



Ressources à l'intention des parents et des aidants naturels

La santé mentale et le bien-être de nos jeunes nous tiennent tous à cœur. Ainsi, nous souhaitons qu'elles et ils puissent s'épanouir aussi bien lorsque la situation est stable que lorsque celle-ci est stressante. De plus, nous voulons que les jeunes sachent non seulement prendre soin de leur propre bien-être, mais également utiliser des stratégies efficaces quand elles et ils font face à des situations difficiles. Dans le cadre du travail visant à soutenir la santé mentale des élèves, les conseils scolaires proposent deux modules de littératie en matière de santé mentale élaborés par le ministère de l'Éducation et intégrés au cours « Exploration de carrière ».

Aperçu de l'apprentissage

Ces modules sur la santé mentale traitent des moyens qui permettent de se préparer au stress afin de mieux le gérer, et de savoir quand, où et comment chercher du soutien en cas de problème de santé mentale, si nécessaire.

Le saviez-vous?

Les élèves veulent apprendre à propos de la santé mentale, et souhaitent que leurs parents, leurs aidants naturels et leurs familles s'informent également davantage sur la santé mentale!

[#ONecoute 2021 : la voix des élèves sur la santé mentale – Rapport final - Santé mentale en milieu scolaire Ontario \(smho-smsso.ca\)](#)

Voici les enseignements clés tirés de ces modules :

- Nous ressentons **tous** du stress par moments. Cependant, les **routines quotidiennes** et les **stratégies de gestion du stress** peuvent nous aider à contrôler ce stress et à mieux le gérer.
- De **nombreux facteurs** influencent notre capacité à gérer le stress, notamment, nos expériences, notre santé et notre environnement.
- Lorsque nous remarquons la façon dont le stress se manifeste dans nos **pensées**, nos **émotions**, notre **corps** et nos **actions**, nous pouvons choisir des stratégies efficaces. Si nous commençons à utiliser ces stratégies dès le jeune âge, cela peut contribuer à minimiser l'impact du stress sur notre vie.



- Nous pouvons avoir recours à différentes stratégies selon les cas. Il est donc important de **disposer de plusieurs options** et de les **mettre en pratique régulièrement**. Si nous le faisons avant même d'en avoir besoin, cela augmenterait leur efficacité au moment où nous en aurons le plus besoin.
- Lorsque le stress se manifeste de manière **forte**, de **longue durée** et qu'il a un **impact négatif** sur notre vie quotidienne, cela signifie sans doute qu'il est temps de se mettre en contact avec une **personne**, de trouver une **ressource** ou un **service** qui peut nous aider.
- Certaines sources de stress, tel que celui qui résulte d'expériences liées aux préjugés, à la discrimination ou au racisme, ou encore le stress permanent qui découle d'un problème de santé ou d'une situation financière, **ne peuvent être gérées uniquement par l'élève**. Ainsi, lorsque ces problèmes surviennent, il faut absolument chercher du soutien auprès d'un adulte de confiance.
- Nous devons jouer un rôle important dans le **soutien de nos amis**. Parfois, nous avons aussi besoin du soutien d'autres personnes. Nous ne sommes pas obligés de nous occuper seuls d'une amie ou d'un ami.

Si vous avez des questions concernant les leçons, n'hésitez pas à communiquer avec l'enseignante ou l'enseignant de votre jeune ou encore avec la direction ou la direction adjointe de son école. Quoi qu'il en soit, votre école vous apportera l'aide dont vous aurez besoin.

Le saviez-vous?

Il est certain que vous connaissez et utilisez déjà de nombreuses stratégies de gestion du stress basées sur vos forces personnelles, familiales, culturelles et communautaires. Partagez avec votre jeune ce qui vous aide et encouragez-le à essayer différentes stratégies afin qu'il trouve ce qui lui convient le mieux. Lorsque vous adoptez des stratégies constructives pour gérer le stress, vous incitez votre jeune à faire de même.

Comment soutenir l'apprentissage de votre jeune?

Les modules mettent l'accent sur l'apprentissage, la compréhension du stress et de ses effets. Les parents et les aidants naturels peuvent renforcer cet apprentissage en favorisant les conversations qui permettent de le personnaliser. La conversation sur la santé mentale constitue un excellent moyen pour partager des informations, réduire la stigmatisation et renforcer la santé mentale de tout un chacun.

Voici quelques amorces de conversation que vous pouvez essayer :

- Qu'as-tu trouvé d'intéressant ou d'utile dans tout ce que tu as appris? Est-ce quelque chose t'a interpellé ou surpris?
- Comment le stress se manifeste-t-il chez toi? Quand apparaît-il? Que ressens-tu?



- Quelles habitudes saines adoptes-tu pour le moment et qui pourraient te servir après l'école secondaire? Y en a-t-il d'autres que tu aimerais ajouter? Qu'est-ce qui pourrait t'aider à te sentir très bien dans ta peau?
- Quelles sont les stratégies de gestion du stress qui te conviennent le mieux? Y a-t-il de nouvelles stratégies que tu aimerais essayer? Y a-t-il quelque chose que je puisse faire pour t'aider? Y a-t-il d'autres formes de soutien dont tu as besoin?
- Comment peux-tu savoir si ton expérience va au-delà des changements d'humeur habituels auxquels nous sommes tous confrontés? Comment savoir qu'il est peut-être temps d'obtenir un soutien plus important? En tant que parent ou aidant naturel, comment puis-je m'en rendre compte? Que dois-je faire?
- Comment pourrais-tu entamer une conversation si tu avais besoin d'un soutien pour ta santé mentale? En plus de moi, à qui pourrais-tu t'adresser? Y a-t-il quelqu'un à l'école, dans notre communauté ou dans notre famille à qui tu pourrais te confier?
- As-tu déjà essayé d'apporter de l'aide à un(e) ami(e) pour un problème de santé mentale? Pendant cette leçon, as-tu pu bénéficier de conseils qui pourraient t'être utiles? Comment pourrais-je t'aider par rapport à un ami qui te préoccupe?

« Si je cherchais du soutien, ce serait auprès de ma mère, de mon père ou de mes très bons amis, et de personne d'autre. C'est à ma famille que je demande de l'aide ».

Élèves des écoles secondaires de l'Ontario

Comment les parents et aidants naturels peuvent-ils aider?

Voici quelques moyens utiles pour soutenir votre jeune lorsqu'il se sent stressé, bouleversé, inquiet ou quand il éprouve d'autres sentiments désagréables (en étant toutefois en sécurité et en ne courant aucun risque de se faire du mal) :

- Encouragez votre jeune à utiliser des stratégies de gestion du stress. Demandez-lui ce qui fonctionne pour lui et aidez-le à intégrer ces stratégies dans sa vie quotidienne. Incitez-le à adopter des habitudes quotidiennes qui lui permettent de gérer son stress. Il s'agit par exemple de dormir suffisamment ou de renoncer à l'utilisation des outils technologiques pendant un moment.
- Aidez votre jeune à définir ses priorités et à déterminer ce qui est le plus important. Par exemple, il pourrait envisager de réduire le nombre d'activités parascolaires auxquelles il participe et de limiter au minimum le temps qu'il passe à écouter les nouvelles troublantes diffusées par les médias.



- En tant que parents ou aidants naturels, nous pouvons avoir envie d'intervenir et de proposer des solutions rapides, mais parfois, le simple fait d'écouter votre jeune et de réfléchir à ses pensées et à ses émotions peut lui donner le sentiment d'être entendu et d'être soutenu. Cette approche peut également s'avérer utile lorsqu'il vous fait part d'une préoccupation au sujet d'un ami. Nous voulons tous que nos expériences soient validées et comprises.
- Inspirez l'espoir. Même si vous ne connaissez pas les réponses ou si les solutions vous semblent lointaines, rassurez votre jeune en lui disant que vous trouverez une solution ensemble.
- Aidez votre jeune à se rappeler des moyens qu'il a mis en œuvre pour surmonter les difficultés rencontrées dans le passé. Quelquefois, lorsque les sentiments nous submergent, nous nous concentrons sur tout ce qui ne fonctionne pas et nous oublions ainsi que nous sommes capables de faire preuve de force et de résilience.

Le saviez-vous?

Lorsqu'on a posé des questions aux élèves des écoles secondaires de l'Ontario concernant les stratégies de gestion du stress, ils ont indiqué que le fait de parler à leurs parents, aux membres de leurs familles et à des personnes en qui ils ont confiance était important. En effet, une simple conversation peut être un moyen efficace de gérer le stress.

Que peuvent faire les parents et aidants naturels pour s'informer davantage sur la santé mentale?

Pour le bien-être de votre jeune, il est important que vous ayez des connaissances en santé mentale. Vous trouverez ci-dessous des ressources qui vous apprendront à reconnaître les problèmes de santé mentale, à mieux comprendre la consommation de substances psychoactives et à trouver d'autres moyens pour répondre aux besoins de votre jeune en matière de santé mentale.

RESSOURCES



Remarquer les problèmes de santé mentale de votre enfant

Cette fiche info explore ce que les parents et les membres de la famille pourraient remarquer si leur enfant souffre d'un problème de santé mentale ainsi que les moyens permettant d'obtenir de l'aide.



RESSOURCES	
	<p><u>Comment discuter de la santé mentale avec votre enfant</u></p> <p>Cette page Web fournit des conseils aux parents et aux aidants naturels sur la manière d'aborder la question de la santé mentale avec son jeune.</p>
	<p><u>Le cannabis : ce que les parents, tuteurs et aidants doivent savoir</u></p> <p>Cette fiche info contient des informations sur le cannabis, la légalisation du cannabis, les effets sanitaires et sociaux de la consommation de cannabis sur les enfants et les jeunes, ainsi que des indications pour trouver de l'aide et d'autres données.</p>
	<p><u>Le vapotage : ce que toi et tes amis avez besoin de savoir</u></p> <p>Cette ressource est destinée aux élèves; cependant, les parents et les aidants naturels peuvent également y trouver des informations. En outre, c'est un outil qui peut constituer une bonne base pour entamer la conversation sur cette question.</p>
	<p><u>Aider votre enfant à gérer la technologie numérique</u></p> <p>Cette fiche info fournit des informations sur la façon de savoir si le temps passé par votre jeune devant un écran est problématique et propose des mesures de soutien en cas de préoccupation.</p>

Voici des organisations canadiennes reconnues qui sont à même de fournir des informations aux parents et aux aidants naturels :

- [AboutKidsHealth/SickKids](#)
- [Canadian Mental Health Association – Ontario Division](#) (en anglais seulement)
- [Centre de soins aux familles – par Santé mentale pour enfants Ontario](#)
- [Jeunesse, J'écoute](#)
- [Santé mentale en milieu scolaire Ontario](#)



Soutien destiné à votre jeune

Dans le cadre de chaque leçon, l'école de votre jeune discutera de la manière dont les élèves peuvent obtenir de l'aide ou avoir accès à des sources de soutien disponibles, comme des adultes de confiance (p. ex., des membres de la famille, des accompagnateurs, des leaders culturels et religieux, des aînés), des professionnels de la communauté et des lignes d'assistance téléphonique. Par ailleurs, le fait de disposer de certaines ressources à la maison peut également s'avérer utile. Pensez donc à les afficher sur le réfrigérateur, sur une armoire ou à tout autre endroit facile d'accès.

Pour trouver de l'aide dans votre communauté, vous pouvez consulter les sites Web ci-dessous :

- centresbien-etrejeunesse.ca/cbejo-emplacements
- [Trouver de l'aide – Santé mentale pour enfants Ontario \(cmho.org\)](http://Trouver.de.l'aide.Santé.mentale.pour.enfants.Ontario.cmho.org)
- jeunessejecoute.ca/ressources-autour-de-moi/

OU recourir aux services d'assistance téléphonique ci-après :

- **Jeunesse, J'écoute** : appelez le 1 800 668-6868 ou envoyez le mot PARLER au 686868
- **Black Youth Helpline** : appelez le 416 285-9944 ou la ligne sans frais 1 833 294-8650 (service en anglais seulement)
- **Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être, à l'intention de tous les Autochtones du Canada** : Appelez le 1 855 242-3310 ou consultez le site Web www.espoirpourlemieuxetre.ca/ pour parler à un intervenant en ligne.
- **Santé811** : appelez le 811 et entrez en relation avec une infirmière immatriculée, de jour comme de nuit, pour recevoir des conseils santé gratuits, sûrs et confidentiels.
- **Naseeha – Ligne d'assistance aux jeunes** (service en anglais seulement) : Appelez le 1 866 627-3342 pour le soutien aux jeunes musulmans et non-musulmans ou consultez le site Web naseeha.org pour parler avec un intervenant en ligne.
- **Parlons maintenant** : appelez le 1 855 416-8255 ou consultez le site Web onestoptalk.ca pour parler à un intervenant en ligne.
- **Ligne d'aide en cas de crise de suicide** : appelez ou textez le 9-8-8

Si vous pensez que votre jeune a besoin de plus de soutien ou qu'elle ou il souhaite simplement parler de ce qui lui arrive, veuillez consulter les ressources qui sont disponibles à l'école ou dans la communauté afin que vous puissiez déterminer les prochaines étapes à franchir.



Soutien destiné aux parents et aux aidants naturels

Des services de soutien sont également disponibles pour les adultes. Si vous pensez que vous pourriez en bénéficier, veuillez communiquer avec votre médecin de famille ou consulter le site www.ontario.ca/fr/page/services-de-sante-mentale pour trouver des ressources locales. Les parents et les aidants naturels peuvent également communiquer avec [Jeunesse, J'écoute](#) pour obtenir de l'aide.

Nous vous remercions de votre participation à notre communauté d'apprentissage! Vous jouez un rôle important dans le soutien de l'apprentissage de votre jeune en ce qui concerne la santé mentale et le bien-être.

