



**RESOURCES  
FOR CRISIS |  
*RESSOURCES  
EN CAS DE  
CRISE*  
ONTARIO**



**Canadian Mental  
Health Association**  
Ontario

**Association canadienne  
pour la santé mentale**  
Ontario

# TABLE OF CONTENTS | TABLE DES MATIÈRES

## NATIONAL MENTAL HEALTH SUPPORTS | SERVICES NATIONAUX DE SOUTIEN EN SANTÉ MENTALE 3

- 3 General supports | *Soutien général*
- 4 Addiction supports | *Soutien en toxicomanie*
- 4 Supports for children and youth | *Soutien aux enfants et aux jeunes*
- 4 Supports for Indigenous peoples | *Soutien aux personnes autochtones*

## ONTARIO: PROVINCIAL MENTAL HEALTH SUPPORTS | ONTARIO : SERVICES PROVINCIAUX DE SOUTIEN EN SANTÉ MENTALE 5

- 5 General supports | *Soutien général*
- 6 Supports for children and youth | *Soutien aux enfants et aux jeunes*
- 6 Domestic violence and sexual assault supports | *Soutien aux victimes de violence familiale et d'agression sexuelle*
- 6 Supports for Indigenous peoples | *Soutien aux personnes autochtones*
- 6 Supports for seniors and caregivers | *Soutien aux personnes âgées et aux personnes proches aidantes*
- 7 LGBTQ2s+ supports | *Soutien aux personnes LGBTQ2s+*

## COVID-19 RESOURCES | RESSOURCES EN CONTEXTE DE COVID-19 7

- 7 Resources for health and wellness during COVID-19 | *Ressources de santé et de bien-être en contexte de COVID-19*
- 9 Federal COVID-19 resources | *Ressources du gouvernement fédéral en contexte de COVID-19*
- 9 Ontario COVID-19 resources | *Ressources de l'Ontario en contexte de COVID-19*
- 11 Mental health sector: COVID-19 virtual care resources | *Secteur de la santé mentale : soins virtuels en contexte de COVID-19*
- 13 Health sector: COVID-19 resources | *Secteur de la santé : ressources en contexte de COVID-19*
- 14 Social services sectors: COVID-19 resources | *Secteurs des services sociaux : ressources en contexte de COVID-19*

## ONLINE RESOURCES FOR MENTAL HEALTH AND SOCIAL CONNECTION | RESSOURCES VIRTUELLES DE SANTÉ MENTALE ET DE MAINTIEN DES LIENS SOCIAUX 15

- 15 Apps for mental health and wellness | *Applications pour le mieux-être et la santé mentale*
- 18 Apps for social connection | *Applications sociales*
- 19 Other online resources | *Autres ressources en ligne*

# NATIONAL MENTAL HEALTH SUPPORTS | SERVICES NATIONAUX DE SOUTIEN EN SANTÉ MENTALE

## GENERAL SUPPORTS | SOUTIEN GÉNÉRAL

### **National Suicide Prevention Lifeline: 1-800-273-8255 (en anglais seulement)**

Provides 24/7, free and confidential support for people in distress.

*Soutien gratuit et confidentiel offert 24 h/24, 7 j/7 aux personnes en détresse.*

### **Crisis Services Canada: 1-800-456-4566 or text START 45645. | Services de crises du Canada : Composez le 1-800-456-4566 pour du soutien téléphonique en anglais et en français, ou textez le mot START au 45645 pour du soutien SMS en anglais.**

Provides 24/7 support to people in Canada. Text line operates from 4 pm – Midnight ET.

*Soutien 24 h/24, 7 j/7 aux Canadiennes et Canadiens hors Québec (au Québec, composez le  
1-866-APPELLE [1-866-277-3553]). Le soutien SMS est offert de 16 h à minuit (HE).*

### **Wellness Together Canada: Online resources available at <https://ca.portal.gs/> | Espace Mieux-être Canada : Ressources accessibles en ligne à l'adresse <https://ca.portal.gs/>**

Provides free online resources, tools, apps and connections to trained volunteers and qualified mental health professionals when needed.

*Accès gratuit et en ligne à des ressources, outils, applications et consultations, au besoin, auprès de  
bénévoles formés et de professionnelles et professionnels qualifiés en santé mentale.*

### **Crisis Text Line: Text HOME to 741741 | Textez le mot HOME au 741741 (en anglais seulement).**

Crisis Text Line serves anyone, in any type of crisis, providing access to free, 24/7 support via text. This text line is powered by Kids Help Phone and is also available in the United States by texting 741741, in the United Kingdom by texting 85258, and in Ireland by texting 086 1800 280.

*Soutien SMS offert gratuitement, 24 h/24, 7 j/7, à toute personne vivant n'importe quel type de crise.*

*Fonctionnant grâce aux équipes de Kids Help Phone, cette ligne est également accessible aux États-Unis  
(au 741741), au Royaume-Uni (au 85258) et en Irlande au (086 1800 280).*

### **National Eating Disorder Information Centre (NEDIC): 1-866-633-4220 (en anglais seulement)**

NEDIC provides information, resources, referrals and support to Canadians affected by eating disorders.

The NEDIC helpline will be open from 11 am - 7 pm Monday-Thursday and Friday from 11 am – 5 pm ET.

You can also connect with NEDIC over chat or email.

*Information, ressources, références et soutien aux Canadiennes et Canadiens atteints de troubles de*

*l'alimentation. La ligne d'assistance du NEDIC est accessible de 11 h à 19 h du lundi au jeudi et le*

*vendredi de 11 h à 17 h (HE). Vous pouvez également communiquer avec le NEDIC par clavardage ou par  
courriel.*

**Revivre: 1-866-738-4873**

Organisme présent pour toute personne étant touchée par les troubles anxieux, la dépression ou le trouble bipolaire. Accessible sans frais partout au Canada, du lundi au vendredi de 9 h à 17 h (HE). Services de soutien et d'éducation en français et en anglais.

*A resource offering support and education for those affected by anxiety disorders, depression or bipolar disorder. Available toll free across Canada, Monday to Friday 9 am – 5 pm. Offering services in English and French.*

## ADDICTION SUPPORTS | SOUTIEN EN TOXICOMANIE

**Canada Drug Rehab Addiction Services Directory: 1-877-746-1963 (en anglais seulement)**

A free online directory of alcohol and drug rehab programs and other addiction-related services in Canada. Répertoire en ligne et gratuit des programmes de réadaptation en alcoolisme et toxicomanie et d'autres services connexes offerts au Canada.

## SUPPORTS FOR CHILDREN AND YOUTH | SOUTIEN AUX ENFANTS ET AUX JEUNES

**Kids Help Phone: 1-800-668-6868 or text CONNECT to 686868 | Jeunesse, J'écoute : Composez le 1-800-668-6868 ou textez le mot PARLER au 686868.**

Youth mental health support available 24/7.

*Soutien en santé mentale pour les jeunes accessible 24 h/24, 7 j/7.*

**Naseeha Youth Helpline: Call or text 1-866-627-3342 | Appelez ou envoyez un texto au 1-866-627-3342 (en anglais seulement).**

Confidential helpline for young Muslims to receive immediate, anonymous, and confidential support. Call 1-866-627-3342 (7 days a week, 12 pm – 9 pm ET) or text 1-866-627-3342 (Monday to Friday, 12 pm – 9 pm ET).

Ligne d'assistance anonyme et confidentielle offrant un soutien immédiat aux jeunes musulmanes et musulmans. Composez le 1-866-627-3342 (7 j/7, de 12 h à 21 h [HE]) ou textez le 1-866-627-3342 (du lundi au vendredi, de 12 h à 21 h [HE]).

## SUPPORTS FOR INDIGENOUS PEOPLES | SOUTIEN AUX PERSONNES AUTOCHTONES

**Hope for Wellness Help Line: 1-855-242-3310 or chat online at <https://www.hopeforwellness.ca/>. | Ligne d'écoute d'Espoir pour le mieux-être : Composez le 1-855-242-3310 ou clavardez à <https://www.espoirpourelmieuxetre.ca/>.**

Offers immediate help to all Indigenous peoples across Canada. It is available 24 hours a day, 7 days a week to offer counselling and crisis intervention. Service is available in English and French. On request, phone counselling is also available in Cree, Ojibway and Inuktitut.

*Aide immédiate offerte 24 h/24, 7 j/7 à toutes les personnes autochtones au Canada par le biais de counseling et de services d'intervention en cas de crise. Le service est offert en anglais et en français. Le counseling téléphonique est également offert sur demande en cri, en ojibway et en inuktitut.*

# ONTARIO: PROVINCIAL MENTAL HEALTH SUPPORTS | ONTARIO : SERVICES PROVINCIAUX DE SOUTIEN EN SANTÉ MENTALE

## GENERAL SUPPORTS | SOUTIEN GÉNÉRAL

### **ConnexOntario: 1-866-531-2600 (en anglais seulement)**

Free and confidential health services information for people experiencing problems with alcohol and drugs, mental health and/or gambling. Available 24/7.

*Information gratuite et confidentielle sur les services de santé offerts aux personnes aux prises avec des problèmes d'alcoolisme, de toxicomanie, de santé mentale ou de jeu. Accessible 24 h/24, 7 j/7.*

### **Togetherall: Join online at <https://togetherall.com/en-ca/>. | Inscrivez-vous au [www.togetherall.com](http://www.togetherall.com) (en anglais seulement).**

Safe peer-to-peer mental health community that is accessible online 24/7. Free to all Ontarians aged 16+.

*Communauté sécuritaire de soutien en santé mentale par et pour les pairs, accessible en ligne 24 h/24, 7 j/7. Service offert gratuitement aux Ontariennes et Ontariens de 16 ans et plus.*

### **BounceBack: Go to <https://bouncebackvideo.ca/> for online videos or <https://bouncebackontario.ca/> to submit an online referral. | **Retrouver son entrain : Regardez les vidéos en ligne sur <https://bouncebackvideo.ca/> ou remplissez un formulaire d'orientation à l'adresse <https://bouncebackontario.ca/fr/>.****

Free skill-building program managed by the Canadian Mental Health Association (CMHA). It is designed to help adults and youth 15+ manage low mood, mild to moderate depression and anxiety, stress or worry. Delivered over the phone with a coach and through online videos, you will get access to tools that will support you on your path to mental wellness.

*Programme gratuit d'acquisition de compétences géré par l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) et conçu pour aider les personnes de 15 ans et plus à gérer leur tristesse, leur stress, leur inquiétude et leurs symptômes légers à modérés de dépression et d'anxiété. Grâce à l'assistance téléphonique d'une ou d'un coach et à des vidéos en ligne, vous développerez des outils qui vous soutiendront sur votre chemin vers le mieux-être.*

### **Distress and Crisis Ontario Chat (en anglais seulement)**

Distress Centres across Ontario offer support and a variety of services to their communities.

*Clavardage, soutien et divers services aux collectivités.*

## SUPPORTS FOR CHILDREN AND YOUTH | SOUTIEN AUX ENFANTS ET AUX JEUNES

**Good2Talk Helpline:** 1-866-925-5454 or text GOOD2TALKON to 686868. | **Ligne d'assistance Allo J'écoute :** Composez le 1-866-925-5454 ou textez le mot ALLOJECOUTEON au 686868

Ontario's 24/7 helpline for postsecondary students.

*Ligne d'assistance accessible 24 h/24, 7 j/7 pour les étudiantes et étudiants du niveau postsecondaire en Ontario.*

**Children's Mental Health Ontario Centres | Centres de santé mentale pour enfants Ontario (en anglais seulement)**

100 member organizations operating in every region in Ontario, providing treatment and support to children, youth, and families. Agencies serve children and youth between the ages of 0-18. No physician referral is required and no OHIP card is necessary.

*Réseau de 100 organismes membres opérant dans toutes les régions de l'Ontario et offrant de la thérapie et du soutien aux enfants et aux jeunes de 0 à 18 ans ainsi qu'à leurs familles. La recommandation d'un médecin et la carte Santé de l'Ontario ne sont pas exigées.*

## DOMESTIC VIOLENCE AND SEXUAL ASSAULT SUPPORTS | SOUTIEN AUX VICTIMES DE VIOLENCE FAMILIALE ET D'AGRESSION SEXUELLE

**Assaulted Women's Helpline:** 1-866-863-0511 or text #SAFE (#7233) on your Bell, Rogers, Fido or Telus Mobile. | **Composez le 1-866-863-0511 ou textez le mot #SAFE (#7233) sur votre téléphone Bell, Rogers, Fido ou Telus (en anglais seulement).**

24-hour telephone and TTY crisis line for all women in Ontario who have experienced any form of abuse.

*Ligne d'écoute téléphonique et ATS accessible 24 h/24, 7 j/7 pour toutes les femmes ayant été victimes d'une forme de violence en Ontario.*

## SUPPORTS FOR INDIGENOUS PEOPLES | SOUTIEN AUX PERSONNES AUTOCHTONES

**Talk4Healing:** 1-855-554-4325 (en anglais et dans plusieurs langues autochtones)

A culturally grounded, fully confidential helpline for Indigenous women available in 14 languages all across Ontario. Live chat is also available at <https://www.talk4healing.com/>.

*Ligne d'assistance culturellement adaptée, 100 % confidentielle et accessible dans 14 langues pour les femmes autochtones en Ontario. Le clavardage en direct est également offert à <https://www.talk4healing.com/>.*

## SUPPORTS FOR SENIORS AND CAREGIVERS | SOUTIEN AUX PERSONNES AÎNÉES ET AUX PERSONNES PROCHES AIDANTES

**Seniors Safety Line:** 1-866-299-1011 | **Ligne d'assistance aux personnes âgées :** 1-866-299-1011

Provided by Elder Abuse Ontario, the Seniors Safety Line provides contact and referral information for local agencies across the province that can assist in cases of elder abuse.

Ligne d'assistance de Prévention de la maltraitance envers les aînés (ON) qui fournit des renseignements et des références aux organismes locaux de la province qui sont confrontés à des cas de maltraitance envers les personnes âgées qu'ils soutiennent.

**Ontario Caregiver Helpline:** 1-833-416-2273 or live chat also available at <https://ontariocaregiver.ca/> | **Ligne d'assistance de l'Organisme de soutien aux aidants naturels de l'Ontario :** Composez le 1-833-416-2273 ou clavardez en direct à <https://ontariocaregiver.ca/fr>.

Provides caregivers with a one-stop resource for information and support.

Guichet unique fournissant de l'information et du soutien aux personnes proches aidantes en Ontario.

## LGBTQ2S+ SUPPORTS

**LGBT Youthline Ontario:** Text 647-694-4275 or chat online at <https://www.youthline.ca/>. | *Envoyez un texto au 647-694-4275 ou clavardez à <https://www.youthline.ca/> (en anglais seulement).*

Ontario-wide peer-support for lesbian, gay, bisexual, transgender, transsexual, two-spirited, queer and questioning young people.

*Soutien par les pairs pour les jeunes lesbiennes, gais, bisexuels, transgenres, transsexuels, bispirituels, queers et en questionnement partout en Ontario.*

# COVID-19 RESOURCES | RESSOURCES EN CONTEXTE DE COVID-19

## RESOURCES FOR HEALTH AND WELLNESS DURING COVID-19 | RESSOURCES DE SANTÉ ET DE BIEN-ÊTRE EN CONTEXTE DE COVID-19

### General Mental Health Tips

In what may be a difficult time for many, the Canadian Mental Health Association (CMHA) is offering some basic tips to help people remain calm and balanced as this public health situation unfolds.

### Conseils pour gérer la santé mentale durant COVID-19

*Quelques conseils offerts par l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) pour vous aider à garder votre calme et votre équilibre au fil de la pandémie.*

### Tolerance for Uncertainty: A COVID-19 Workbook by Bay Psychology

A practical guide to accepting your feelings, tolerating distress, and thriving during the COVID-19 pandemic.

### Manuel sur la tolérance à l'incertitude liée à la COVID-19 par Bay Psychology

*Guide pratique pour accepter ses sentiments, tolérer la détresse et s'épanouir pendant la pandémie de COVID-19.*

### **[Mental Health Commission of Canada Managing Coronavirus Anxiety Video](#)**

Thirty-nine-second clip provides helpful tips to manage anxiety, including staying connected, getting news from reliable sources and showing compassion for others.

### **[Vidéo de la Commission de la santé mentale du Canada sur la gestion de l'anxiété liée à la COVID-19](#)**

*Clip de quarante-quatre secondes fournissant des astuces pour gérer l'anxiété, comme de rester en contact, de s'informer auprès de sources fiables et de montrer de la compassion pour les autres.*

### **[Mental Health Commission of Canada Resource Hub: Mental health and wellness during the COVID-19 pandemic](#)**

Information and resources about maintaining mental health during this time of crisis, and supporting people managing a mental illness in this context.

### **[Carrefour de ressources de la Commission de la santé mentale du Canada : Santé mentale et bien-être durant la pandémie de COVID-19](#)**

*Information et ressources au sujet du maintien de la santé mentale en cette période de crise et le soutien aux gens qui essaient de composer avec une maladie mentale dans ce contexte nouveau.*

### **[World Health Organization's Coping with Stress Tip Sheet](#)**

A document which may be helpful to share with staff and clients, featuring helpful reminders such as talk to family and friends to manage emotions and stress, maintain a healthy lifestyle, abstain from alcohol and drugs as coping mechanisms, seek reliable information and more.

### **[Conseils de l'Organisation mondiale de la Santé pour faire face au stress](#)**

*Document pratique à communiquer au personnel et à la clientèle regroupant plusieurs rappels utiles, comme de parler à ses proches pour gérer ses émotions et le stress, de maintenir un mode de vie sain, d'éviter de recourir à l'alcool et aux drogues en tant que mécanisme d'adaptation, de chercher des informations fiables, et plus encore.*

### **[World Health Organization's Mental Health Considerations During COVID-19 Outbreak](#)**

Mental health considerations were developed to support mental and psychological well-being for general population, health care workers, health care team leaders, caregivers and people in isolation during COVID-19 outbreak.

### **[Considérations de l'Organisation mondiale de la Santé liées à la santé mentale et au soutien psychosocial pendant la pandémie de COVID-19](#)**

*Messages élaborés pour soutenir le bien-être mental et psychologique de la population générale, du personnel de la santé, des chefs de service ou responsables d'établissement de santé, des personnes s'occupant d'enfants ou aidant des personnes âgées et des personnes isolées pendant la pandémie de COVID-19.*

### **[Centers for Disease Control and Prevention Tips to Manage Anxiety and Stress](#)**

Outlines symptoms of stress during an infectious disease outbreak, recommendations for individuals with pre-existing mental health conditions, advice for parents, responders and people released from quarantine, as well as additional resources.

### **[Ressource en anglais des Centres de contrôle et de prévention des maladies des États-Unis : Tips to Manage Anxiety and Stress](#)**

*Page qui décrit les symptômes de stress que l'on peut ressentir pendant une épidémie de maladie infectieuse, formule des recommandations à l'intention des personnes ayant des problèmes de santé mentale préexistants, des parents, des intervenantes et intervenants, et des personnes qui sortent de quarantaine, et propose de multiples autres ressources.*



### [Impacts of COVID-19 on Substance Use](#)

Provides resources, news and information on the COVID-19 pandemic and substance use.

#### [Usage de substances et COVID-19](#)

Ressources, nouvelles et information sur l'usage de substances et la COVID-19.

### [10 things you can do right now to reduce anxiety, stress, worry related to COVID-19](#)

This tip sheet created by BounceBack Ontario discusses ten things individuals can do to reduce worry, anxiety and stress during the COVID-19 pandemic.

#### [10 choses que vous pouvez faire dès maintenant pour réduire les inquiétudes, l'anxiété et le stress liés à la COVID-19](#)

Fiche de conseils créée par Retrouver son entrain Ontario et proposant dix choses à faire pour réduire les inquiétudes, l'anxiété et le stress pendant la pandémie de COVID-19.

## FEDERAL COVID-19 RESOURCES | RESSOURCES DU GOUVERNEMENT FÉDÉRAL EN CONTEXTE DE COVID-19

### [Health Canada COVID-19 Outbreak Update](#)

Latest updates, statistics, preparation tips, travel advice, symptoms and treatment information, and more.

#### [Maladie à coronavirus \(COVID-19\) : Mise à jour sur l'éclosion](#)

Dernières mises à jour, statistiques, conseils pratiques, conseils aux personnes qui voyagent, information sur les symptômes et leur traitement, et plus encore.

### [Health Canada FAQs](#)

Frequently-asked questions with answers related to COVID-19, including what the virus is, how it spreads, risks, symptoms and treatment, prevention tips, how to handle various travel scenarios, and actions being taken at borders and airports.

#### [FAQ de Santé Canada](#)

Questions courantes et réponses de Santé Canada relativement à la COVID-19, notamment en ce qui concerne le virus, sa propagation, les risques, les symptômes et leur traitement, les conseils de prévention ainsi que les conseils en matière de voyage et les restrictions aux frontières et dans les aéroports.

### [Government of Canada COVID-19 News Site](#)

Provides access to news articles on the COVID-19 pandemic in Canada.

#### [Site de nouvelles du gouvernement du Canada](#)

Accès aux actualités du gouvernement fédéral, y compris pour tout ce qui touche la pandémie de COVID-19 au Canada.

## ONTARIO COVID-19 RESOURCES | RESSOURCES DE L'ONTARIO EN CONTEXTE DE COVID-19

### [Government of Ontario Website](#)

For up-to-date information on COVID-19 in Ontario.

#### [Site web du gouvernement de l'Ontario](#)

Renseignements à jour sur la COVID-19 en Ontario.

### [Ontario Ministry of Health Page](#)

Includes details of how provincial government is preparing for COVID-19; provides information on how to protect yourself, what to do if you're sick after you travel and how to recognize possible symptoms. Also includes guidance and Ministry of Health signage.

### [Page du ministère de la Santé de l'Ontario](#)

*Renseignements sur la façon dont le gouvernement provincial se prépare face à la COVID-19; conseils de protection, conseils aux personnes qui ont voyagé et qui présentent des symptômes et information sur la reconnaissance des symptômes. Cette page comprend également des conseils et des affiches du ministère de la Santé.*

### [COVID-19 Self-Assessment Tool](#)

To help determine how to seek further care.

### [Auto-évaluation pour la COVID-19](#)

*Outil permettant d'obtenir une recommandation sur la prochaine étape à suivre en cas d'exposition à la COVID-19 ou en présence de symptômes.*

### [Ministry of Health COVID-19 Fact Sheet: Resources for Ontarians Experiencing Mental Health and Addictions Issues During the Pandemic](#)

Provides resources and tips for maintaining mental health during the COVID-19 pandemic.

### [Fiche d'information sur la COVID-19 : Ressources pour les Ontariennes et Ontariens aux prises avec des problèmes de santé mentale et de dépendance pendant la pandémie](#)

*Ressources et conseils pour maintenir son bien-être mental pendant la pandémie de COVID-19.*

### [Public Health Ontario COVID-19 Page](#)

Includes latest updates and information from a provincial scope, including the current status in Ontario, information for health care providers, and resources related to guidance and best practices, laboratory testing and research.

### [Page de Santé publique Ontario sur la COVID-19](#)

*Dernières mises à jour et renseignements de portée provinciale : situation actuelle en Ontario, information pour les professionnelles et professionnels de la santé, orientations et pratiques exemplaires, information sur les tests de dépistage en laboratoire et la recherche de contact, et plus encore.*

### [Public Health Ontario Fact Sheet: How to Self-Isolate](#)

A helpful fact sheet on how to self-isolate effectively if you exhibit symptoms or believe you are at risk.

### [Fiche d'information de Santé publique Ontario : Comment s'auto-isoler](#)

*Fiche d'information utile sur la façon de s'auto-isoler efficacement en présence de symptômes ou d'exposition potentielle.*

### [Toronto Public Health COVID-19 Page](#)

Latest updates and information specific to Toronto, including current status, risk to residents, how to protect yourself, travel advice, diagnosis and testing, statements from Toronto's medical officer of health, Q&As and more.

### [Page de la Ville de Toronto concernant la COVID-19 \(en anglais seulement\)](#)

*Dernières mises à jour et renseignements concernant Toronto : situation actuelle, risques pour la population, conseils de protection, conseils aux personnes qui voyagent, diagnostic et tests, déclarations de la médecin-hygiéniste en chef de Toronto, questions et réponses, et plus encore.*

### **Toronto Public Health Notice**

If you have recently returned from travels outside the country and are feeling well, Toronto Public Health asks that you monitor for any symptoms and refrain from visiting with seniors and people with chronic health conditions for a 14-day period.

### **Avis du Bureau de santé publique de Toronto (en anglais seulement)**

*Avis du Bureau de santé publique de Toronto demandant aux personnes qui sont de retour de l'étranger et qui se sentent bien de surveiller l'apparition de symptômes et de s'abstenir de visiter des personnes âgées ou ayant des problèmes de santé chronique pendant 14 jours.*

### **COVID-19 Guidance: Mental Health and Addictions Service Providers in Community Settings**

This Ministry of Health document provides advice on providing community mental health and addictions services during the COVID-19 pandemic.

### **Document d'orientation sur la COVID-19 : Fournisseurs de services communautaires de santé mentale et de lutte contre les dépendances en établissement**

*Document du ministère de la Santé fournissant des conseils sur la prestation de services communautaires de santé mentale et de lutte contre les dépendances pendant la pandémie de COVID-19.*

## **MENTAL HEALTH SECTOR: COVID-19 VIRTUAL CARE RESOURCES | SECTEUR DE LA SANTÉ MENTALE : SOINS VIRTUELS EN CONTEXTE DE COVID-19**

### **College of Registered Psychotherapists of Ontario COVID-19 Page**

The college is providing regular updates on its website, with current posts on advice for registered psychotherapists, FAQs, implementing electronic practice, health care provider recruitment, and more.

### **Page du College of Registered Psychotherapists of Ontario sur la COVID-19 (en anglais seulement)**

*Page d'actualités du College of Registered Psychotherapists of Ontario fournissant notamment des conseils à l'intention des psychothérapeutes agréés, des réponses aux questions fréquentes, de l'information sur la mise en œuvre de la télépratique et le recrutement, et plus encore.*

### **E-mental Health Policies and Procedures: Examples from Ontario Agencies**

The Ontario Centre of Excellence for Child and Youth Mental Health is sharing (with permission) examples of a draft policy/procedure for e-mental health services and guidance/considerations for e-mental health service delivery developed by two Ontario child and youth mental health lead agencies. These draft resources are shared as examples only.

### **Politiques et procédures sur les soins de santé mentale virtuels : exemples fournis par des organismes ontariens (en anglais seulement)**

*Exemples d'une ébauche de politique/procédure sur les soins de santé mentale virtuels et d'orientations relativement à la prestation de soins de santé mentale virtuels. Ces exemples sont fournis par deux organismes responsables de la santé mentale des enfants et des jeunes en Ontario et sont diffusés (avec leur permission) par le Centre d'excellence de l'Ontario en santé mentale des enfants et des adolescents. Ces ressources provisoires sont fournies à titre d'exemples uniquement.*

### **E-Mental Health Services for Children and Youth**

This document by the Ontario Centre of Excellence for Child and Youth Mental Health and Children's Mental Health Ontario provides resources on practice guidelines for the delivery of child and youth virtual mental health services.

#### **Soins de santé mentale virtuels pour les enfants et les jeunes (en anglais seulement)**

Document du Centre d'excellence de l'Ontario en santé mentale des enfants et des adolescents et de Santé mentale pour enfants Ontario qui fournit des ressources et des lignes directrices pour la prestation de soins virtuels de santé mentale pour les enfants et les jeunes.

### **The Ontario Caregiver Organization COVID-19 Tip Page**

Includes specific caregiver information related to COVID-19, such as mental health tips, support technology, virtual support group, provincial and federal government resources, and more.

#### **Page de l'Organisme de soutien aux aidants naturels de l'Ontario sur la COVID-19**

Renseignements sur la COVID-19 destinés aux personnes proches aidantes : conseils sur la santé mentale, technologie de soutien, groupe de soutien en ligne (en anglais), ressources des gouvernements fédéral et provincial, et plus encore.

### **Guidelines for Uses of Technology in Counselling and Psychotherapy**

These Guidelines provide concrete suggestions for making the best use of technology while protecting our clients and ourselves. The aim is to support and affirm professional practice in our technology-saturated world by providing tools to be resilient practitioners.

#### **Lignes directrices concernant le recours aux technologies en counseling et psychothérapie**

Lignes directrices fournissant des suggestions concrètes sur la façon d'utiliser la technologie judicieusement, tout en protégeant notre clientèle et nous-mêmes. L'objectif est d'appuyer et d'affirmer la pratique professionnelle dans notre monde envahi par la technologie, en proposant des outils nous permettant de devenir des praticiennes et praticiens résilients.

### **Virtual Community Mental Health and Addiction Services (Adult, Child and Youth): Interim Guidance to Community Mental Health Agencies**

Provides recommendations for the delivery of virtual care.

#### **Services de santé mentale et de toxicomanie virtuels en milieu communautaire (adultes, enfants et jeunes). Guide provisoire à l'intention des organismes communautaires de santé mentale**

Recommandations en matière de prestation de soins virtuels.

### **Mental Health Video Visit Workflow**

This chart shows how to integrate video visits into existing workflow.

#### **Flux de travail et visites vidéo en santé mentale (en anglais seulement)**

Graphique montrant comment intégrer les visites vidéo à son flux de travail.

### **Mental Health and Addictions Professional Sign-Up Preparations for Virtual Care with OTN**

Instructions for existing Telemental Health sites that are already OTN members wishing to onboard new users.

#### **Se préparer à inscrire une professionnelle ou un professionnel de la santé mentale ou de la lutte aux dépendances pour la prestation de soins virtuels avec OTN (en anglais seulement)**

Instructions pour les établissements de télésanté mentale déjà membres de l'OTN qui souhaitent inscrire de nouveaux utilisateurs.

### **COVID-19 Guidance: Mental Health and Addictions Service Providers in Community Settings**

This Ministry of Health document provides advice on providing community mental health and addictions services during the COVID-19 pandemic.

### **Document d'orientation sur la COVID-19 : Fournisseurs de services communautaires de santé mentale et de lutte contre les dépendances en établissement**

Document du ministère de la Santé fournissant des conseils sur la prestation de services communautaires de santé mentale et de lutte contre les dépendances pendant la pandémie de COVID-19.

## **HEALTH SECTOR: COVID-19 RESOURCES | SECTEUR DE LA SANTÉ : RESSOURCES EN CONTEXTE DE COVID-19**

### **Health Care Access Research and Developmental Disabilities COVID-19 Page**

A compilation of resources from around the world and information to support people with developmental disabilities and their families during this time.

### **Page de Health Care Access Research and Developmental Disabilities sur la COVID-19 (en anglais seulement)**

Compilation de ressources du monde entier et d'informations pour soutenir les personnes ayant une déficience intellectuelle et leurs familles pendant la pandémie.

### **The Ontario Caregiver Organization COVID-19 Tip Page**

Includes specific caregiver information related to COVID-19, such as mental health tips, support technology, virtual support group, provincial and federal government resources, and more.

### **Page de l'Organisme de soutien aux aidants naturels de l'Ontario sur la COVID-19**

Renseignements sur la COVID-19 destinés aux personnes proches aidantes : conseils sur la santé mentale, technologie de soutien, groupe de soutien en ligne (en anglais), ressources des gouvernements fédéral et provincial, et plus encore.

### **Information and Privacy Commissioner of Ontario Electronic Communication of Personal Health Information slide deck**

Provides details on protecting privacy when communicating electronically, safeguards for communicating personal health information by email, and reducing risk of unauthorized access.

### **Diapositives du Commissaire à l'information et à la protection de la vie privée de l'Ontario sur la communication électronique de renseignements de santé personnels (en anglais seulement)**

Renseignements sur la protection de la vie privée lors des communications par voie électronique, les mesures de protection pour la communication par courriel de renseignements personnels sur la santé et la réduction des risques d'accès non autorisé.

### **LHIN COVID-19 Programmatic Impact SBAR template**

A form for organizations to outline to LHIN how COVID-19 will impact programs (situation, background, assessment, recommendation and potential impacts to performance).

### **Formulaire – impacts de la COVID-19 sur la programmation (en anglais seulement)**

Formulaire permettant aux organismes de présenter aux RLIS les impacts de la COVID-19 sur leurs programmes (situation, contexte, évaluation, recommandation et impacts éventuels sur le rendement).

### **Ontario Health – Health System Response Structure**

To meet the demands of the current pandemic, Ontario Health is evolving its current regional table format into a Health System Response structure designed to support real-time decision-making and action throughout the health system in response to the pandemic.

### **Santé Ontario – Mesures mises en place par le système de santé (en anglais seulement)**

*Afin de répondre aux besoins en réponse à la pandémie actuelle, Santé Ontario transforme son modèle actuel, axé sur les réunions régionales, en une structure d'intervention conçue pour appuyer en temps réel la prise de décisions et l'intervention dans l'ensemble du système de santé.*

### **Virtual Care and the 2019 Novel Coronavirus (COVID-19)**

Guidance on virtual care and sharing patient info using technology, with quick tips on screening, care for patients with suspected COVID-19, care for regular patients, as well as videos visit platforms and resources.

### **Les soins virtuels et le nouveau coronavirus (COVID-19) (en anglais seulement)**

*Orientations pour la prestation de soins virtuels et la communication de renseignements sur les patientes et patients au moyen de la technologie, conseils pratiques pour le dépistage, les soins aux personnes présumées positives à la COVID-19 et les soins courants, plateformes de visites vidéo et autres ressources.*

## **SOCIAL SERVICES SECTORS: COVID-19 RESOURCES | SECTEURS DES SERVICES SOCIAUX : RESSOURCES EN CONTEXTE DE COVID-19**

### **Ontario College of Social Workers and Social Service Workers COVID-19 Page**

Provides recommendations for work during the COVID-19 pandemic.

### **COVID-19 : recommandations de l'Ordre des travailleurs sociaux et des techniciens en travail social de l'Ontario**

*Recommandations concernant le travail pendant la pandémie de COVID-19.*

### **Provincial HSJCC Submission to Government on Impact of COVID-19**

The Provincial HSJCC submitted a letter to Government outlining the impact of COVID-19 on service delivery across the human services and justice sectors.

### **Lettre du comité provincial CSPSJ au gouvernement sur l'impact de la COVID-19 (en anglais seulement)**

*Lettre du comité provincial CSPSJ au gouvernement décrivant l'impact de la COVID-19 sur la prestation de services dans les secteurs des services à la personne et de la justice.*

### **CLEO Updates on the Law and Legal Services**

CLEO is working to give practical answers to questions people are asking about the law relating to the COVID-19 situation. They are also sharing updates about changes to government programs and court services.

### **Mises à jour d'Éducation juridique communautaire Ontario (CLEO) sur le droit et les services juridiques**

*CLEO travaille pour fournir des réponses pratiques aux questions importantes que les gens se posent sur le droit en rapport avec la situation de la COVID-19. Le service juridique communautaire partage également des mises à jour sur les changements apportés aux programmes gouvernementaux et aux services juridiques.*

### [Ontario Association for ACT & FACT COVID-19 Guidance](#)

Recommends precautions in the delivery of ACT and FACT essential services, with consideration to staffing and scheduling, medication, clozapine bloodwork, food assistance, and self-care assistance for infected individuals.

### [Recommandations en matière de COVID-19 de l'Association for ACT & FACT \(en anglais seulement\)](#)

*Recommandations sur les précautions à prendre pour la prestation de services essentiels de suivi intensif dans le milieu (ACT) et de suivi intensif flexible dans le milieu (FACT). Ces lignes directrices traitent des enjeux de dotation en personnel et de planification des horaires, de médication, d'analyses sanguines lors du suivi du traitement à la clozapine, d'aide alimentaire et d'aide en matière d'autosoins pour les personnes infectées.*

### [Guidance for providers of services for people experiencing homelessness \(in the context of COVID-19\)](#)

Health Canada offers recommendations for the homelessness-serving sector.

### [Lignes directrices à l'intention des fournisseurs de services aux personnes en situation d'itinérance \(dans le contexte de la COVID-19\)](#)

*Recommandations de Santé Canada pour les services aux personnes en situation d'itinérance.*

## **ONLINE RESOURCES FOR MENTAL HEALTH AND SOCIAL CONNECTION | RESSOURCES VIRTUELLES DE SANTÉ MENTALE ET DE MAINTIEN DES LIENS SOCIAUX**

### **APPS FOR MENTAL HEALTH AND WELLNESS | APPLICATIONS POUR LE MIEUX-ÊTRE ET LA SANTÉ MENTALE**

#### **Breathe 2 Relax**

A free app that gives you detailed info on stress on the body and offers evidence-based exercise to help you breathe to reduce your stress levels. Learn more at <https://apps.apple.com/ca/app/breathe2relax/id425720246>

*Appli gratuite qui vous donne des informations détaillées sur l'effet du stress sur le corps et propose des exercices fondés sur des données probantes pour vous aider à respirer afin de réduire votre niveau de stress. Pour en savoir plus, rendez-vous sur : <https://apps.apple.com/ca/app/breathe2relax/id425720246?l=fr>*

#### **Calm**

This free app promises to help users sleep better, boost confidence and reduce stress and anxiety, all with the help of guided meditations, soothing music, and bedtime stories. Learn more at

<https://www.calm.com/>

Appli gratuite qui promet d'aider les utilisatrices et utilisateurs à mieux dormir, à renforcer leur confiance et à réduire leur niveau de stress et d'anxiété à l'aide de méditations guidées, de musique apaisante et d'histoires pour s'endormir. Pour en savoir plus, rendez-vous sur : <https://www.calm.com/>

### **Happify**

Happify is a free self-improvement app that measures your happiness for you, and provides evidence-based tasks and games to help you improve your overall wellbeing. Learn more at

<https://www.happify.com/>

Appli gratuite de développement personnel qui mesure votre bonheur et vous propose des tâches et des jeux fondés sur des données probantes pour vous aider à améliorer votre bien-être général. Pour en savoir plus, rendez-vous sur : <https://www.happify.com/>

### **Headspace**

A free guided meditation app that can help you reduce anxiety and bring yourself back to the present.

Learn more at: <https://www.headspace.com/headspace-meditation-app>

Appli gratuite de méditation guidée qui peut vous aider à réduire votre anxiété et vous ramener dans le présent. Pour en savoir plus, rendez-vous sur :

<https://www.headspace.com/fr/headspace-meditation-app>

### **HealthyMinds**

HealthyMinds is a problem-solving tool to help deal with emotions and cope with the stresses you encounter both on and off campus. The goal: Keeping your mind healthy. This app was developed for students by the Royal Ottawa Health Care Group. Learn more at: <https://www.theroyal.ca/healthyminds-app>

[healthyminds-app](https://www.theroyal.ca/healthyminds-app)

Outil de résolution de problèmes qui vous aide à gérer vos émotions et à faire face au stress sur le campus et ailleurs. L'objectif : garder votre tête en santé. Cette appli a été développée pour les étudiantes et étudiants par le Royal Ottawa Health Care Group. Pour en savoir plus, rendez-vous sur : <http://healthymindsapp.ca/index-f.php>

### **Insight Timer**

Insight Timer is a smartphone app and online community for meditation. The app features guided meditations, music and talks posted by contributing experts. Learn more at <https://insighttimer.com/>

Insight Timer est une appli pour téléphone intelligent et une communauté de méditation en ligne. L'appli propose des méditations guidées, de la musique et des discussions publiées par des experts. Pour en savoir plus, rendez-vous sur : <https://insighttimer.com/>

### **Mindshift**

Uses scientifically proven strategies based on Cognitive Behavioural Therapy (CBT) to help you learn to relax and be mindful, develop more effective ways of thinking, and use active steps to take charge of your anxiety. Learn more at <https://www.anxietycanada.com/resources/mindshift-cbt/>

Appli faisant appel à des stratégies prouvées scientifiquement qui sont fondées sur la thérapie cognitive-comportementale (TCC) pour vous aider à apprendre à vous détendre et à pratiquer la pleine conscience, à développer des modes de pensée efficaces et à prendre en main la gestion de votre anxiété de façon active. Pour en savoir plus, rendez-vous sur : <https://www.anxietycanada.com/fr/ressources/mindshiftmc-tcc/>



### **MoodMission**

A free, evidence-based app designed to empower you to overcome feelings of depression and anxiety by discovering new and better ways of coping... When you tell MoodMission how you're feeling, it gives you a tailored list of 5 simple, quick, effective, evidence-based Missions to improve your mood. Learn more at <http://moodmission.com/>

*Une appli gratuite, fondée sur des données probantes et conçue pour vous aider à surmonter vos sentiments de dépression et d'anxiété en découvrant de nouvelles et meilleures façons d'y faire face.... Lorsque vous dites à l'application MoodMission ce que vous ressentez, elle vous donne une liste personnalisée de cinq missions simples, rapides, efficaces et fondées sur des données probantes pour améliorer votre humeur. Pour en savoir plus, rendez-vous sur : <http://moodmission.com/>*

### **MoodPath**

Free for IOS and Android phones, MoodPath asks you daily questions to help you assess your mood. The app also gives you access to 150 psychological exercises/videos to improve your mental health and wellbeing. Learn more at <https://mymoodpath.com/en/>

*Application gratuite pour les téléphones IOS et Android qui vous pose des questions quotidiennes pour vous aider à évaluer votre humeur. L'appli donne également accès à 150 exercices/vidéos psychologiques pour améliorer votre santé mentale et votre bien-être mental. Pour en savoir plus, rendez-vous sur : <https://mymoodpath.com/en/>*

### **PTSD Coach Canada**

A free tool to help manage the symptoms associated with PTSD. It is not intended as a replacement for professional care. This mobile app provides information and self-help tools based on current research. Learn more at <https://open.canada.ca/en/apps/ptsd-coach-canada>

*Outil gratuit pour vous aider à gérer les symptômes associés à l'ESPT. Son but n'est pas de remplacer les soins professionnels. Cette appli mobile fournit des informations et des outils d'autoassistance fondés sur les travaux de recherche actuels. Pour en savoir plus, rendez-vous sur : <https://ouvert.canada.ca/fr/apps/coach-espt-canada>*

### **Sanvello**

Helps you understand your thoughts, moods, and behaviours. Sanvello gives you clinically validated techniques to help you manage your moods and thoughts, so you can understand what works for you to feel better. Learn more at <https://www.sanvello.com/>

*Application qui vous aide à comprendre vos pensées, vos humeurs et vos comportements. Sanvello vous donne des techniques validées cliniquement pour vous aider à gérer vos humeurs et vos pensées, afin que vous puissiez comprendre ce qui est efficace pour améliorer votre bien-être. Pour en savoir plus, rendez-vous sur : <https://www.sanvello.com/>*

### **MyLife Meditation**

A free mindfulness and meditation app intended to help users cope with stress, anxiety, depression and insomnia. Learn more at <https://my.life/>

*Appli gratuite de pleine conscience et de méditation visant à aider les utilisatrices et utilisateurs à faire face au stress, à l'anxiété, à la dépression et à l'insomnie. Pour en savoir plus, rendez-vous sur : [https://my.life](https://my.life/)*

### Virtual Hope Box

A multi-media coping skill app designed for individuals struggling with depression. The four main features of Virtual Hope Box include sections for distraction, inspiration, relaxation, and coping skill options. Learn more at: <https://www.common sense media.org/app-reviews/virtual-hope-box>

*Appli multimédia d'aide à l'adaptation conçue pour les personnes souffrant de dépression. Les quatre composantes principales de Virtual Hope Box sont axées sur la distraction, l'inspiration, la relaxation et les capacités d'adaptation. Pour en savoir plus, rendez-vous sur : <https://www.common sense media.org/app-reviews/virtual-hope-box>*

## APPS FOR SOCIAL CONNECTION | APPLICATIONS SOCIALES

### House Party (site web en anglais seulement)

A fun, free, and easy to use app for phone, laptop or tablet: allows you to video chat with friends, play games, and increase your social connection. Learn more at <https://houseparty.com/>

*Application amusante, gratuite et facile à utiliser pour téléphone, ordinateur portable ou tablette qui vous permet de bavarder avec vos amis, de jouer à des jeux et d'augmenter vos rapports sociaux. Pour en savoir plus, rendez-vous sur : <https://houseparty.com/>*

### Zoom

Can be used for work or play. Zoom is easy to use on all devices, free for up to 45 minutes for parties of 3+. Chat for an unlimited amount of time for parties of 2; Zoom premium gives you unlimited time for larger groups, but there is a cost. Learn more and download Zoom at [www.zoom.us](http://www.zoom.us).

*Application qui peut être utilisée pour le travail ou les loisirs. Zoom est facile à utiliser sur tous les appareils et gratuite jusqu'à 45 minutes pour les groupes de trois personnes et plus ou pour une durée illimitée pour les groupes de deux; le service payant Zoom premium permet les réunions virtuelles de grands groupes sans limites de temps. Pour en savoir plus et pour télécharger Zoom, rendez-vous sur : [www.zoom.us](http://www.zoom.us)*

### Google Hangouts

Similar to Zoom, Google Hangouts is free, user friendly, and can be used for work or play. All you need is your Gmail account. Learn more at <https://hangouts.google.com/>

*Semblable à Zoom, Google Hangouts est gratuite, conviviale et peut être utilisée pour le travail ou les loisirs. Vous n'avez besoin que de votre compte Gmail.*

*Pour en savoir plus, rendez-vous sur : <https://hangouts.google.com/>*

### Jackbox Games

Fun for free! Play a variety of games with family and friends from your smartphone. Also requires a laptop. Learn more and set up your next game at <https://jackboxgames.com/> (some game packs cost extra)

*Plaisir gratuit! Jouez à divers jeux avec vos proches au moyen de votre téléphone intelligent. Vous devez aussi avoir accès à un ordinateur portable. Pour en savoir plus et configurer votre prochain jeu, rendez-vous sur : <https://jackboxgames.com/> (Certains jeux sont offerts moyennant des coûts.)*

### TikTok

If you don't know what TikTok is, just Google it. The hashtag #safehands already has over 31 billion views – Use this in a different way in which to pass the time while you are washing your hands properly. Learn more at <https://www.tiktok.com/en>

*Application mobile qui se passe de présentation... (Mais faites une recherche sur Google si vous ne savez*

pas ce que c'est!) Le mot-clic #safehands compte déjà plus de 31 milliards de vues. Utilisez-le comme un moyen différent de passer le temps pendant que vous vous lavez les mains correctement. Pour en savoir plus, rendez-vous sur : <https://www.tiktok.com/fr>

## OTHER ONLINE RESOURCES | AUTRES RESSOURCES EN LIGNE

### **Mental Health First Aid Resilience Guide**

Created by the Mental Health Commission of Canada, this guide teaches you about self-care and resiliency, helps you put together your self-care and resilience plan, and provides a number of phone resources by province. You can download the free guide at

[https://www.mhfa.ca/sites/default/files/mhfa\\_self-care-resilience-guide.pdf](https://www.mhfa.ca/sites/default/files/mhfa_self-care-resilience-guide.pdf).

### **Premiers soins en santé mentale. Guide de prise en charge de sa santé mentale pour bâtir sa résilience**

Guide créé par la Commission de la santé mentale du Canada qui vous apprend à prendre soin de vous et à faire preuve de résilience. Il vous aide également à vous doter d'un plan de prise en charge et de résilience et fournit des ressources téléphoniques, classées par province. Vous pouvez le télécharger gratuitement ici : [https://www.mhfa.ca/sites/default/files/mhfa\\_self-care\\_resilience\\_guide\\_fre.pdf](https://www.mhfa.ca/sites/default/files/mhfa_self-care_resilience_guide_fre.pdf)

**RESOURCES  
FOR CRISIS |**  
***RESSOURCES  
EN CAS DE  
CRISE***  
**ONTARIO**



**Canadian Mental  
Health Association**  
Ontario

**Association canadienne  
pour la santé mentale**  
Ontario