



Document d'appui pour les parents/aidants naturels

INTRODUCTION

Comme nous l'avons mentionné dans l'aperçu de la leçon 1, nous voulons tous que nos enfants et nous-mêmes jouissions d'une bonne santé mentale ainsi que du bien-être. Nous voulons que nos enfants soient capables de s'épanouir en période de stabilité comme en période de stress. Nous voulons également qu'ils sachent comment prendre soin de leur propre bien-être et comment utiliser des stratégies d'adaptation et de soutien efficaces dans les moments difficiles.

[LIT SM : La santé mentale des élèves en action](#) est une série de quatre leçons, de 45 minutes chacune, sur la santé mentale et le bien-être destinées aux élèves du secondaire. Ces leçons sont dispensées par le personnel enseignant et ont été élaborées par Santé mentale en milieu scolaire Ontario en collaboration avec le personnel scolaire, les élèves et les professionnels de la santé mentale.

APERÇU DE LA LEÇON 2

Cette deuxième leçon vise à aider les élèves à acquérir les compétences nécessaires pour gérer et favoriser leur propre santé mentale et leur bien-être afin d'améliorer leur santé mentale globale, leur qualité de vie et leur réussite scolaire. Les éléments traités dans cette leçon sont notamment :

1. Reconnaître les facteurs qui peuvent avoir un impact sur la santé mentale et le bien-être d'une personne, tels que :

- ▶ Nos relations (p. ex., l'amitié, les liens familiaux (incluant les aidants naturels), les liens culturels et religieux, les mentors, les adultes alliés)
- ▶ Notre environnement (p. ex., avoir un endroit sécuritaire pour vivre, apprendre et explorer)
- ▶ Notre santé physique (p. ex., l'accès à la nourriture, aux médicaments, des occasions de se reposer et de faire de l'exercice)
- ▶ Notre accès aux soins (p. ex., la promotion du bien-être et les services de dépistage précoce et d'intervention)
- ▶ Nos expériences (p. ex., les moments heureux, les réalisations, le sentiment d'appartenance, les blessures, les facteurs de stress, les traumatismes)
- ▶ Nos conditions de vie (p. ex., la situation sociale et économique, le contexte de voisinage et communautaire)

2. Identifier les indicateurs de ma propre santé mentale et de mon bien-être

- ▶ Comment penses-tu, te sens-tu et agis-tu quand ta santé mentale est bonne et quand elle ne l'est pas?



3. Trouver des moyens pour favoriser ma propre santé mentale (notamment dans le cadre des préoccupations actuelles liées à la COVID-19)?

- ▶ Conserver un niveau d'activité physique sain
- ▶ Passer moins de temps devant les écrans numériques
- ▶ Maintenir ou augmenter la qualité et la durée de mon sommeil
- ▶ Aller à l'extérieur une ou plusieurs fois par jour (si tu te sens en mesure de le faire)
- ▶ Parler à un ami, à un membre de la famille et/ou aidant naturel de confiance, des sentiments que tu éprouves
- ▶ Augmenter la qualité de ton temps passé en famille ou avec un être cher

4. Faire la différence entre des stratégies d'adaptation saines et malsaines?

Les stratégies d'adaptation malsaines peuvent sembler acceptables à première vue, mais à la longue, elles peuvent nous donner un sentiment de malaise. Les stratégies saines énumérées ci-dessus sont plus susceptibles de favoriser notre santé mentale et de nous aider à éviter les stratégies malsaines, telles que :

- ▶ La consommation malsaine de substances (p. ex., caféine, nicotine, cannabis, alcool)
- ▶ L'abus d'activités de consommation, telles que le shopping, les médias sociaux ou les jeux vidéo
- ▶ Le fait de délaisser nos amis, notre famille/aidant naturel ou les activités que nous aimons
- ▶ Le fait d'éviter ou de nier ce qui nous dérange.
- ▶ Le recours à la nourriture ou au sommeil de manière déséquilibrée

COMMENT POUVEZ-VOUS SOUTENIR VOTRE ADOLESCENT DANS LE CADRE DE L'APPRENTISSAGE DE CES LEÇONS?

Poursuivez la conversation à votre domicile ! Les leçons du cours de *LIT SM : La santé mentale des élèves en action* peuvent constituer un bon moyen pour savoir comment votre adolescent se sent. En plus de ce qu'il apprend à l'école, vous pouvez inclure d'autres informations qui correspondent à votre famille, votre culture et/ou votre communauté. Ensemble, vous pouvez explorer les ressources et entamer une conversation sur les moyens permettant de rester en bonne santé mentale, même dans les moments difficiles. Voici quelques suggestions pour amorcer la conversation :

- ▶ Qu'est-ce que tu as appris aujourd'hui dans la leçon du cours de *LIT SM : La santé mentale des élèves en action*?
- ▶ Quels sont les facteurs qui, selon toi, affectent le plus ta santé mentale, en bien ou en mal?
- ▶ Quelles sont les stratégies que tes camarades de classe et toi avez trouvées pour faire face aux au stress?
- ▶ Que fais-tu déjà qui t'aide à faire face au stress? As-tu appris de nouvelles stratégies saines que tu peux mettre en pratique pour améliorer ta santé mentale?
- ▶ Y a-t-il quelque chose que nous pourrions essayer ensemble (p. ex., faire une promenade à l'extérieur, réduire le temps passé devant l'écran, regarder ensemble un film amusant, etc.)? Quand voudrais-tu que nous le fassions? Combien de temps devrions-nous y consacrer? Pourrions-nous inviter quelqu'un d'autre?



RESSOURCES POUR LES PARENTS ET LES AIDANTS NATURELS

Pendant que les adolescents se renseignent sur la santé mentale, vous pouvez en faire autant! Voici quelques ressources pour les parents et les aidants naturels qui vous permettront de démarrer.

Centre de soins aux familles (de SMEO) <https://www.family.cmho.org/fr/>

ACSM Ontario <https://ontario.cmha.ca/fr/documents/sante-mentale-des-enfants-et-des-jeunes-signes-et-symptomes/>

Centre de ressources (AboutKidsHealth) <https://www.aboutkidshealth.ca/Fr>

Jeunesse, J'écoute <https://jeunessejecoute.ca/?>

Santé mentale en milieu scolaire Ontario <https://smho-smso.ca/covid-19-fr/parents-et-familles/>

SOUTIEN POUR LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS

Vous pourriez éventuellement découper ce document et l'afficher sur votre réfrigérateur ou dans un autre espace familial facilement accessible.

Trouvez de l'aide dans votre communauté grâce à <https://cmho.org/fr/findhelp/>

Jeunesse, J'écoute Téléphone : 1-800-668-6868 Texto : envoie le mot PARLER au 686868

Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être (destinée aux Premières Nations et aux Inuits)

Téléphone : 1-855-242-3310

Ligne d'assistance téléphonique pour les jeunes Noirs (Black Youth Helpline)

Téléphone : 416-285-9944 ou sans frais au 1-833-294-8650

Ligne d'assistance téléphonique pour les jeunes LGBT (LGBT YouthLine)

Texto : 647-694-4275

Ligne d'écoute téléphonique pour les personnes Trans (Trans Lifeline)

Téléphone : 877-330-6366

SOUTIEN POUR LES PARENTS ET LES AIDANTS NATURELS

Des services de soutien sont également disponibles pour les adultes. Si vous pensez pouvoir en bénéficier, parlez-en à votre médecin de famille ou consultez le site <https://www.ontario.ca/fr/page/services-de-sante-mentale> pour trouver des ressources locales. Vous pouvez également visiter le site Web de [Espace Mieux-Être Canada](#). En outre, les parents peuvent communiquer avec [Jeunesse, J'écoute](#) pour obtenir du soutien.

Si vous avez des questions concernant les leçons, veuillez-vous adresser à l'enseignant de votre adolescent ou à la direction ou direction adjointe de son école. Votre école est là pour vous aider.

