

Ressources TPL

Lignes d'écoute téléphonique 24/7

* Appelez le **911** en cas d'urgence *

Ligne de crise en santé mentale

Pour les personnes de 16 ans et plus

Ville d'Ottawa : 613-722-6914

Extérieur d'Ottawa (appel sans frais) : 1-866-996-0991

Crisis Text Line: Textez HOME to 686868

Site Web : www.crisisline.ca

Crisis Text Line alimenté par Jeunesse, J'écoute est un service de soutien gratuit 24 heures sur 24 répondant aux personnes en crise.

La ligne de crise est accessible dans les Comtés unis de Prescott et Russell, les Comtés unis de Stormont, Dundas et Glengarry, la Ville d'Ottawa, le Comté de Renfrew et Akwesasne.

Bureau Services Jeunesse (BSJ)

Âge : 18 ans et moins

Ottawa : 613-260-2360

Est de l'Ontario (appel sans frais) : 1-877-377-7775

Courriel : crisis@ysb.on.ca

Ce service de ligne de crise s'adresse aux enfants et aux jeunes de 18 ans et moins qui traversent une crise, et/ou aux parents, tuteurs, soignants, amis ou prestataires de services qui s'inquiètent pour un jeune en crise.

Jeunesse, J'écoute

Âges 5 – 20 years

Ottawa : 1-800-668-6868

Centre de détresse : 613-238-3311

Site Web : <http://www.kidshelpphone.ca>

Ottawa et la région : Si vous êtes déprimé, en détresse ou en crise, appelez le Centre de détresse.

Hôpitaux

L'Hôpital d'Ottawa

Campus Général, 501 ch. Smyth Road, Ottawa ON K1H 8L6

Campus Civic, 1053 av. Carling Avenue, Ottawa ON K1Y 4E9

Campus Riverside, 1967 prom. Riverside Drive, Ottawa ON K1H 7W9

Tél. : 613-722-7000

Services de santé mentale :

<https://www.ottawahospital.on.ca/fr/services-cliniques/deptpgrmcs/departements/sante-mentale/nos-services/>

DÉNI DE CAUTIONNEMENT : Dans le présent document, toute référence à une personne, une organisation quelconque ou à des activités, des produits ou des services liés à cette personne ou à cette organisation, ou bien tout lien vers le site Web d'une autre partie, ne constitue pas ou n'implique pas l'approbation, la recommandation ou la faveur du RésO-TPL ou de l'un de ses employés ou contractants agissant en son nom.

Mis à jour en mai 2021

Ressources TPL

Centre de santé mentale Royal Ottawa

1145 av. Carling Avenue, Ottawa, Ontario K1Z 7K4
Groupe d'information et de soutien pour les familles
Tél. : 613-722-6521
Appel sans frais : 1-800-987-6424
Services de santé mentale : <https://www.leroyal.ca/>

Queensway Carleton Hospital

3045 ch. Baseline Road, Ottawa, ON K2H 8P4
Tél. : 613-721-2000
Services de santé mentale : <https://www.qch.on.ca/mentalhealth>

Hôpital Montfort

713 ch. Montreal Road, Ottawa ON K1K 0T2
Tél. : 613-746-4621 poste 2400
Services de santé mentale : <https://hopitalmontfort.com/fr/santementale>

L'Hôpital d'Ottawa- Campus Civic

1053 av. Carling Ave, Ottawa, ON K1Y 4E9
Tél. : 613-798-5555 poste 14638
Services de santé mentale : <https://www.ottawahospital.on.ca/fr/services-cliniques/deptpgrmcs/departements/sante-mentale/nos-services/>

Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (CHEO)

401 ch. Smyth Road Ottawa, ON K1H 8L1
CHEO est l'un des principaux prestataires de services de santé mentale pour enfants et adolescents de l'Ontario.
Tél. : 613-737-7600
Services de santé mentale : <https://www.cheo.on.ca/fr/clinics-services-programs/mental-health.aspx>

Le Réseau d'Ottawa pour le trouble de personnalité limite (RÉS O-TPL)

RÉS O-TPL

Programme Connexion familiale – Le programme *Connexion familiale* d'une durée de 12 semaines est conçu pour apporter aux membres de la famille adultes et aux conjoints de personnes souffrant de dysrégulation émotionnelle ou trouble de personnalité limite les connaissances et les compétences nécessaires pour leur propre bien-être et une meilleure compréhension de l'être cher. (Liste d'attente de 3 à 6 mois.)
Site Web : <https://www.on-bpd.ca/>

DÉNI DE CAUTIONNEMENT : Dans le présent document, toute référence à une personne, une organisation quelconque ou à des activités, des produits ou des services liés à cette personne ou à cette organisation, ou bien tout lien vers le site Web d'une autre partie, ne constitue pas ou n'implique pas l'approbation, la recommandation ou la faveur du RÉS O-TPL ou de l'un de ses employés ou contractants agissant en son nom.

Mis à jour en mai 2021

Ressources TPL

Services Jeunesse

Services jeunesse, bureau d'Ottawa – Services de santé mentale

Clinique de santé mentale sans rendez-vous pour les jeunes, Counseling à l'intention des jeunes et de la famille

Organisme de bienfaisance canadien enregistré, NE/Numéro d'enregistrement 829239474RR0001

Site Web : www.ysb.ca

Tél. : 613-729-1000

Ligne de crise 24/7 : 613-260-2360

Appel sans frais dans l'est de l'Ontario : 1-877-377-7775

Services de santé mentale pour les jeunes âgés de 12 à 18 ans – 613-562-3004; 2301 av. Carling Avenue (à l'est de Lincoln Fields, gare piétons-autobus)

Services de santé mentale pour les jeunes âgés de 12 à 20 ans/ou leurs parents

Accès élargi pour les 21 à 24 ans – Tél. : 613-241-7788 poste 300; 147 rue Besserer Street

Services généraux de santé mentale

Hopewell

Soutien communautaire pour toutes les personnes aux prises avec des troubles alimentaires

Site Web : www.hopewell.ca

Mood Disorders Ottawa

Le groupe de soutien mutuel Mood Disorders Ottawa (MDO) est un organisme bénévole géré par les pairs.

Nouvelle adresse : 311 av. McArthur Ave.

Info Line: 613-526-5406

Site Web : <http://www.mooddisordersottawa.ca/>

Courriel : mdosupport@hotmail.com

Association canadienne pour la santé mentale, succursale d'Ottawa

1355 rue Bank Street, bureau 301, Ottawa, Ontario K1H 8K7 (en face de Billings Bridge Plaza)

Site Web : <http://www.cmha.ottawa.ca>

Tél. : 613-737-7791

L'ACSM tient une bibliothèque avec des vidéos et des DVD sur les questions de santé mentale qui peuvent être empruntés.

<http://www.cmhaottawa.ca/infoarchive-videos.htm>

L'ACSM offre également un programme de thérapie comportementale dialectique (TCD).

Ressources TPL

Services à la famille

Services à la famille Ottawa

312 av. Parkdale Avenue, Ottawa, Ontario K1Y 4X5

Site Web : <http://familyservicesottawa.org>

Tél. : 613-725-3601

Counseling et services de soutien à toute personne d'Ottawa qui en a besoin.

Parents' Lifelines of Eastern Ontario (PLEO)

Un organisme à but non lucratif de soutien familial par les pairs qui aide les parents d'enfants de moins de 25 ans aux prises avec des problèmes de santé mentale ou de dépendances.

Tél. : 613-321-3211

Toll-free: 1-855-775-7005

Site Web : <http://www.pleo.on.ca/>

Courriel: info@pleo.on.ca

L'Apogée santé mentale

92 boul. St-Raymond, bureau 304, Gatineau (Hull)

Groupe d'entraide à l'intention des membres de la famille des personnes atteintes de troubles de santé mentale. **Pré-requis pour assister aux groupes d'entraide:** Avoir eu une rencontre d'accueil avec un(e) intervenant(e) de L'Apogée. Vous devez vous inscrire au préalable.

Tél. : 819-771-6488

Site Web : www.lapogee.ca

Santé communautaire

Centres de santé communautaire de l'Ontario

On dénombre plus de 100 centres de santé communautaire en Ontario.

Les services sont gratuits ou couverts par l'Assurance-santé de l'Ontario.

Site Web : <http://www.health.gov.on.ca/fr/common/system/services/chc/default.aspx>

L'emplacement des centres de santé communautaire en Ontario est indiqué sur le site Web suivant:

<https://www.health.gov.on.ca/fr/common/system/services/chc/locations.aspx>

Centres de santé Communautaire situés à Ottawa et dans les environs :

1. Centre de santé communautaire Carlington et services de santé

900 ch. Merivale Road Ottawa, ON K1Z 5Z8

Tél. : 613-722-4000

Site Web : www.carlington.ochc.org

DÉNI DE CAUTIONNEMENT : Dans le présent document, toute référence à une personne, une organisation quelconque ou à des activités, des produits ou des services liés à cette personne ou à cette organisation, ou bien tout lien vers le site Web d'une autre partie, ne constitue pas ou n'implique pas l'approbation, la recommandation ou la faveur du RésO-TPL ou de l'un de ses employés ou contractants agissant en son nom.

Mis à jour en mai 2021

Ressources TPL

- 2. Centre de santé Communautaire du Centre-ville**
420 rue Cooper Street Ottawa, ON K2P 2N6
Tél. : 613-233-4443
Site Web : www.centretownchc.org

- 3. Centre de santé communautaire Pinecrest-Queensway**
203-1365 ch. Richmond Road, Ottawa, ON K2B 6R7
Tél. : 613-820-4922
Site Web : www.pqchc.com

- 4. Centre de santé communautaire Côte-de-Sable (SHCHC)**
221 rue Nelson Street Ottawa, ON K1N 1C7
Tél. : 613-789-8458
Site Web : www.shchc.on.ca

- 5. Somerset West Community Health Centre**
55 rue Eccles Street Ottawa, ON K1R 6S3
Tél. : 613-238-8210
Site Web : www.swchc.on.ca (en anglais seulement)

- 6. Somerset West Community Health Centre – Rosemount Branch**
30 av. Rosemount Avenue
Ottawa, ON K1Y 1P4
Tél. : 613-688-1177
Site Web : www.swchc.on.ca (en anglais seulement)

- 7. Centre de santé communautaire du sud-est d'Ottawa**
1355 rue Bank Street, bureau 600 Ottawa, ON K1H 8K7
Tél. : 613-737-5115
Site Web : www.seochc.on.ca (en anglais seulement)

- 8. Lanark Renfrew Health and Community Services**
207 prom. Robertson Drive Lanark, ON K0G 1K0
Tél. : 613-259-2372
Site Web : www.lanarkhealth.on.ca

- 9. Lanark County Mental Health**
88 rue Cornelia Street W/ouest., Unité A2
Smiths Falls, ON K7A 5K9
Tél. : 613-283-2170
Site Web : www.lanarkmentalhealth.com

DÉNI DE CAUTIONNEMENT : Dans le présent document, toute référence à une personne, une organisation quelconque ou à des activités, des produits ou des services liés à cette personne ou à cette organisation, ou bien tout lien vers le site Web d'une autre partie, ne constitue pas ou n'implique pas l'approbation, la recommandation ou la faveur du RésO-TPL ou de l'un de ses employés ou contractants agissant en son nom.

Mis à jour en mai 2021

Ressources TPL

10. Lanark County Mental Health – Carleton Place (bureau satellite)

5 prom. Bates Drive, Unité 14, Carleton Place, ON K7C 4J8

Tél. : 613-257-5915

Site Web : www.lanarkmentalhealth.com

11. Seaway Valley Community Health Centre

353 rue Pitt Street, Cornwall, ON K6J 3R1

Tél. : 613-936-0306

Site Web : www.seawayvalleychc.ca

12. Le Centre de santé communautaire de l'Estrrie

841 rue Sydney Street, bureau 6, Cornwall, ON K6H 3J7

Tél. : 613-937-2683

Site Web : www.cscestrie.on.ca

13. Rideau Community Health Services

354 Read Street, PO Box 550 Merrickville, ON K0G 1N0

Tél. : 613-269-3400

Site Web : www.rvds.ca

14. Centres de santé communautaire de Kingston

263 av. Weller Avenue Kingston, ON K7K 2V4

Tél. : 613-542-3872

Site Web : www.kchc.ca

15. Centres de santé communautaire de Kingston – Street Health Centre

235 rue Wellington Street, Kingston, ON K7K 0B5

Tél. : 613-549-1440

Site Web : www.kchc.ca

16. Centre de santé mentale Royal Ottawa

1145 av. Carling Avenue, Ottawa, Ontario K1Z 7K4

Groupe d'information et de soutien pour les familles

Site Web : www.leroyal.ca/soins-aux-patients-et-informations/les-familles-et-les-aidants/groupe-dinformation-et-de-soutien-pour-les-familles

Tél. : 613-722-6521

Appel sans frais : 1-800-987-6424

Ressources TPL

Centre de ressources sur la santé mentale et la dépendance

Fournit des informations sur des problèmes de santé mentale et de dépendances.

Situé au Centre de santé mentale Royal Ottawa.

Ouvert tous les jours du lundi au vendredi, de 9 h à 16 h 30 et de 18 h à 21 h

Samedis et dimanches, 10 h à 14 h

Site Web : www.leroyal.ca/soins-aux-patients-et-informations/venir-au-royal/centre-de-ressources-sur-la-sante-mentale-et-la

Tél. : 613-722-6521 poste 6899

Courriel : communitylibrary@theroyal.ca

Région de la capitale nationale

TCD & Programmes de psychologie, psychologues et ressources

Ottawa Academy of Psychology

Répertoire de tous les psychologues en exercice dans la région d'Ottawa

Sous « Domaines d'exercice », sélectionner « Personnalité borderline »

Site Web : www.ottawa-psychologists.org/fr/

Psychology Today

Fournit une liste de thérapeutes à Ottawa qui traitent le TPL.

Site Web : <https://www.psychologytoday.com/ca/therapists/on/ottawa>

Ottawa River Psychology Group

Psychologues proposant une thérapie comportementale dialectique.

Tél. : 613 656-3331

Courriel : info@ottawariverpsychology.com

Centre for Mental and Psychological Health (CMAPEHealth)

TCD individuelle et en groupe.

Tél. : 1-888-691-6111

Courriel : cmaphealth@hushmail.com

Precision Medical Center

Unité de services psychologiques

Ade Ahmed, psychothérapeute, MACP, Pg.Dip., MBA, OACCPP , (C)

Tél. : 613-703-0187 x226

Courriel : info@precisionmedic.ca

DÉNI DE CAUTIONNEMENT : Dans le présent document, toute référence à une personne, une organisation quelconque ou à des activités, des produits ou des services liés à cette personne ou à cette organisation, ou bien tout lien vers le site Web d'une autre partie, ne constitue pas ou n'implique pas l'approbation, la recommandation ou la faveur du RésO-TPL ou de l'un de ses employés ou contractants agissant en son nom.

Mis à jour en mai 2021

Ressources TPL

Terrace Wellness Group – Services résidentiels pour jeunes

Psychothérapeutes offrant une TCD.

Tél. : 613-831-1105

Site Web :

<https://www.lignesantechamplain.ca/displayservice.aspx?id=169855>

Courriel : admin@terraceyouth.ca

Centre for Cognitive Therapy

Jane Blouin Group

Psychologues offrant une TCD. Préfère un premier contact par courriel.

Tél. : 613-729-0801

Courriel : admin@ocbt.ca

Centre de santé mentale Royal Ottawa

Programme TCD pour les jeunes de 15 à 18 ans

Tél. : 613-737-2496 or 1-866-737-2496 or 613-722-6521 poste 6275.

Site Web : www.leroyal.ca

Centre de recherche et des services psychologiques

Services fournis par les doctorants du programme de psychologie clinique de l'École de psychologie de l'Université d'Ottawa. Temps d'attente : 1 à 3 mois.

Tél. : 613-562-5289

Courriel : cpsr@uOttawa.ca

- Évaluation initiale gratuite avec barème dégressif en fonction des revenus.
- Évaluation des adultes pour déterminer le diagnostic.
- TCD individuelle (le diagnostic doit être posé).

Center for Pediatric Excellence

Psychologue proposant une TCD pour les adolescents et les jeunes adultes. Temps d'attente : 1 à 2 mois.

Dr. James Brazeau, C. Psych

Tél. : 613 854 9694 ou 613-726-7355

Dr. Zohar BenDavid-Streiner, Ph.D., C.Psych.

Psychologue proposant une TCD.

Ottawa West Professional Services

Tél. : 613-321-0915 poste 1

DÉNI DE CAUTIONNEMENT : Dans le présent document, toute référence à une personne, une organisation quelconque ou à des activités, des produits ou des services liés à cette personne ou à cette organisation, ou bien tout lien vers le site Web d'une autre partie, ne constitue pas ou n'implique pas l'approbation, la recommandation ou la faveur du RésO-TPL ou de l'un de ses employés ou contractants agissant en son nom.

Mis à jour en mai 2021

Ressources TPL

Dr. Jill Firestone, Ph.D., C.Psych

Psychologue proposant une TCD.

Tél. : 613-319-8000

Michelle Aziz, Service social clinique/Thérapeute, SSW, BSW, MSW, RSW

Offre une TCD individuelle et en groupe.

Tél. : 613-703-0662

Paul Leblanc, Service social clinique/Thérapeute, MSW, RSW

Psychologue proposant une TCD.

Tél. : 613-233-6766

Courriel : Paul-leblanc@rogers.com

Eastern Ontario Psychological Centre / Centre psychologique de l'Est d'Ottawa

Psychologues proposant des séances de TCD en groupe et individuelles en anglais et en français.

Tél. : 613-424-5700

Courriel : info@cpeottawa.ca

Ottawa Institute of Cognitive Behavioural Therapy

Propose des séances de thérapie individuelle et de groupe DBT, qui doivent être suivies ensemble. Tél. : 613-820-9331

Courriel : info@oicbt.ca

Vous devez remplir un formulaire d'accueil. Une fois rempli, vous devriez recevoir une réponse dans les deux semaines. À ce moment-là, il y aura une séance de dépistage gratuite, qui se fera par téléphone.

Dr. Gordana Eljdupovic, C.Psych.

Psychologue offrant une TCD.

Tél. : 613-404-5416

Gilmour Psychological Services

Psychologue offrant une TCD.

Tél. : 613-230-4709

Courriel : info@ottawa-psychologists.com

Ressources TPL

Université Saint-Paul

Services fournis par des étudiants de maîtrise en conseil et en psychothérapie spirituelle.
Supervisés par un psychothérapeute agréé.

Tél. : 613 782 3022

- TCD
- Évaluation initiale gratuite par téléphone / tarif dégressif en fonction des revenus

Hôpital Montfort

Formation de 12 semaines pour les personnes souffrant de TPL.

Tél. : 613-746-4621 poste 3909

Association canadienne de la santé mentale, Succursale d'Ottawa

Offre un programme de TCD à la clientèle de l'ACSM - Voir le formulaire d'admissibilité. N'offre pas de cours pour le moment.

Tél. : 613 737-7791

Courriel : nhutcheon@cmhaottawa.ca

Hôpital d'Ottawa – Campus Civic

Programme TCD Lite - Groupe de compétences de 21 semaines pour les personnes souffrant de TPL Il est conçu pour compléter le traitement que les participants reçoivent déjà de thérapeutes hospitaliers ou communautaires. La recommandation d'un psychologue est requise. Actuellement fermé aux nouveaux patients.

Tél. : 613-798-5555 poste 14638

Programmes virtuels de TCD et de psychologie à l'échelle de l'Ontario

TCD virtuelle

Pratique privée en ligne de la TCD en groupe, au service de clients de tout l'Ontario, en thérapie individuelle (y compris l'accompagnement personnalisé par téléphone) et en groupe.

Pour en savoir plus : <https://www.dbtvirtual.com/>

Organismes québécois de TCD, TPL et de soutien en santé mentale

La Fondation Sashbear

Organisme de soutien TPL à but non lucratif offrant le programme Connexion familiale en français et en anglais à la grandeur du Canada.

Site Web : <https://sashbear.org/fr/>

Ressources TPL

Ami-Québec - Montréal

AMI-Québec est un organisme communautaire qui s'est engagé à aider les membres de l'entourage à vivre avec les conséquences de la maladie mentale en offrant des services de soutien, de formation, d'information et d'action sociale. Offre des cours en anglais.

Site Web : <https://amiquebec.org/about/>

Centre hospitalier Pierre-Janet – Outaouais

Institution psychiatrique pour l'enseignement et la recherche.

Site Web : <http://chpj.ca/>

L'Apogee Santé mentale – Gatineau

Organisme à but non lucratif dont la mission est d'améliorer la qualité de vie des familles et des amis des personnes souffrant de troubles mentaux.

Site Web : http://www.lapogee.ca/apogee/a_propos.php

ALPABEM – Laval

Association lavalloise de parents et amis pour le bien-être mental. Ateliers et groupes de soutien en anglais. Counseling aux aidants familiaux en français.

Site Web : <https://alpabem.qc.ca/a-propos>

AQPAMMA

Ressources diverses.

Site Web : <https://aqpamm.ca/services-aux-proches/psychoeducation/>

Centre universitaire de santé McGill

Département de psychiatrie, Programme des troubles de la personnalité, Montréal -
Dr. Joel Paris, Dr. Ronald Fraser.

Site Web : <https://www.mcgill.ca/psychiatry/>

Santé mentale/Groupes de soutien TPL et éducation

National Alliance on Mental Illness (NAMI)

Offre des programmes d'éducation et fournit un soutien aux aidants de personnes atteintes d'une maladie mentale grave.

Site Web : <https://www.f2fontario.ca/about-nami.html>

Psychiatric Survivors of Ottawa (PSO)

Offre des programmes de soutien aux familles et aux pairs, y compris des ateliers gratuits.

Site Web : <https://www.pso-ottawa.ca/>

DÉNI DE CAUTIONNEMENT : Dans le présent document, toute référence à une personne, une organisation quelconque ou à des activités, des produits ou des services liés à cette personne ou à cette organisation, ou bien tout lien vers le site Web d'une autre partie, ne constitue pas ou n'implique pas l'approbation, la recommandation ou la faveur du RésO-TPL ou de l'un de ses employés ou contractants agissant en son nom.

Mis à jour en mai 2021

Ressources TPL

Mood Disorders Ottawa (MDO)

Groupes de soutien, programmes et événements pour les personnes atteintes de troubles de l'humeur.

Site Web : <https://www.mooddisordersottawa.ca/>

Parents' Lifelines of Eastern Ontario (PLEO)

Organisme de soutien pour les familles dont les enfants, les jeunes ou les jeunes adultes jusqu'à 24 ans sont confrontés à des problèmes de santé mentale.

Site Web : <https://www.pleo.on.ca/>

Le Royal Ottawa (ROH) - Groupe d'information et de soutien pour les familles

Information, éducation et groupes de soutien pour les familles.

Site Web : <https://www.leroyal.ca/soins-aux-patients-et-informations/les-familles-et-les-aidants/groupe-dinformation-et-de-soutien-pour-les-familles>

Programmes pour les patients hospitalisés

Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH) – Toronto, ON – www.camh.ca

Homewood Santé – Guelph, ON – <https://homewoodhealth.com/sante>

St. Joseph's Healthcare – Hamilton, ON – www.sjhc.london.on.ca/

Venture Academy for troubled teens – Barrie, ON – www.ventureacademy.ca

Sites Web et ressources de soutien en ligne

eSantéMentale.ca

eSantéMentale.ca est une initiative à but non lucratif du Centre d'excellence de l'Ontario en santé mentale des enfants et des ados du CHEO, qui se consacre à l'amélioration de la santé mentale des enfants, des adolescents et des familles.

<https://www.esantementale.ca/Ottawa-Carleton/FindHelp/index.php?m=findHelp>

Le site Web propose une liste des événements à venir et des répertoires détaillés des services disponibles, y compris ceux pour le trouble de la personnalité borderline à :

<https://www.esantementale.ca/Ottawa-Carleton/Borderline-Personality-Disorder-BPD/index.php?m=heading&ID=176>

ConnexOntario

Accès à de l'information sur les services de santé

Site Web : www.connexontario.ca

Ligne de secours en santé mentale : 1-866-531-2600

DÉNI DE CAUTIONNEMENT : Dans le présent document, toute référence à une personne, une organisation quelconque ou à des activités, des produits ou des services liés à cette personne ou à cette organisation, ou bien tout lien vers le site Web d'une autre partie, ne constitue pas ou n'implique pas l'approbation, la recommandation ou la faveur du RésO-TPL ou de l'un de ses employés ou contractants agissant en son nom.

Mis à jour en mai 2021

Ressources TPL

Family Advisory Committee

Site Web : <http://www.f-a-c.ca/>

Des téléchargements gratuits contenant des informations utiles sont disponibles.

Psychiatric Survivors of Ottawa

211 av. Bronson Ave, bureau 3133

Ottawa, Ontario K1R 6H5

<http://www.psychiatricsurvivors.org>

Tél. : 613-567-4379

Courriel : psychsurvivors@gmail.com

Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH)

<http://www.camh.net>

Tél. : (416) 535-8501

Appel sans frais : 1-800-463-6273

[Le trouble de la personnalité limitée. Guide d'information à l'intention des familles. 2009 \(disponible en français et en anglais sur le site Web de CAMH\)](#)

Sites supplémentaires

Randi Kreger : <http://www.bpdcentral.com>

Robert Friedel : www.bpddemystified.com

My Trip to Oz and Back : www.mytriptoozandback.com

Organismes et éducation en matière de santé mentale

Behavioral Tech

Dialectical behavior therapy training, referrals, and resources

2133 Third Avenue, Suite 205, Seattle, WA 98121

Site Web : www.behavioraltech.com

Courriel : information@behavioraltech.org

Tél. : 206-675-8588

National Alliance on Mental Illness (NAMI)

3803 N. Fairfax Drive, Suite 100, Arlington, VA 22203

12-week NAMI Family-to-Family Education Program is offered in Ottawa

Site Web : www.nami.org

Courriel : info@nami.org

Ligne secours : 1-800-950-6264

DÉNI DE CAUTIONNEMENT : Dans le présent document, toute référence à une personne, une organisation quelconque ou à des activités, des produits ou des services liés à cette personne ou à cette organisation, ou bien tout lien vers le site Web d'une autre partie, ne constitue pas ou n'implique pas l'approbation, la recommandation ou la faveur du RésO-TPL ou de l'un de ses employés ou contractants agissant en son nom.

Mis à jour en mai 2021

Ressources TPL

National Education Alliance for Borderline Personality Disorder (NEA-BPD)

P. O. Box 974, Rye, NY 10580

Site Web : www.borderlinepersonalitydisorder.com

Courriel : neabpd@aol.com

Tél. : 914-835-9011

Livres

Aguirre, B., 2007. *Borderline Personality Disorder in Adolescents: A Complete Guide to Understanding and Coping When Your Adolescent Has BPD*. Beverly, MA: Fair Winds Press.

Chapman, A. L., and K. L. Gratz. 2007. *The Borderline Personality Disorder Survival Guide: Everything You Need to Know About Living with BPD*. Oakland, CA: New Harbinger.

Elliott, C. H., and L. L. Smith. *Borderline Personality Disorder for Dummies*. Hoboken, N.J.: Wiley Publishing Inc.

Freeman, Arthur, Mark H. Stone, and Donna Martin, editors, 2005. *Borderline Personality Disorder: A Practitioner's Guide to Comparative Treatments*. New York: Springer Publishing Company.

Friedel, R.O., 2004. *Borderline Personality Disorder Demystified: An Essential Guide for Understanding and Living with BPD*. New York: Marlowe & Company.

Fruzzetti, A. 2006. *The High Conflict Couple*. Oakland, CA: New Harbinger.

Gunderson, J.G., and P. D. Hoffman. 2005. *Understanding and Treating Borderline Personality Disorder: A Guide for Professionals and Families*. Washington, D.C.: American Psychiatric Press, Inc.

Gunderson, J. G., with P. S. Links. 2008. *Borderline Personality Disorder: A Clinical Guide*, 2nd Edition. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.

Hoffman, P. D. and J. G. Gunderson, 2016. *Beyond Borderline: True Stories of Recovery from Borderline Personality Disorder*. Oakland, CA: New Harbinger.

Hoffman, P. D., and P. Steiner-Grossman. 2007. *Borderline Personality Disorder: Meeting the Challenges to Successful Treatment*. Philadelphia, PA: Haworth Press.

Krawitz, R., and W. Jackson. 2008. *Borderline Personality Disorder: The Facts*. Oxford, UK: Oxford University Press

DÉNI DE CAUTIONNEMENT : Dans le présent document, toute référence à une personne, une organisation quelconque ou à des activités, des produits ou des services liés à cette personne ou à cette organisation, ou bien tout lien vers le site Web d'une autre partie, ne constitue pas ou n'implique pas l'approbation, la recommandation ou la faveur du RésO-TPL ou de l'un de ses employés ou contractants agissant en son nom.

Mis à jour en mai 2021

Ressources TPL

Kreger, R. 2009. *The Essential Family Guide to Borderline Personality Disorder: New Tools and Techniques to Stop Walking on Eggshells*. Center City, MN: Hazelden.

Randi Kreger and Erik Gunn. *The ABC's of BPD: The Basics of Borderline Personality Disorder for Beginners*, 2007.

Manning, Shari Y., 2011. *Loving Someone with Borderline Personality Disorder*. New York: Guilford Press.

Mason, P. T., and R. Kreger. 1998. *Stop Walking on Eggshells*. Oakland, CA: New Harbinger.

Paris, J. 2008. *Treatment of Borderline Personality Disorder: A Guide to Evidence-Based Practice*. New York: Guilford Press.

Porr, V. 2010. *Overcoming Borderline Personality Disorder: A Family Guide for Healing and Change*. Oxford, UK: Oxford University Press.

Roth, K., and F. B. Friedman. 2003. *Surviving a Borderline Parent*. Oakland, CA: New Harbinger.

Tusiani, Bea, 2013. *Remnants of a Life on Paper: A Mother and Daughter's Struggle with Borderline Personality Disorder*. New York: Baroque Press.

Woolis, R. 1992. *When Someone You Love Has a Mental Illness: A Handbook for Family, Friends, and Caregivers*. New York: Tarcher Putnam.

Livres sur la thérapie comportementale dialectique (TCD)

Fruzzetti, A. 2017. *The Family Guide to Borderline Personality Disorder: Finding Peace in Your Family Using Dialectical Behavior Therapy*. Oakland, CA: New Harbinger.

Koerner, K. 2012. *Doing Dialectical Behavior Therapy: A Practical Guide*. New York: Guilford.

Linehan, M. M. 1993. *Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*. New York: Guilford.

Linehan, M. M. 1993. *Skills Training Manual for Treating Borderline Personality Disorder*. New York: Guilford.

Linehan, M. M. 2014. *DBT Skills Training Manual*. New York: Guilford.

DÉNI DE CAUTIONNEMENT : Dans le présent document, toute référence à une personne, une organisation quelconque ou à des activités, des produits ou des services liés à cette personne ou à cette organisation, ou bien tout lien vers le site Web d'une autre partie, ne constitue pas ou n'implique pas l'approbation, la recommandation ou la faveur du RésO-TPL ou de l'un de ses employés ou contractants agissant en son nom.

Mis à jour en mai 2021

Ressources TPL

McKay, M., J. C. Wood, and J. Brantley. 2007. *The Dialectical Behavior Therapy Skills Workbook: Practical DBT Exercises for Learning Mindfulness, Interpersonal Effectiveness, Emotion Regulation, and Distress Tolerance*. Oakland, CA: New Harbinger.

Spradlin, S. E. 2003. *Don't Let Your Emotions Run Your Life: How Dialectical Behavior Therapy Can Put You in Control*. Oakland, CA: New Harbinger.

Van Gelder, K. 2010. *The Buddha and the Borderline*. Oakland, CA: New Harbinger.

Mémoires

Cox, V., and L. Robinson (eds.). 2005. *Voices Beyond the Border: Living with Borderline Personality Disorder*. Brentwood, UK: Chipmunkpublishing.

Johnson, M. L. 2010. *Girl in Need of a Tourniquet: Memoir of a Borderline Personality*. Berkeley, CA: Seal Press.

Reiland, R. 2004. *Get Me Out of Here: My Recovery from Borderline Personality Disorder*. Center City, MN: Hazelden.

Walker, A. 2003. *Siren's Dance: My Marriage to a Borderline*. Emmaus, PA: Rodale Books.

Livres sur la pleine conscience et le bouddhisme

Aguirre, B. A. and G. Galen. 2013. *Mindfulness for Borderline Personality Disorder – Relieve Your Suffering Using the Core Skill of Dialectical Behavior Therapy*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Dzongsar Jamyang Khyentse Rinpoche. 2007. *What Makes You Not a Buddhist*. Boston: Shambhala Publications.

Kabat-Zinn, J. 2005. *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. New York: Hyperion.

Khenchen Konchok Gyaltzen Rinpoche. 2010. *A Complete Guide to the Buddhist Path*. Ithaca, New York: Snow Lion Publications.

Pema Chödrön. 1991. *The Wisdom of No Escape and Path of Loving-Kindness*. Boston: Shambhala Publications.

DÉNI DE CAUTIONNEMENT : Dans le présent document, toute référence à une personne, une organisation quelconque ou à des activités, des produits ou des services liés à cette personne ou à cette organisation, ou bien tout lien vers le site Web d'une autre partie, ne constitue pas ou n'implique pas l'approbation, la recommandation ou la faveur du RésO-TPL ou de l'un de ses employés ou contractants agissant en son nom.

Mis à jour en mai 2021

Ressources TPL

Thich Nhat Hanh. 1999. *The Miracle of Mindfulness*. Boston: Beacon Press./Le miracle de la pleine conscience. Manuel pratique de méditation. Aventures Secrètes éd.

Yongey Mingyur Rinpoche. 2007. *The Joy of Living: Unlocking the Secret and Science of Happiness*. New York: Three Rivers Press.

Multimédia

Back from the Edge: Living with and Recovering from Borderline Personality Disorder. 2005. Produced by Lichtenstein Creative Media (www.lcmedia.com) and the Borderline Personality Disorder Resource Center (www.bpdresourcecenter.org).

Visionner : www.LCMedia.com/BPD

Commande DVD: www.bpdresourcecenter.org

RethinkBPD: A Documentary on Borderline Personality Disorder. Release date 2012. Produced by Amanda Wang and Jesse Sweet.

Pour en savoir plus : www.rethinkbpd.com.

Living with Borderline Personality Disorder: A Guide for Families. 2010. Produced by Dawkins Productions, Inc.

Commande : www.dawkins.tv.

From Chaos to Freedom: DBT Crisis Survival Skills. 2008. Produced by Behavioral Tech, LLC featuring Dr. Marsha Linehan.

Commande : <http://behavioraltech.org/products>

Articles

Articles axés sur la famille / Connexion familiale

Hoffman, P. D., A. E. Fruzzetti, E. Buteau, E. R. Neiditch, D. Penney, M. L. Bruce, F. Hellman, and E. Struening. 2005. Family Connections: A program for relatives of persons with borderline personality disorder. *Family Process* 44:217-225.

Hoffman, P. D., E. Buteau, J. M. Hooley, Dr. Phil, A. E. Fruzzetti, and M. L. Bruce. 2003. Family members knowledge about borderline personality disorder: correspondence with their levels of depression, burden, distress and expressed emotion. *Family Process* 42(4):469-478.

Hooley, J. M., Dr. Phil, and P. D. Hoffman. 1999. Expressed emotion and clinical outcome in borderline personality disorder. *American Journal of Psychiatry* 158(10):1557-1562.

DÉNI DE CAUTIONNEMENT : Dans le présent document, toute référence à une personne, une organisation quelconque ou à des activités, des produits ou des services liés à cette personne ou à cette organisation, ou bien tout lien vers le site Web d'une autre partie, ne constitue pas ou n'implique pas l'approbation, la recommandation ou la faveur du RésO-TPL ou de l'un de ses employés ou contractants agissant en son nom.

Mis à jour en mai 2021

Ressources TPL

Hoffman, P. D., A. E. Fruzzetti, and C. Swenson. 1999. Advances in theory and practice: dialectical behavioral therapy – family skills training. *Family Process* 38:399-414.

Hoffman, P. D., and A. E. Fruzzetti. 2007. Advances in interventions for families with a relative with a personality disorder diagnosis. *Current Psychiatry Reports* 9:68-73.

Rajalin, M., L. Wickholm-Pethrus, T. Hursti, and J. Jokinen. Dialectical behavior therapy-based skills training for family members of suicide attempters. *Archives of Suicide Research* 13:257-263.

Hoffman, P. D., A. E. Fruzzetti, and E. Buteau. 2007. Understanding and engaging families: An education, skills and support program for relatives impacted by borderline personality disorder. *Journal of Mental Health* 16(1):69-82.

Fruzzetti, A. E., C. Shenk, and P. D. Hoffman. 2005. Family interaction and the development of borderline personality disorder: A transactional model. *Development and Psychopathology* 17:1007-1030.

Articles sur la Thérapie Comportementale Dialectique (TCD)

Fruzzetti, A. E., and E. R. Levensky. 2000. Dialectical behavior therapy for domestic violence: Rationale and procedures. *Cognitive and Behavioral Practice* 7:435-447.

Fruzzetti, A. E., D. A. Santisteban and P. D. Hoffman. 2007. Dialectical behavior therapy with families. In: L. A. Dimeff and K. Koerner (eds.) *Dialectical Behavior Therapy in Clinical Practice: Applications across Disorders and Settings*, pp. 224-244. New York: Guilford Press.

Iverson, K. M., C. Shenk, and A. E. Fruzzetti. 2009. Dialectical behavior therapy for women victims of domestic abuse: A pilot study. *Professional Psychology: Research and Practice* 40(3):242-248.

Références supplémentaires

American Psychiatric Association. 2000. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. 4th ed., Washington, DC: American Psychiatric Association.

Bateman, A., and P. Fonagy. 2004. *Psychotherapy for Borderline Personality Disorder: Mentalization-Based Treatment*. Oxford, UK: Oxford University Press.

Beck, A., D. D. Freeman, D. Davis, and associates. 2004. *Cognitive Therapy of Personality Disorders*, 2nd edition. New York: Guilford Press.

DÉNI DE CAUTIONNEMENT : Dans le présent document, toute référence à une personne, une organisation quelconque ou à des activités, des produits ou des services liés à cette personne ou à cette organisation, ou bien tout lien vers le site Web d'une autre partie, ne constitue pas ou n'implique pas l'approbation, la recommandation ou la faveur du RésO-TPL ou de l'un de ses employés ou contractants agissant en son nom.

Mis à jour en mai 2021

Ressources TPL

Cook, J. (compiler). 2007. *The Book of Positive Quotations*, 2nd edition. Minneapolis, MN: Fairview Press.

Gabbard, G. O., and M. J. Horowitz. 2009. Treatment in Psychiatry: Insight, Transference Interpretation, and Therapeutic Change in the Dynamic Psychotherapy of Borderline Personality Disorder. *American Journal of Psychiatry*, May 2009.

Goodman, M., E. A. Hazlett, A. S. New, H. W. Koenigsberg, and L. Siever, 2009. Clinical Case Conference: Quieting the Affective Storm of Borderline Personality Disorder. *American Journal of Psychiatry*, May 2009.

Gunderson, J. G. 2009. Borderline Personality Disorder: Ontogeny of a Diagnosis. *American Journal of Psychiatry*, May 2009.

Kernberg, O. F., and R. Michels. 2009. Editorial: Borderline Personality Disorder. *American Journal of Psychiatry*, May 2009.

Knowlton, L. 1999. Marsha Linehan: Dialectical behavioral therapy. *Psychiatric Times* 16(7). Accessible en ligne à www.psychiatrictimes.com/display/article/10168/49651.

Linehan, M. M. 1993. *Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*. New York: Guilford Press.

Linehan, M. M. 1993. *Skills Training Manual for Treating Borderline Personality Disorder*. New York: Guilford Press.

Linehan, M. M., H. E. Armstrong, A. Suarez, D. Allmon, and H. L. Heard. 1991. Cognitive behavioral treatment of chronically suicidal borderline patients. *Archives of General Psychiatry*, 48(12):1060-1064.

Linehan, M. M., H. Schmidt, L. A. Dimeff, J. W. Kanter, J. C. Craft, K. A. Comtois, and K. L. Recknor. 1999. Dialectical behavior therapy for patients with borderline personality disorder and drug-dependence. *American Journal on Addiction*, 8(4): 279-292.

Lis, E., B. Greenfield, M. Henry, J. M. Guilé, and G. Dougherty. 2007. Neuroimaging and genetics of borderline personality disorder: A review. *Journal of Psychiatry and Neuroscience* 32(3):162-173.

Oldham, J. M. 2009. Editorial: Borderline Personality Disorder Comes of Age. *American Journal of Psychiatry*, May 2009.

DÉNI DE CAUTIONNEMENT : Dans le présent document, toute référence à une personne, une organisation quelconque ou à des activités, des produits ou des services liés à cette personne ou à cette organisation, ou bien tout lien vers le site Web d'une autre partie, ne constitue pas ou n'implique pas l'approbation, la recommandation ou la faveur du RésO-TPL ou de l'un de ses employés ou contractants agissant en son nom.

Mis à jour en mai 2021

Ressources TPL

Sanderson, C. 2008. DBT at a glance. Handout from Behavioral Tech LLC. Accessible en ligne à http://behavioraltech.org/downloads/DBT_FAQ.pdf.

Schwartz, R. C. 1995. *Internal Family Systems Therapy*. New York: Guilford.

Zanarini, M. C., F. R. Frankenburg, C. J. DeLuca, J. Hennen, G. S. Khera, and J. G. Gunderson. 1998. The pain of being borderline: Dysphoric states specific to borderline personality disorder. *Harvard Review of Psychiatry* 6(4):201-207.

Zanarini, M. C., F. R. Frankenburg, J. Hennen, B. Reich, and K. R. Silk. 2006. Prediction of the 10-year course of borderline personality disorder. *American Journal of Psychiatry* 163(5): 827-832.

Zanarini, M.C., F. R. Frankenburg, D. B. Reich, and G. Fitzmaurice. 2010. Time to Attainment of Recovery from Borderline Personality Disorder and Stability of Recovery: A 10-year Prospective Follow-Up Study. *American Journal of Psychiatry*, April 15.

Balados

“DBT Skills for All”, Charlie Swenson, To Hell and Back
Site Web : <https://charlieswenson.com/>

Applis & Textage

- a) DBT911
- b) DBT Diary Card and Skills Coach (\$)
- c) Simple DBT Skills Diary Card
- d) DBT Trivia and Quiz

Compilé par le Réseau d’Ottawa pour le trouble de personnalité limite Rés-O TPL,
Organisme de bienfaisance canadien enregistré, NE/Numéro d’enregistrement
708830492RR0001

DÉNI DE CAUTIONNEMENT : Dans le présent document, toute référence à une personne, une organisation quelconque ou à des activités, des produits ou des services liés à cette personne ou à cette organisation, ou bien tout lien vers le site Web d'une autre partie, ne constitue pas ou n'implique pas l'approbation, la recommandation ou la faveur du RésO-TPL ou de l'un de ses employés ou contractants agissant en son nom.

Mis à jour en mai 2021