

Faculté de droit, Section de common law – soutien face au racisme envers les personnes noires
Ressources de santé mentale et de proximité

À LA FACULTÉ DE DROIT

Conseillères :

Vous avez besoin d'aide pour entrer en contact avec des spécialistes issus des communautés noires ou pour vous y retrouver dans les services et les ressources de lutte contre le racisme envers les personnes noires? Communiquez avec l'une des deux conseillères de la Faculté :

Conseillère, équité et réussite scolaire : clawaccess@uOttawa.ca

Notre **conseillère en équité et réussite scolaire** vous aidera à clarifier des questions que vous vous posez et à développer des stratégies pour surmonter les difficultés scolaires, personnelles et professionnelles pour rendre votre cheminement à la Faculté de droit le plus enrichissant possible.

Conseillère en santé mentale et bien-être : couns@uOttawa.ca

Notre **conseillère en santé mentale et bien-être** propose divers services en santé mentale, dont des évaluations, du counselling à court terme et un aiguillage vers des services spécialisés et à long terme. Comme elle fait partie de l'équipe du Service de counselling de l'Université, vous pouvez compter sur une offre de services holistique et collaborative. Pour prendre rendez-vous, envoyez un courriel à couns@uOttawa.ca.

Mentore juridique pour la communauté noire : [Samantha Peters](#)

Les étudiantes et étudiants peuvent prendre rendez-vous avec Samantha Peters sur La Source (sous l'onglet Rendez-vous – Mentorat juridique noir).

Ressources étudiantes à la Faculté de droit : www.blsaottawa.com

L'Association des étudiants noirs en droit (AEND) a pour mission d'épauler les étudiantes et étudiants noirs en droit, de créer un sentiment de communauté et de favoriser l'éducation et la sensibilisation.

RESSOURCES DE SANTÉ MENTALE – RACISME ENVERS LES PERSONNES NOIRES

Séances ponctuelles, counselling à court terme et counselling de groupe avec des ressources spécialisées du Service de counselling de l'Université d'Ottawa

Les étudiantes et étudiants peuvent prendre rendez-vous avec une personne noire ou racisée en écrivant à couns@uOttawa.ca ou en composant le 613-562-5200.

Lignes d'assistance téléphonique

- Black Youth Helpline : 1-833-294-8650 (blackyouth.ca/)
- [Ligne de crise 24/7](#) du Bureau des services à la jeunesse : 613-260-2360
- [Allô J'écoute](#) : Ce service disponible 24 heures par jour, 7 jours par semaine n'est pas spécialisé en racisme envers les personnes noires, mais ses conseillères et conseillers doivent suivre une formation sur la diversité et le racisme. Tél. : 1-866-925-5454 ou texter **ALLOJECOUTEON** au **686868**
- [Blackline](#) : Ligne d'assistance téléphonique et texto disponible 24 heures par jour, 7 jours par semaine pour parler à des bénévoles, obtenir de l'aide et du counselling par les pairs, signaler de mauvais traitements et aborder le vécu des personnes les plus visées par l'oppression systémique, avec un accent sur les personnes LGBTQ+ et les fems noires. 1-800-604-5841 (appel ou texto)
- [OUR CARIBBEAN-CANADIAN COMMUNITY](#) : Soutien pour les personnes de descendance caribéenne en détresse – texter HELLO à 1-855-574-0574
- **Ligne de crise en santé mentale** : 613-722-6914 (Ottawa) ou 1-866-996-0991 (extérieur d'Ottawa)
- **Ligne de détresse** : 613-238-3311
- **Ottawa Pastoral Counselling Centre Telephone Counselling** : 613-235-2516 (faire le 0)

Séances ponctuelles ou à court terme de counselling hors campus

- Organisme communautaire des services aux immigrants d'Ottawa (OCISO) : 613-725-5671, poste 31 – courriel : info@ociso.org
- [Counselling, on connecte](#) : Rendez-vous de counselling en santé mentale le jour même ou le lendemain; service assuré par OCISO, les centres de ressources et de santé communautaires participants ou d'autres organismes de counselling. Vous pouvez demander à rencontrer une personne noire au moment de prendre rendez-vous. Ce service est offert aux personnes de tous âges ainsi qu'aux familles d'Ottawa et des régions avoisinantes. Il n'y a aucune liste d'attente.
- Votre [Centre de ressources et de santé communautaires](#) pourrait aussi offrir des services de counselling sans rendez-vous ou à long terme par des conseillères ou conseillers issus des communautés noires. Renseignez-vous directement auprès des centres. Certains centres participent également au programme [Counseling, on connecte](#) (Côte-de-Sable, Somerset Ouest, Sud-Est d'Ottawa, Carlington, Vanier). Vous pouvez demander à rencontrer une conseillère ou un conseiller noir au moment de prendre rendez-vous.
- [Togetherall](#): Communauté d'entraide en santé mentale sur le Web

Counselling de groupe

- Service de counselling de l'Université d'Ottawa : [groupe de soutien en ligne](#)
 - Ce groupe de soutien s'adresse aux étudiantes et étudiants de l'Université d'Ottawa issus des communautés noires. Animé par deux psychothérapeutes racisés [Pierre K. Bercy, MBA, MA, RP(Q), CCC et Bernadette Ingungu, M.A Counselling, RP (Q), CCC.], il offre l'espace idéal pour faire la part des choses et de mieux comprendre ce qui se passe à l'intérieur et autour de vous.
- Jaku Konbit : groupe de soutien pour les jeunes issus des communautés noires – 613-567-0600

Services de counselling à long terme par des spécialistes issus des communautés noires

Si vous cherchez à recevoir des services de counselling au privé, sachez qu'en tant que candidate ou candidat au J.D., votre régime d'assurance collective Green Shield de l'Université vous offre une protection pour les services de santé mentale.

Consultez les [détails du régime d'assurance Green Shield](#). Le régime rembourse **80 % des coûts engagés jusqu'à concurrence annuelle de 1 500 \$ par police (en 2019-2020 – sujet à changement)**. Le service doit être assuré par une professionnelle ou un professionnel autorisé en santé mentale (psychologie, travail social ou autre).

Écrire à clawacc@uOttawa.ca pour obtenir une liste de conseillères et conseillers issus des communautés noires en clinique privée.

Empower Me : programme offert par Green Shield

[Empower Me](#) est un programme confidentiel d'assistance et de counselling gratuit pour les étudiantes et étudiants au premier cycle (J.D.). On y offre un accès en ligne, par téléphone et en personne (quand les règles sanitaires le permettent) à des conseillères et conseillers, à des coachs de vie et à des ressources de mieux-être par intermédiaire de l'[application mobile iAspiria](#). Des conseillères et conseillers issus des communautés noires sont disponibles sur demande. Si personne n'est disponible à l'interne pour répondre à votre besoin, on vous mettra en contact avec une ressource externe de votre région.

Accès immédiat en cas de crise : d'où que vous soyez, appelez la **ligne d'aide 24/7** au 1-844-741-6389

Pour [prendre rendez-vous sur le site d'Empower Me](#), utilisez le mot de passe « Studentcare ».

Application [The Safe Place](#)

L'application de santé mentale The Safe Place a été spécialement conçue pour les communautés noires.

Elle a pour but de fournir de l'information et de favoriser l'acceptation au chapitre de la santé mentale. En plus d'épauler les communautés noires, The Safe Place sert à sensibiliser les professionnels de la

santé mentale et les personnes de tous les horizons sur cet enjeu de taille. Nous vous invitons d'ailleurs à guider vos collègues et vos proches issus des communautés noires vers l'application, qui propose notamment :

1. Des statistiques de santé mentale chez les communautés noires
2. Des conseils pour prendre soin de soi
3. Des vidéos et des balados sur la santé mentale
4. Des articles sur la santé mentale

Autres ressources sur le campus

- [Bureau des droits de la personne](#)
- [Bureau de l'ombudsman](#)

AUTRES RESSOURCES DANS LA COMMUNAUTÉ

Ressources juridiques ou relatives au droit

- [Association canadienne des avocats noirs](#) : L'Association aspire à rassembler des professionnelles et professionnels du droit de partout au Canada, de même que d'autres membres de la communauté pour qui l'Association présente un intérêt.
- [Black Legal Action Centre](#)
- [Centre d'assistance juridique](#) en matière de droits de la personne de l'Ontario et Commission ontarienne des droits de la personne.

Groupes communautaires de lutte contre le racisme (anti-Noirs ou autre) offrant des ressources adaptées à Ottawa

- [Coalition Justice for Abdirahman](#)
- [613-819 Black Hub Noir](#)
- [African Canadian Association of Ottawa](#)
- Article : [Entreprises appartenant à des personnes noires, autochtones ou de couleur](#)
- [Initiative communautaire contre le racisme](#) du Centre de santé communautaire Somerset Ouest
- [Ici, pour tous](#)
- Centre somalien pour les services à la famille : 613-526-2075

Groupes de proximité et de défense des intérêts à l'échelle provinciale

[Black Health Alliance](#)