



LE BIEN-ÊTRE DES ÉLÈVES EST L'AFFAIRE DE TOUS !

Bulletin en santé mentale

Pour les parents

La santé mentale: Comment soutenir la santé mentale de vos enfants!!

par L'équipe de santé mentale du Conseil scolaire Viamonde

Durant ces temps sans précédent, il est normal en tant que parents et membres de la famille de vous soucier du bien-être de votre enfant ou de votre adolescent. Dans ce bulletin, le service de bien-être du conseil scolaire Viamonde vous propose des stratégies et ressources pour vous appuyer à répondre aux questions que vous pourriez avoir en ce moment.



La santé mentale de votre enfant

Cette année scolaire est encore spéciale dans la mesure où nos enfants doivent à nouveau chevaucher l'enseignement à distance et l'enseignement en présentiel. Ces changements affectent le bien-être quotidien des familles et demande aux enfants / jeunes de s'adapter constamment.

Dans ce contexte d'incertitude il est possible que vous ayez observé des signes de stress et d'anxiété ou de l'instabilité chez votre enfant/ adolescent. L'anxiété peut se manifester de différentes façons. Vous pourriez observer certains signes comme des maux de tête, des troubles du sommeil, de l'agitation, ou des comportements d'évitement.

Être attentif aux signes d'anxiété pourrait vous aider à obtenir du soutien de

façon précoce, avant même que le problème ne s'aggrave.

Vous pouvez aider votre enfant à bien vivre cette situation en ayant une conversation ouverte sur ses inquiétudes et en lui faisant savoir qu'il est naturel d'être stressé et anxieux dans le contexte actuel.

Bien que le stress fait partie de notre vie, nous pouvons apprendre à le réduire à travers des stratégies d'adaptation. Vous trouverez des outils pour favoriser une bonne gestion du stress en consultant le lien suivant : [Comment soutenir la santé mentale de votre enfant lors de la rentrée scolaire \(smho-smso.ca\)](#) et [Les auto-soins pour les élèves](#).

Comment puis-je soutenir mon enfant ou mon adolescent en ce qui concerne sa santé mentale?

Si vous êtes préoccupé par la santé mentale de votre enfant, la première étape consiste à parler avec lui/elle. Voici quelques liens où vous trouverez des astuces:

[Comment discuter de la santé mentale avec votre enfant si vous croyez qu'il souffre peut-être d'un trouble mental - Parents et familles - Santé mentale en milieu scolaire Ontario \(smho-smso.ca\)](#)

Comment savoir si mon enfant a des problèmes de santé mentale?

Il peut être difficile de savoir si les

choses que vous observez ne sont que des hauts et des bas normaux associés à la pandémie, s'ils font partie de la nervosité du retour à l'école virtuelle ou en présentiel ou s'ils sont liés à un problème de santé mentale émergent. [Cette fiche informative](#) vous aidera à déterminer s'il s'agit d'un problème de santé mentale ou bien d'une réaction normale au stress vécu.

Si votre enfant ou votre adolescent vous confie quelque chose qui vous inquiète (idées suicidaires, anxiété insurmontable, automutilation, etc.), répondez-lui que vous êtes content qu'il vous l'ait confié et que vous l'aidez à obtenir l'aide dont il a besoin et que vous serez à ses côtés à chaque étape



du processus.

[Activités faciles et amusantes à essayer avec vos enfants à la maison pour favoriser la santé mentale.](#)

Il s'agit d'une série de 12 activités sur la santé mentale, conçues pour les parents et les familles, à essayer à la maison. Elles sont disponibles sous forme d'un fichier PDF ou de graphiques.

Voici des ressources utiles

S'il s'agit d'une urgence de santé mentale, appelez le 9-1-1 ou rendez-vous aux urgences de votre hôpital local.

- * Les enfants et les jeunes peuvent parler à un conseiller 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, en communiquant avec Jeunesse, J'écoute au 1-800-668-6868 ou en envoyant le message texte CONNECT au 686868.
- *
- * Consultez le site Internet de votre conseil scolaire local pour savoir si des services de santé mentale sont offerts par son entremise pendant cette période.
- *
- * Contactez votre médecin de famille pour vous renseigner sur les services locaux auxquels vous pourriez avoir accès.
- *
- * Les agences regroupées sous l'organisme Santé mentale pour enfants Ontario restent ouvertes et continuent d'offrir l'appui aux enfants et aux jeunes par l'intermédiaire de moyens virtuels ou par téléphone. L'accès aux services est possible sans aiguillage de la part d'un médecin, et sans carte Santé de l'Ontario. [Trouver un centre communautaire de santé mentale pour enfants](#). (Site en anglais uniquement).
- *
- * [La Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être](#) apporte une aide immédiate en offrant du counseling et des services d'intervention en cas de crise à tous les peuples autochtones au Canada.
- *
- * La Métis Nation of Ontario (MNO) propose un [service d'intervention téléphonique en situation de crise accessible 24 heures par jour](#). Les adultes, les jeunes et les familles de l'Ontario qui sont aux prises avec des problèmes de santé mentale ou de dépendances auront accès au soutien adapté à leur culture, en anglais ou en français. Appelez au : **1-877-767-7572**.
- *
- * Appelez le [211 Ontario](#) pour connaître la liste des services dans votre région.
- *
- * Essayez la ressource suivante de Jeunesse, J'écoute: [Ressources Autour De Moi](#)
- *
- * [Carrefour de ressources en santé mentale](#) destiné aux jeunes est un carrefour en ligne regroupant des ressources en santé mentale axé sur la COVID-19 et destiné aux jeunes – une initiative de Jack.org, Jeunesse J'écoute et Santé mentale en milieu scolaire Ontario

Source : <https://smho-smsso.ca>



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario