



Trouver mon cercle de soutien

exemple de feuille
de travail

Les personnes qui me sécurisent et me soutiennent sont :

Ma famille, mes amis, un leader religieux ou culturel, un aîné, mon médecin de famille, mon enseignant, un entraîneur, mon enseignant en orientation, la direction ou direction adjointe de l'école, tout membre du personnel de mon école qui se soucie de moi.

Pour démarrer la discussion, je peux dire :

- « Je vis une situation difficile, ça m'embête vraiment. Peux-tu m'aider à trouver quelqu'un à qui en parler? »
- « Je me sens _____ ces derniers temps. Puis-je en parler avec toi? »
- « As-tu un peu de temps pour me rencontrer? J'ai un problème pour lequel j'aimerais avoir de l'aide. »

Les mesures de soutien de mon école peuvent m'être offertes par :

Les enseignants en orientation, l'enseignant pour la réussite des élèves, les conseillers pour les enfants et les jeunes, l'animateur en pastorale, les travailleurs sociaux, les psychologues, les travailleurs de soutien en santé mentale, les infirmiers en santé mentale et en toxicomanie...

Notre processus scolaire est le suivant :

- Informer un adulte bienveillant de l'école que j'aimerais parler à un membre du personnel de santé mentale de l'école
- Mes parents ou mes tuteurs peuvent contacter la direction ou la direction adjointe de l'école pour se renseigner sur les services de soutien disponibles

Mes services de soutien et ressources communautaires sont :

- Jeunesse, J'écoute au 1 800 668-6868. Tu peux aussi texter le mot « PARLER » au 686868, ou utiliser le service d'intervention Clavardage en direct ([Service d'intervention Clavardage en direct de Jeunesse, J'écoute](#))
- Les [ressources autour de moi](#) (services gratuits ou à faible coût près de chez moi)
- Recherche un [Centre de santé mentale pour enfants dans ta communauté](#) (il n'est pas nécessaire d'être référé par un médecin ou d'avoir une Carte santé de l'Assurance-santé de l'Ontario pour accéder aux services)

Notre processus communautaire est le suivant :

- Composer le numéro des services de prise en charge locaux
- Demander à mes parents ou à mes tuteurs de m'aider à contacter les services de soutien
- Demander à mon médecin de famille de m'aiguiller vers les services de soutien
- Demander à un adulte bienveillant de l'école de m'aider à contacter les services de soutien

Mes sources de soutien d'urgence sont :

- Un adulte en qui j'ai confiance et qui est disponible immédiatement
- Jeunesse, J'écoute au 1 800 668-6868 ou tu peux aussi texter le mot « PARLER » au 686868
- La ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être (destinée aux Premières Nations et aux Inuits) au 1 855 242-3310
- La ligne d'aide Black Health Alliance (en anglais seulement) au 1 416 285-9944 ou ligne sans frais 1 833 294-8650
- La ligne d'écoute d'Interligne (2SLGBTQI+) au 1 888 505-1010
- La ligne d'écoute Trans Lifeline au 877 330-6366 (en anglais seulement)
- Contacter les urgences de mon hôpital local
- Composer le 9-1-1
- * Rappel : certaines lignes d'écoute sont ouvertes 24 h par jour, et d'autres ne sont accessibles qu'à certaines heures. Trouve celles que tu préfères.

Notre procédure d'urgence est la suivante :

- Trouver un soutien **immédiatement** en appelant, en envoyant un message texte ou en visitant les services en personne
- Demander à un adulte bienveillant de m'aider à contacter les services de soutien
- M'assurer de ne pas être seul (en communiquant avec quelqu'un en personne, par téléphone ou par message texte)
- Je peux appeler une ligne d'assistance téléphonique qui me mettra en contact avec d'autres services appropriés pour ma situation
- Si j'appelle le 9-1-1, je peux demander à ce qu'on m'envoie un professionnel de la santé mentale qualifié qui connaît ma culture

Remarque : les services de soutien d'urgence sont destinés aux situations pour lesquelles j'ai besoin d'aide immédiatement (p. ex., quelqu'un n'est pas en sécurité, il y a un risque de suicide ou un autre risque immédiat de préjudice pour moi ou quelqu'un d'autre). Si je ne suis pas certain s'il s'agit d'une urgence et que j'ai besoin de parler de la situation, je peux communiquer avec Jeunesse, J'écoute au 1 800 668-6868 ou texter le mot « PARLER » au 686868, ou encore appeler Télésanté Ontario au 1 866 797-0000.

Les choses à retenir :

- Cherche de l'aide! Tu n'as pas besoin d'attendre d'avoir de gros problèmes pour en parler à quelqu'un.
- De nombreux facteurs influencent le type de soutien nécessaire (p. ex., tes préoccupations, tes préférences, la disponibilité des services, etc.). Chaque personne est unique et il est important de trouver la bonne personne. Continue à chercher de l'aide!
- Se sentir mieux peut prendre du temps. C'est un processus et tu dois persévérer! Ton bien-être est important!
- De nombreux conseils scolaires n'exigent pas que les élèves aient 18 ans pour consentir à des services de santé mentale. Demande à un adulte bienveillant de t'informer sur la pratique dans ton école.

Tu peux consulter ces ressources pour trouver d'autres idées qui t'aideront à trouver ton cercle de soutien :

- La recherche d'aide : [Une ressource visant à soutenir la recherche d'aide des élèves en présentant différentes façons d'entamer la conversation](#) (smho-smso.ca)
- [Les autosoins 101 pour les élèves](#) (smho-smso.ca)





Trouver mon cercle de soutien

feuille de travail

<p>Les personnes qui me sécurisent et me soutiennent sont :</p>	
<p>Pour démarrer la discussion, je peux dire :</p>	
<p>Les mesures de soutien de mon école peuvent m'être offertes par :</p>	<p>Notre processus scolaire est le suivant :</p>
<p>Mes services de soutien et ressources communautaires sont :</p>	<p>Notre processus communautaire est le suivant :</p>
<p>Mes sources de soutien d'urgence sont :</p>	<p>Notre procédure d'urgence est la suivante :</p>

« Je mérite de l'aide, mes sentiments comptent, je n'ai pas à affronter cette situation tout seul... »

