



Ressources et mesures de soutien en matière de santé mentale et de bien-être

Nous sommes ravis d'apprendre que vous avez fait appel aux services de santé mentale chez les enfants et les adolescents (Child and Youth Mental Health – CYMH) pour vous aider à surmonter les difficultés liées à la santé mentale et au bien-être.

Cette brochure a été conçue pour les jeunes, les parents et les fournisseurs de soins. Elle présente des renseignements, des mesures de soutien et des ressources qui vous guideront dans vos démarches.



Ministry of
Children and Family
Development




Tables des matières

- 2 Santé holistique (globale)
- 4 Problèmes habituels en matière de santé mentale et de bien-être
- 8 Consommation de substances
- 9 Ressources destinées aux Autochtones
- 9 Ressources destinées à la communauté LGBTQ2S+
- 10 Ressources pour les jeunes actuellement ou anciennement pris en charge
- 10 Ressources axées sur les milieux multiculturels
- 11 Ressources destinées aux parents et aux fournisseurs de soins
- 15 Quoi faire si vous vous sentez mal ou avez besoin de parler avec quelqu'un
- 15 Quoi faire si vous êtes en situation de crise et avez besoin d'une aide immédiate



Santé holistique (globale)

Nous faisons continuellement tous l'expérience de la connexion entre le corps et l'esprit. Nos pensées et nos émotions influent sur nos sensations physiques, notre santé et notre bien-être, et inversement.



-  Le centre de ressources **Kelty Mental Health** explique le lien qui existe entre le corps et l'esprit et ce qu'il représente dans les problèmes de santé mentale et de bien-être. Voir keltymentalhealth.ca/somatization

Si vous vous sentez en manque d'énergie, irritable, triste, distrait ou si vous avez l'impression que quelque chose ne va pas, vous pouvez demander à un médecin de vous faire passer des examens médicaux pour vérifier si une maladie sous-jacente est à l'origine de ces symptômes.




Cette page Web peut aider à préparer vos rendez-vous chez le médecin : heretohelp.bc.ca/infosheet/working-with-your-doctor-when-you-have-depression (Note : tous les liens sont en anglais sauf indication contraire)

Le sommeil, l'alimentation, l'activité physique, le contact que nous avons avec nous-mêmes et les autres ont tous une incidence sur notre santé mentale et notre bien-être. Tous ces éléments peuvent représenter un défi supplémentaire lorsque nous vivons des difficultés.

Activité physique

-  **Foundry BC** : Active Living 101 foundrybc.ca/articles/active-living/?return_page=11909
-  **HealthLink BC** : Idées d'activités physiques pour les adolescents healthlinkbc.ca/healthy-eating-physical-activity/age-and-stage/physical-activity-infants-children-and-youth-2










Alimentation équilibrée

-  **Régie de la santé des Premières Nations** : Conseils, stratégies et ressources pour une alimentation saine fnha.ca/wellness/wellness-for-first-nations/wellness-streams/eating-healthy
-  **Jeunesse, J'écoute** : Conseils nutritionnels pour alimenter ton corps kidshelpphone.ca/get-info/nutrition-tips-to-fuel-your-body
-  **Kelty Eating Disorders** : Renseignements, ressources et mesures de soutien pour les personnes qui sont atteintes ou apparemment atteintes d'un trouble de l'alimentation keltyeatingdisorders.ca




Bien-être spirituel

-  **Jeunesse, J'écoute** : Article sur l'art, la famille et le bien-être spirituel kidshelpphone.ca/get-info/judy-cruz-anderson-on-art-family-spiritual-well-being
-  Régie de la santé des Premières Nations : Conseils pour nourrir l'esprit fnha.ca/wellness/wellness-for-first-nations/wellness-streams/nurturing-spirit




Connexion et relations

-  **Jeunesse, J'écoute** : Guide pour aider les jeunes à tenir des conversations difficiles avec leurs parents ou fournisseurs de soins kidshelpphone.ca/get-info/how-can-i-talk-to-a-parent-caregiver-about-something
-  **Smart Sex Resource** : Renseignements sur la sexualité et la santé sexuelle smartsexresource.com
-  **BC Society of Transition Houses** : Trousse à outils numériques pour aider les jeunes qui vivent de la violence dans les fréquentations bcsth.ca/teendigitaldatingviolence
-  **Foundry BC** : Renseignements et mesures de soutien pour gérer les relations avec la famille, les amis et les fréquentations foundrybc.ca/resource/relationships
-    **Sex Sense** : Ressources et orientation gratuites, pro-choix, affichant une attitude positive et confidentielle envers la santé sexuelle Services offerts du lundi au vendredi, de 9 h à 21 h. Appelez-nous au [1-800-739-7367](tel:1-800-739-7367) ou utilisez le formulaire de courrier électronique optionsforsexualhealth.org/sex-sense
-   **Article de NPR** : Aide les jeunes à vivre leur première relation homosexuelle npr.org/2022/06/15/1105342448/find-freedom-and-create-your-own-path-in-your-first-queer-relationship

Pleine conscience

-  « **Leaves on a Stream** » : Vidéo qui vous aide à prendre conscience de vos pensées, puis à apprendre à les laisser aller. youtube.com/watch?v=r1C8hwj5LXw
-  **HealthLink BC** : Exercices de respiration pour la relaxation www.healthlinkbc.ca/illnesses-conditions/rehabilitation-and-exercise/stress-management-breathing-exercises-relaxation
-  **MindShift CBT** Application pour téléphone intelligent anxietycanada.com/resources/mindshift-cbt
Calm.com Application pour téléphone intelligent calm.com
Breathr Application pour téléphone intelligent keltymentalhealth.ca/breathr

Sommeil


-  **Anxiété Canada** : Conseils pour obtenir un meilleur sommeil anxietycanada.com/sites/default/files/SleepHygiene.pdf
-  **Jeunesse, J'écoute** : Conseils pour mieux dormir kidshelpphone.ca/get-info/all-night-get-better-sleep-these-tips
-  **Here to Help** : Renseignements sur la façon d'améliorer votre sommeil, notamment grâce à un journal du sommeil heretohelp.bc.ca/wellness-module/wellness-module-6-getting-a-good-nights-sleep


Problèmes habituels en matière de santé mentale et de bien-être


Lorsque nous prenons connaissance de renseignements qui nous semblent valables et auxquels nous nous identifions, il peut être tentant de poser son propre diagnostic. Il n'est pas toujours nécessaire de le faire pour apprendre à se connaître et obtenir le soutien dont on a besoin. Il est important de prendre contact avec un professionnel de la santé physique ou mentale pour parler de vos pensées, de vos préoccupations et pour trouver des réponses qui vous conviennent.



Anxiété





L'anxiété est normale et chacun la ressent. C'est la façon dont notre cerveau et notre corps nous protègent. L'anxiété devient un problème lorsque notre cerveau et notre corps nous avertissent qu'il y a une menace alors qu'il n'y en a pas. L'anxiété peut se manifester par un sentiment de nervosité, d'inquiétude ou de stress ainsi que par des sensations physiques.


 « **The Struggle Switch** » : Vidéo du Dr Russ Harris qui explique comment, lorsque des sentiments douloureux apparaissent, le bouton de lutte dans notre esprit peut s'activer et nous commençons à lutter contre nos sentiments et essayons de les repousser [youtube.com/watch?v=rCp1l16GCXI](https://www.youtube.com/watch?v=rCp1l16GCXI)

 **Anxiété Canada** : Renseignements, ressources, vidéos, balados, cours, etc. [anxietycanada.com](https://www.anxietycanada.com)

 « **How to make stress your friend** » : Vidéo qui explique comment voir le stress comme un élément positif et les avantages qu'il y a à se tourner vers les autres pour le réduire [ted.com/talks/kelly_mcgonigal_how_to_make_stress_your_friend](https://www.ted.com/talks/kelly_mcgonigal_how_to_make_stress_your_friend)

  **Y Mind** : Programme de lutte contre l'anxiété (pour les 13 à 18 ans) offert dans bon nombre de YMCA en Colombie-Britannique. [ymca.ca/search?q=y+mind+BC](https://www.ymca.ca/search?q=y+mind+BC)


    **Bounce Back** : Propose du coaching (recommandation requise), des modules et vidéos en ligne (recommandation non requise) pour aider les personnes de 15 ans et plus à gérer l'anxiété et la dépression légères et modérées, le stress ou l'inquiétude [bouncebackbc.ca](https://www.bouncebackbc.ca)

 **Stresslr** : Application pour téléphone intelligent [keltymentalhealth.ca/info/stresslr](https://www.keltymentalhealth.ca/info/stresslr)




Dépression

Il est normal de se sentir triste ou d'humeur dépressive de temps en temps. La dépression est une très forte baisse d'humeur qui ne disparaît pas d'elle-même. Elle rend difficile le fait de se sentir heureux ou d'apprécier les choses que l'on avait l'habitude de faire, comme passer du temps avec d'autres personnes ou s'adonner à un passe-temps. La dépression a des répercussions sur le cerveau, les pensées, les émotions, la concentration et le corps. Elle peut entraîner une baisse d'énergie, des troubles du sommeil, un manque d'appétit, des courbatures et des douleurs.

 « **I Had a Black Dog, His Name was Depression** » : Vidéo qui utilise la métaphore d'un chien morose pour décrire l'expérience de lutte contre la dépression [youtube.com/watch?v=XiCrniLQGYc](https://www.youtube.com/watch?v=XiCrniLQGYc)

 **Here to Help** : Traitement de la dépression chez les jeunes
heretohelp.bc.ca/infosheet/for-youth-dealing-with-depression

 **Dealing with Depression** : Antidepressant Skills for Teens : Site Web et cahier d'exercices imprimables contenant des renseignements et des techniques d'adaptation pour prévenir ou surmonter la dépression chez les jeunes. www2.gov.bc.ca/assets/gov/health/managing-your-health/mental-health-substance-use/child-teen-mental-health/dealing_with_teen_depression_writable.pdf

 **Bounce Back** : Propose du coaching (recommandation requise), des modules et vidéos en ligne (recommandation non requise) pour aider les personnes de 15 ans et plus à gérer l'anxiété et la dépression légères et modérées, le stress ou l'inquiétude bouncebackbc.ca




Neurodiversité

La neurodiversité suppose que nous vivons, interprétons et interagissons tous avec le monde extérieur de manière unique. Une personne neurodivergente vit, interprète et interagit avec le monde sans correspondre nécessairement aux attentes sociétales ou neurotypiques. Certaines personnes peuvent éprouver des difficultés de mémoire, d'apprentissage, de langage et de parole, de comportement, de motricité ou d'autres fonctions cérébrales. D'autres peuvent être plus vulnérables aux problèmes de santé mentale et de bien-être. Les troubles du déficit de l'attention avec hyperactivité (TDAH), les troubles du spectre autistique (TSA), la dyslexie, le syndrome d'alcoolisation fœtale (SAF), les déficiences intellectuelles, les troubles du traitement sensoriel et le syndrome de Gilles de la Tourette sont autant d'exemples de troubles neurodivergents.

-  **ADDitude Magazine** : Article rédigé en appui aux parents qui traitent et acceptent la neurodiversité de leur enfant additudemag.com/neurodivergent-diagnosis-accept-your-child
-  **Understood.org** : Ressources et soutien visant l'épanouissement des personnes qui apprennent et pensent de façon différente à l'école, au travail et tout au long de la vie understood.org
-  **Children and Youth with Support Needs (Ministry of Children and Family Development – ministère des Enfants et du Développement de la Famille)** : Renseignements, programmes et fournisseurs de services pouvant apporter des mesures de soutien aux enfants, aux jeunes et à leurs parents ou fournisseurs de soins www2.gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/child-behaviour-development/support-needs
-   **BC Autism Assessment Network** : Renseignements et ressources visant à mettre en relation les enfants, les jeunes et leur famille avec les services d'évaluation de l'autisme et des troubles complexes du développement phsa.ca/our-services/programs-services/bc-autism-assessment-network
-  **Centre on the Developing Child** : Guides d'activités pour améliorer et pratiquer les fonctions exécutives des enfants de la petite enfance à l'adolescence developingchild.harvard.edu/resources/activities-guide-enhancing-and-practicing-executive-function-skills-with-children-from-infancy-to-adolescence

Trouble du déficit de l'attention avec hyperactivité (TDAH)


La plupart des gens ont, à un moment ou à un autre, des difficultés à se concentrer ou à rester immobiles. Toutefois, le TDAH peut se manifester par des problèmes d'hyperactivité et de contrôle des impulsions. Les personnes ont besoin notamment de bouger tout le temps, d'agir ou de parler sans réfléchir et trouvent difficile de se concentrer, de commencer ou de terminer une tâche et de se souvenir de certaines choses.


-  **Here to Help** : Renseignements et ressources sur le TDAH chez les enfants et les adolescents heretohelp.bc.ca/infosheet/attention-deficit-hyperactivity-disorder-in-children-and-youth
-  **Understood.org** : Renseignements et ressources sur le TDAH et d'autres troubles de l'apprentissage et de la pensée understood.org/en/articles/what-is-adhd
-  **ADDitude** : Articles, webinaires et ressources sur le TDAH additudemag.com

Suicidalité et automutilation non suicidaire


La suicidalité peut se manifester de manière variée, sous forme de pensées (également appelées idéations), de comportements ou d'actions. Ces comportements peuvent vous toucher, que ce soit par vos pensées ou actions ou par celles d'une personne de votre entourage. Vous pouvez difficilement comprendre pourquoi vous ou une autre personne avez ces pensées et en parler lorsque vous craignez la réaction des autres. L'automutilation non suicidaire (ou simplement l'automutilation) est le fait de se blesser physiquement sans avoir l'intention de mourir. Les personnes qui s'automutilent peuvent avoir des pensées suicidaires, mais pas toutes, et pour de nombreuses raisons. Si vous connaissez une personne qui a des pensées suicidaires ou qui s'automutile, il est important de lui dire que vous vous souciez d'elle et de l'écouter sans la juger.

 **Jeunesse, J'écoute** : Ce qu'il faut savoir sur le suicide
jeunessejecoute.ca/information/le-suicide-ce-quit-faut-savoir/



 **Foundry BC** : Renseignements et ressources sur l'automutilation foundrybc.ca/resource/self-injury



 **Here to Help** : Renseignements et ressources sur l'automutilation heretohelp.bc.ca/infosheet/self-harm



 **Need2** : Renseignements généraux sur le suicide need2.ca/get-educated/general-suicide-information




 **Skin Pick** : Application pour téléphone intelligent skinpick.com/app
Calm Harm : Application pour téléphone intelligent calmharm.co.uk



Si vous ou une personne de votre entourage êtes en situation de crise, appelez-nous :



  **9-8-8 : Ligne d'aide en cas de crise de suicide**, disponible en tout temps par téléphone ou message texte



  **Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être** : 1-855-242-3310 disponible en tout temps pour tous les peuples autochtones du Canada

  **Ligne d'assistance téléphonique sur le suicide** : 1-800-SUICIDE ou 1-800-784-2433 disponible en tout temps

   **Jeunesse, J'écoute** : Composez le 1-800-668-6868 ou envoyez un message texte à 686868 pour obtenir un soutien confidentiel en tout temps. Les jeunes Autochtones peuvent envoyer un message texte intitulé « Premières Nations », « Métis » ou « Inuits » à 686868 pour être mis en contact avec un intervenant autochtone en cas de crise, le cas échéant.
jeunessejecoute.ca





  **KUU-US Aboriginal Crisis Line** : 1-800-588-8717 (disponible pour les peuples autochtones)

  **Ligne de crise pour les Métis** : 1-833-Metis-BC (1-833-638-4722) disponible en tout temps

  **9-1-1** ou le service des urgences de votre hôpital local

Traumatisme









Le traumatisme est le sens qu'une personne donne à un événement qui la submerge ou qui est trop important pour être capable de le gérer. Le traumatisme peut être vécu à travers un seul ou plusieurs événements qui s'accumulent. Un événement peut être traumatisant pour une personne et pas pour l'autre et il peut se manifester de différentes manières. L'empathie et la curiosité sont les moyens les plus utiles pour soutenir une personne confrontée à un traumatisme.

-  **Kelty Mental Health** : Renseignements et ressources sur les traumatismes et le trouble de stress post-traumatique (TSPT) keltymentalhealth.ca/trauma-and-ptsd
-  **La sagesse du traumatisme** : Documentaire avec le Dr Gabor Maté, accessible moyennant contribution volontaire thewisdomoftrauma.com
-  **Child Mind Institute** : Guide pour aider les enfants à faire face à un événement traumatisant childmind.org/guide/helping-children-cope-after-a-traumatic-event
-  **Kids Grief** : Ressource en ligne gratuite pour aider les parents à accompagner leur enfant lorsqu'une personne de son entourage est sur le point de mourir ou est décédée kidsgrief.ca



Consommation de substances



Lorsqu'une personne est confrontée à des problèmes de santé mentale et de bien-être, elle peut commencer à consommer ou à augmenter sa consommation de substances ou éprouver des problèmes d'abus de substances. Faire l'essai de substances ou en consommer peut également avoir une incidence sur la santé mentale et le bien-être.

-   **BC Alcohol and Drug Information and Referral Service** : Toute personne directement ou indirectement touchée par la consommation de substances peut composer le [604-660-9382](tel:604-660-9382) (dans le Lower Mainland) ou le [1-800-663-1441](tel:1-800-663-1441) (ailleurs en Colombie-Britannique)
-   **Service national d'intervention en cas de surdose** : Ligne d'assistance téléphonique confidentielle administrée par des pairs pour les Canadiens, accessible en tout temps, offrant un soutien aimant, privé et sans jugement, et pouvant directement mettre les personnes en contact avec les services d'urgence en cas d'intoxication à une substance. [1-888-688-6677](tel:1-888-688-6677) nors.ca
-  **Wellbeing BC** : Renseignements et ressources sur la réduction des méfaits visant à répondre aux besoins des personnes là où elles se trouvent et à réduire les méfaits potentiels liés à la consommation de substances wellbeing.gov.bc.ca/substance-use/harm-reduction
-  **Mental Health and Substance Use Supports in BC** : Répertoire en ligne sur les mesures de soutien concernant la consommation de substances offertes dans votre collectivité www2.gov.bc.ca/gov/content/mental-health-support-in-bc
-  **HealthLink BC** : Renseignements et ressources sur la consommation de substances healthlinkbc.ca/mental-health-substance-use
-  **Drug Cocktails** : Renseignements et faits concernant le mélange de médicaments et d'autres substances drugcocktails.ca
-  **Lifeguard** : Application pour téléphone intelligent lifeguarddh.com
Brave : Application pour téléphone intelligent brave.coop






Ressources destinées aux Autochtones



   **Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être** : Accessible en tout temps au 1-855-242-3310 et clavardage en ligne sur espoirpourlemieuxetre.ca

  **We Are Indigenous: Big Worries/Fears, Parent/Caregiver Support Program** : Ressource gratuite en soutien aux familles des Premières Nations, des Métis et des Inuits de la Colombie-Britannique dont les enfants de 3 à 12 ans sont aux prises avec de grandes peurs et inquiétudes (anxiété) welcome.cmhacptk.ca/bigworries

Régie de la santé des Premières Nations : Offre des programmes de santé aux Premières Nations de toute la Colombie-Britannique. Les mesures de soutien en santé mentale et bien-être comprennent :

  **Mental Health Benefit** : Prestation qui finance les services de counseling offerts par des fournisseurs en santé mentale qualifiés fnha.ca/benefits/mental-health

   **Virtual Doctor of the Day Service** : Service de rendez-vous médicaux virtuels sur fnha.ca/what-we-do/ehealth/virtual-doctor-of-the-day ou par téléphone au 1-855-344-3800 (de 8 h 30 à 16 h 30 tous les jours)



  **Virtual Substance Use and Psychiatry Service** : Orientation gratuite vers des mesures de soutien concernant les dépendances et la toxicomanie, des services de psychiatrie et de diagnostic et des coordinateurs de soins fnha.ca/what-we-do/ehealth/virtual-substance-use-and-psychiatry-service



  **Métis Nation British Columbia** : Programme de counseling pour les Métis offrant jusqu'à 10 séances de 60 minutes aux citoyens métis de tous âges mnb.ca/work-programs/programs-services/metis-counselling-connection-program








Ressources destinées à la communauté LGBTQ2S+

   **Therapy for Queers in BC** : Répertoire des thérapeutes et cliniques LGBTQ2S+ en Colombie-Britannique whatsonqueerbc.com/woq-resources/lgbtq-therapy-counselling-support

  **Trevorspace** : Permet d'entrer en contact avec d'autres jeunes LGBTQ de 13 à 24 ans dans le monde entier trevorspace.org







  **QChat** : Ligne de soutien par les pairs et base de données de ressources pour les jeunes 2SLGBTQ+ en C.-B. (du samedi au jeudi de 18 h à 21 h) qchat.ca

   **Qmunity** : Renseignements, éducation, groupes de soutien, recommandations et counseling pour les personnes queers, transgenres et bispirituelles (coût réduit pour 10 séances, liste d'attente possible) qmunity.ca ou 1-800-566-1170

  **TransCareBC Child & Youth** : Renseignements et ressources pour mettre les personnes en contact avec des soins et des mesures de soutien d'affirmation de genre phsa.ca/transcarebc









Ressources pour les jeunes actuellement ou anciennement pris en charge

-   **Agedout** : Renseignements sur les mesures de soutien et d'autres ressources pour les jeunes actuellement ou anciennement pris en charge
agedout.com
-   **Mental Health and Counselling Benefit** : Prestation de 1 500 \$ par an pour les jeunes adultes qui participent au programme SAJE www2.gov.bc.ca/assets/gov/family-and-social-supports/saje_mental_health_and_counselling_benefit_ya_faq.pdf
-   **Life-skills, Training and Cultural Connections Funding** : Financement à hauteur de 11 000 \$ pour les jeunes adultes participant au programme d'entente AYA axé sur la préparation à la vie active
www2.gov.bc.ca/assets/gov/family-and-social-supports/faq__lstcc.pdf



Ressources axées sur les milieux multiculturels

-  **Centre de ressources multiculturelles en santé mentale** : Liens vers des renseignements et des ressources en santé mentale et bien-être adaptés à la culture multiculturalmentalhealth.ca/fr
-  **CAMH** : Fiches d'information pour les personnes qui vivent des difficultés et dont l'anglais n'est pas la langue maternelle camh.ca/en/health-info/mental-illness-and-addiction-index/information-in-other-languages
-    **Black Youth Helpline** : Ligne d'assistance et services multiculturels offerts partout au bénéfice des enfants, des jeunes, des familles et des personnes qui les soutiennent leur permettant d'accéder à des soins culturellement adaptés blackyouth.ca ou 1-833-294-8650 (de 9 h à 22 h tous les jours)
-  **Young Minds (UK)** : Renseignements sur l'incidence négative du racisme sur la santé mentale et guide pour aider les parents et les fournisseurs de soins à soutenir les enfants et les jeunes victimes de racisme youngminds.org.uk/parent/parents-a-z-mental-health-guide/racism-and-mental-health




Ressources destinées aux parents et aux fournisseurs de soins


Il n'est pas facile d'être parent, en particulier lorsque votre enfant est aux prises avec des problèmes de santé mentale et de bien-être. Vous avez l'impression d'avoir tout essayé pour l'aider. Prendre le temps de prendre soin de votre santé mentale et de votre bien-être personnels en accédant à des ressources et à des mesures de soutien sera bénéfique pour vous et votre famille.


Prévention de la santé mentale et intervention précoce



   **Bibliothèque de ressources en ligne** : s'adresse aux familles, fournisseurs de soins, éducateurs et autres professionnels healthymindsbc.gov.bc.ca/resources

 **eLearning** : Cours d'apprentissage en ligne à rythme de progression individuel et sans frais pour les fournisseurs de soins, les éducateurs et d'autres professionnels consistant en des renseignements et des stratégies pratiques fondées sur des données probantes en matière de santé mentale pour aider ceux-ci à soutenir les enfants, les adolescents et leurs familles
healthymindsbc.gov.bc.ca/elearning


Connexion et relations


 **Brené Brown on Empathy** : Vidéo explorant le sens de l'empathie et les gestes d'empathie
youtu.be/1Evwgu369Jw





 **Mental Health Foundations** : Renseignements et formations sur la santé mentale et le bien-être centrés sur les émotions et destinés aux parents et aux fournisseurs de soins mentalhealthfoundations.ca


  **Connect Parenting** : Programme fondé sur la théorie de l'attachement s'adressant aux parents et aux fournisseurs de soins, offert virtuellement et localement dans toute la Colombie-Britannique
connectattachmentprograms.org


Anxiété

 **Everyday Anxiety Strategies for Educators (EASE)** : Programme pour les parents et les fournisseurs de soins healthymindsbc.gov.bc.ca/resources/ease-at-home-4-7-collection (de la maternelle à la 7^e année) et healthymindsbc.gov.bc.ca/resources/ease-at-home-8-12-collection (de la 8^e à la 12^e année) (en plusieurs langues)

 **Anxiété Canada** : Mon plan d'action contre l'anxiété, cours en ligne gratuit à l'intention des parents et des fournisseurs de soins qui soutiennent des enfants ou des adolescents anxieux maps.anxietycanada.com/courses/anxiety-plan-children-teens













    **Confident Parents: Thriving Kids** : Programme sur l'anxiété en soutien aux parents et fournisseurs de soins dont les enfants (de 3 à 12 ans) vivent de l'anxiété (recommandation requise) welcome.cmhacptk.ca/anxiety

 **Worry Dragon** : Emprunt gratuit de cahiers d'exercices sur l'anxiété keltymentalhealth.ca/twd


 **Treating Childhood and Adolescent Anxiety** : Livre d'Eli Lebowitz qui propose aux parents des stratégies pratiques fondées sur des données probantes et des théories pour aider les enfants et les adolescents aux prises avec l'anxiété

Troubles de comportement et dysrégulation émotionnelle




Lorsque votre enfant a des comportements difficiles qui ne correspondent pas à ce que l'on attend de lui, comme des crises émotionnelles, une faible écoute, de l'agressivité ou un manque de contrôle de ses pulsions, il est facile de s'arrêter uniquement sur le comportement. Toutefois, ces comportements sont souvent le signe d'une incapacité de l'enfant à gérer ou à réguler ses émotions de manière socialement acceptable. Il peut être utile pour vous deux de cerner les besoins sous-jacents à son comportement. Partez du principe qu'il fait de son mieux dans l'instant présent, demandez-lui de nommer et de valider ses émotions et de définir ses besoins.

-  **CYMH – 10 Tips to Increase Cooperation (10 conseils pour augmenter la coopération)** : Vidéo d'un clinicien du CYMH [youtube.com/watch?v=jLiO13QteFk](https://www.youtube.com/watch?v=jLiO13QteFk)
-  **Rolling with ADHD** : Cours gratuit en 8 modules pour les parents et fournisseurs de soins d'enfants et d'adolescents atteints du TDAH [healthymindslearning.ca/rollingwith-adhd](https://www.healthymindslearning.ca/rollingwith-adhd)
-  **Kelty Mental Health** : Ressources recommandées par le Centre pour soutenir les enfants et les jeunes présentant des troubles de comportement [keltymentalhealth.ca/collection/keltys-recommended-resources-behavioural-challenges](https://www.keltymentalhealth.ca/collection/keltys-recommended-resources-behavioural-challenges)
-  **Lives in the Balance** : Renseignements et cours basés sur le modèle Collaborative and Proactive Solutions (solutions collaboratives et proactives) afin d'aider à cerner les problèmes sous-jacents aux comportements préoccupants et de fournir des moyens de les résoudre de manière collaborative et proactive [livesinthebalance.org/walking-tour](https://www.livesinthebalance.org/walking-tour)
-  **No Drama Discipline: The Whole-Brained Way to Calm the Chaos and Nurture Your Child's Developing Mind** : Livre de Daniel Siegel (jusqu'à 12 ans)
Note sur le réfrigérateur : [drdansiegel.com/wp-content/uploads/2020/10/NDD-Refrigerator-Sheet.pdf](https://www.drdansiegel.com/wp-content/uploads/2020/10/NDD-Refrigerator-Sheet.pdf)
En bref : [drdansiegel.com/wp-content/uploads/2020/09/A-Note-to-Our-Childs-Caregivers-.pdf](https://www.drdansiegel.com/wp-content/uploads/2020/09/A-Note-to-Our-Childs-Caregivers-.pdf)
-  **Child Mind Institute** : Techniques pour aider les enfants à réguler leurs émotions et leurs comportements explosifs [childmind.org/article/how-to-help-children-calm-down](https://www.childmind.org/article/how-to-help-children-calm-down)
-  **BC Association of Clinical Counsellors** : Article sur la façon dont la validation peut renforcer le lien avec vos proches [bcacc.ca/how-validation-can-enhance-connection-with-your-loved-ones](https://www.bcacc.ca/how-validation-can-enhance-connection-with-your-loved-ones)
-  **Scattered Minds: The Origins and Healing of Attention Deficit Disorder** : Guide du Dr Gabor Maté pour comprendre, traiter et guérir le TDAH
-     **Confident Parents: Thriving Kids** : Programme sur l'anxiété en soutien aux parents et fournisseurs de soins dont les enfants (de 3 à 12 ans) vivent de l'anxiété (recommandation requise) [welcome.cmhacptk.ca/anxiety](https://www.welcome.cmhacptk.ca/anxiety)


Dépression

 **eSantéMentale** : Renseignements pour les parents et les fournisseurs de soins sur la dépression chez les enfants et les jeunes esantementale.ca/Canada/Depression-in-Children-and-Youth-Information-for-Parents-and-Caregivers/index.php?m=article&ID=8879



Petite enfance

   **Petite enfance** : Renseignements et ressources sur la santé mentale et le bien-être fournis par la BC Foster Parent Association et une ligne téléphonique pour les parents de famille d'accueil bcfosterparents.ca/the-early-years



 **StrongStart BC** : Programmes gratuits d'accueil et d'apprentissage pour les jeunes enfants (de 0 à 5 ans) www2.gov.bc.ca/gov/content/education-training/early-learning/support/programs/strongstart-bc

 **The Whole Brain Child** : Livre de Daniel Siegel (cible : de la naissance à 12 ans) Note sur le réfrigérateur drdansiegel.com/wp-content/uploads/2020/10/WBC-Refrigerator-Sheet.pdf En bref drdansiegel.com/wp-content/uploads/2020/09/A-Note-to-Our-Childs-Caregivers-.pdf

Santé mentale et bien-être en général

  **Family Smart** : Renseignements sur la santé mentale et le bien-être, soutien par les pairs et autres ressources pour les parents et les fournisseurs de soins familysmart.ca

Orientation sexuelle et identité de genre


  **Pflag Canada** : Ressources et soutien par les pairs pour les parents et les fournisseurs de soins visant à soutenir leurs enfants et jeunes LGBTQ2S+ pflagcanada.ca

Suicidalité et automutilation non suicidaire







La suicidalité est un problème grave. C'est une excellente chose que votre enfant ou votre jeune vous parle de ses difficultés plutôt que de les garder à l'intérieur. Toutefois, qu'il vous en parle ou non, si vous craignez qu'il ait des idées suicidaires, il est très important de chercher de l'aide.

 **HealthLink BC** : Renseignements et ressources sur le suicide chez les jeunes healthlinkbc.ca/pregnancy-parenting/relationships-and-emotional-health/warning-signs-suicide-children-and-teens

 **Kelty Mental Health** : Renseignements et ressources sur le suicide keltymentalhealth.ca/suicide

 **Kelty Mental Health** : Balado de diffusion de renseignements sur l'automutilation à l'intention des membres de la famille keltymentalhealth.ca/podcasts2e1

Si vous ou une personne de votre entourage êtes en situation de crise, appelez-nous :

-  **9-8-8 : Ligne d'aide en cas de crise de suicide**, disponible en tout temps par téléphone ou message texte
-  **Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être** : [1-855-242-3310](tel:1-855-242-3310) disponible en tout temps pour tous les peuples autochtones du Canada
-  **Ligne d'assistance téléphonique sur le suicide** : [1-800-SUICIDE](tel:1-800-SUICIDE) ou [1-800-784-2433](tel:1-800-784-2433) disponible en tout temps
-  **Jeunesse, J'écoute** : Composez le [1-800-668-6868](tel:1-800-668-6868) ou envoyez un message texte à [686868](text:686868) pour obtenir un soutien confidentiel en tout temps. Les jeunes Autochtones peuvent envoyer un message texte intitulé « Premières Nations », « Métis » ou « Inuits » à [686868](text:686868) pour être mis en contact avec un intervenant autochtone en cas de crise, le cas échéant. jeunessejecoute.ca
-  **KUU-US Aboriginal Crisis Line**: [1-800-588-8717](tel:1-800-588-8717) (disponible pour les peuples autochtones)
-  **Ligne de crise pour les Métis** : [1-833-Metis-BC](tel:1-833-Metis-BC) ([1-833-638-4722](tel:1-833-638-4722)) disponible en tout temps
-  **9-1-1** ou le service des urgences de votre hôpital local



Quoi faire si vous vous sentez mal ou avez besoin de parler avec quelqu'un

Ne sous-estimez pas l'importance de vérifier régulièrement chez votre enfant ou adolescent ou en vous-même comment vous vous sentez. Si vous vous sentez mal, appelez la clinique CYMH de votre région ou les services d'assistance téléphonique suivants :



Pour connaître l'emplacement des cliniques d'admission en Colombie-Britannique, composez le 811 ou visitez le site :

gov.bc.ca/ChildYouthMentalHealthIntakeClinics



Les enfants, les adolescents et les familles autochtones peuvent également visiter le site :

gov.bc.ca/IndigenousChildYouthMentalHealthServices



Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être : Accessible en tout temps au 1-855-242-3310 et clavardage en ligne sur espoirpourlemieuxetre.ca



Jeunesse, J'écoute : Composez le 1-800-668-6868 ou envoyez un message texte à 686868 pour obtenir un soutien confidentiel en tout temps. Les jeunes Autochtones peuvent envoyer un message texte intitulé « Premières Nations », « Métis » ou « Inuits » à 686868 pour parler à un intervenant autochtone en cas de crise, le cas échéant. jeunessejecoute.ca



Youth in BC : Services en ligne destinés aux jeunes avec, notamment, des possibilités de clavardage (de 12 h à 1 h du matin) YouthinBC.com



Youth Space : Clavardage en ligne ou messages textes au 778-783-0177 (de 6 h à minuit tous les jours) youthspace.ca



Quoi faire si vous êtes en situation de crise et avez besoin d'une aide immédiate

Si vous, votre enfant ou adolescent êtes en situation de crise, veuillez appeler :



9-8-8 : Ligne d'aide en cas de crise de suicide, disponible en tout temps par téléphone ou message texte



Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être : 1-855-242-3310 disponible en tout temps pour tous les peuples autochtones du Canada



Ligne d'assistance téléphonique sur le suicide : 1-800-SUICIDE ou 1-800-784-2433 disponible en tout temps



Jeunesse, J'écoute : Composez le 1-800-668-6868 ou envoyez un message texte à 686868 pour obtenir un soutien confidentiel en tout temps. Les jeunes Autochtones peuvent envoyer un message texte intitulé « Premières Nations », « Métis » ou « Inuits » à 686868 pour être mis en contact avec un intervenant autochtone en cas de crise, le cas échéant. jeunessejecoute.ca



KUU-US Aboriginal Crisis Line: 1-800-588-8717 (disponible pour les peuples autochtones)



Ligne de crise pour les Métis : 1-833-Metis-BC (1-833-638-4722) disponible en tout temps



9-1-1 ou le service des urgences de votre hôpital local



Ministry of
Children and Family
Development