

Supporter la santé mentale des jeunes

Est-ce que vous avez besoin de soutien pour vous sentir mieux ou est-ce le cas pour un jeune qui vous est cher?
C'est plus qu'une simple déprime? Qu'est-ce qui vous fait dire ça?



Ce qu'il faut surveiller

- les émotions qui nuisent aux activités quotidiennes sur une longue période
- les changements inquiétants dans la personnalité ou le comportement
- la consommation de substances ou les comportements à risque plus fréquents
- le sentiment de n'avoir aucune valeur, d'impuissance ou de désespoir ou encore des idées suicidaires ou des commentaires sur le suicide ou la mort

Adoptez des stratégies d'adaptation positives

Qu'est-ce qui a bien fonctionné pour vous dans le passé?

- méditer
- lire
- faire de l'exercice
- tenir un journal
- écouter de la musique
- s'adonner au bricolage
- se promener dans la nature
- prendre son animal de compagnie dans ses bras
- faire du bénévolat ou boire de l'eau pour bien s'hydrater
- à la pleine conscience ou à un autre passe-temps
- c'est de votre présence et de votre ouverture d'esprit

Dans des moments difficiles comme en pandémie, il est utile de faire des choses pour soutenir notre bien-être.

Il n'est pas toujours facile de demander de l'aide, mais il y a de nombreuses personnes qui se soucient des autres et une foule de services en place pour vous aider.



Ce que vous pouvez dire pour lancer la conversation

Si vous vous inquiétez pour quelqu'un, dites quelque chose! N'ayez pas peur de dire ce qu'il ne faut pas.

Choisissez un temps et un lieu propices; cela facilitera une discussion privée et ouverte.

Soyez à l'écoute : accordez à votre interlocuteur toute votre attention. Évitez de donner des conseils. Tout ce dont la personne a besoin, c'est de votre présence et de votre ouverture d'esprit.

Prenez soin de vous – C'est important lorsque vous aidez les autres, mais cela vous donne également la chance d'offrir aux jeunes un modèle d'autonomie en matière de santé.

C'est normal d'en arracher parfois, mais il n'y a pas de honte à en parler.

Je peux comprendre que cela puisse sembler difficile. Cela doit être difficile d'en parler. Je te remercie de t'être confié(e) à moi.

Comment te sens-tu, réellement?

Je me fais du souci pour toi et je me demande si tu te sens bien.

Soyez au courant des ressources qui sont à votre disposition

- Vous pouvez faire appel aux membres de votre famille, à vos amis, à vos voisins, à des chefs spirituels, à vos enseignants ou à vos entraîneurs. Vous pouvez aussi consulter le conseiller en orientation de votre école ou votre médecin de famille.
- Si vous êtes en crise ou si vous cherchez à éviter une crise, appelez la ligne de crise ou envoyez un texto (voir page suivante). Cette ligne est disponible en tout temps et vous aiguillera vers les services de santé mentale.

Demander de l'aide, c'est faire preuve de force et de résilience.

Il est important de savoir comment trouver de l'aide

Il existe différents types de services qui peuvent aider les gens à traverser des périodes difficiles.



Accès rapide/séance de counseling par téléphone, appel vidéo ou sans rendez-vous

Counselling Connect
counsellingconnect.org

La Clinique de counseling sans rendez-vous
613-755-2277
Walkincounselling.com
Pour 16 ans et plus

Parents et tuteurs

Soutien aux Parents
(613) 321-3211 ou 1-855- 775-7005
www.pleo.on.ca/fr/

Formation de safeTALK
Formation afin d'aider à prévenir le suicide
Association canadienne pour la santé mentale
https://ottawa.cmha.ca/fr/programs-services/safetalk/
(613) 737-7791 poste 217

Services de soutien par les pairs

211 Ontario
Composez le 2-1-1
211ontario.ca

Counseling et soutien à court, à moyen ou à long terme

Services de santé mentale
du BSJ
(613) 241-7788
Pour les jeunes et les
aides-soignants
ysb.ca

Centre de santé
communautaire
Somerset Ouest
(343) 571-0097
Communautés africaines,
caribéennes et noires
swchc.on.ca/acb

Services à la famille Ottawa
(613) 725-3601 ext. O
Membres des communautés
2SLGBTQ+
familyservicesottawa.org

Le Cap
(613) 789-2240
centrelecap.ca

Crossroads Children's
Mental Health
Pour les enfants de moins
de 12 ans
613-723-1623
info@crossroadschildren.ca

Hope for Wellness Helpline
(Ligne d'écoute d'espoir pour
le mieux-être et service de
counseling par clavardage)
1-855-242-3310
Autochtones
hopeforwellness.ca

Kind (Groupes de pairs)
Membres des communautés
2SLGBTQ+
kindspace.ca

Counseling pour les cas de dépendances et de troubles alimentaires

Rideauwood Addiction
and Family Services
(en anglais)
(613) 724-4881
rideauwood.org

Hopewell
Support Centre
Centre de soutien sur
les troubles alimentaires
(613) 241-3428
hopewell.ca

Le Cap
(613) 789-2240
centrelecap.ca

Dave Smith Youth
Treatment Centre
(613) 594-8333
info@davesmithcentre.org

N'oubliez pas : Il est normal de se sentir triste, isolé, inquiet ou fâché parfois, mais, si ces émotions surviennent souvent ou deviennent accablantes, il est peut-être temps d'aller chercher de l'aide supplémentaire.

Il est important de savoir comment obtenir une aide d'URGENCE

Bureau des services à la jeunesse
Appelez la ligne de crise ou joignez la ligne
de clavardage du Bureau des services à la jeunesse
(613) 260-2360 | 1-877-3777-7775
ysb.ca

Cette ligne est disponible en tout temps et vous aiguillera
vers les services de santé mentale

**Les personnes qui sont en crise peuvent aussi composer le 9-1-1
ou se présenter aux urgences.**



Fier membres

**ÉQUIPE SANTÉ LES
ENFANTS AVANT TOUT**

Proud members

**KIDS COME FIRST
HEALTH TEAM**