi que de l'information sur comment obtenir du soutien et accéder les services disponibles. Ce guide offre aussi de l'information sur comment prendre soin en tant que personne aidante naturelle.