

Génération COVID: Ressources et informations

Cliquez ici pour avoir accès au documentaire (doit être abonné à CRAVE): [Génération COVID](#)

Disponible également gratuitement sur Canal Vie (Vidéotron)

Les thèmes et stratégies du documentaire sont détaillés dans le tableau suivant

Thème 1	Stratégies
Stress, anxiété et son impact sur la santé mentale: incertitude vis-à-vis de l'avenir; rythme de vie bouleversé; isolement; adolescence perdue; dépression; négativité générale; suppression des émotions (2:36 - 14:43)	<p>Comment gérer le stress à l'école</p> <p>Stratégies d'adaptation stress et anxiété</p> <p>Exercice de réflexion favorisant la santé mentale chez les jeunes</p> <p>Consultez la trousse d'action pour la santé mentale des élèves afin d'accéder aux plans de leçon pour tous les niveaux : de la petite enfance jusqu'au niveau secondaire. Vous pouvez également accéder aux deux leçons suivantes :</p> <ol style="list-style-type: none">1. Stratégies de respiration2. Stratégies de relaxation musculaire <p>Comment appuyer la santé mentale de vos ados</p> <p>SPIN ton stress / Le stress c'est du CINÉ</p>

	<p>Qu'est ce que c'est le stress: Qu'est-ce que le stress?</p> <p>Vidéos et journal de bord pour ados: Je suis un(e) adolescent(e) - CESH / CSHS</p> <p>Activité des 5 sens</p>
--	---

Thème 2	Stratégies
<p>Usage intensif des écrans et cyberdépendance: rester en contact avec les amis; contrer l'anxiété de l'isoler; dépendance aux jeux vidéos; impact sur la santé psychologique et physique; culpabilité ressentie des parents (14:43 - 26:14)</p>	<p>Temps d'écran des enfants : cessons de culpabiliser !</p> <p>Comportement en ligne et cyberintimidation</p> <p>Ressources en ligne pour favoriser les rapports sociaux et le bien-être mentale pendant la COVID-19</p> <p>https://pasapas.ca/wp-content/uploads/2020/12/15-strategies-pour-gerer-le-temps-avec-un-enfant.-Caroline-Quarre-2020.pdf</p> <p>https://formation.soschangement.ca/outils-gestion-des-ecrans-inscription</p> <p>https://www.miditrente.ca/fr/billet/apprendre-aux-enfants-a-gerer-les-ecrans-oui-mais-comment</p>

[Centre le Cap](#)

- Cyberdépendance

Les signes d'un usage problématique comprennent :

- L'utilisation excessive
- L'état de manque : Sensations désagréables ressenties lorsqu'il y a cessation ou réduction dans la fréquence, durée ou quantité
- Tolérance : Besoin d'augmenter le temps pour obtenir les mêmes effets

[Médias sociaux en pleine conscience](#) Page : 19

- Conséquences négatives en raison de l'usage : Fatigue, problèmes relationnels, conjugaux, professionnels et/ou scolaires, etc

[Consommation de substances - jeunessejecoute.ca](#)

Thème 3

Stratégies

Stress, anxiété et son impact sur la santé physique: troubles neurofonctionnels (26:15 - 30:02)

[Connaître ta fenêtre de tolérance](#)

[Comment prendre soin de soi même](#)

[Le sommeil chez les enfants et les jeunes](#)

[Journal du sommeil](#)

[Conseils pour mieux dormir](#)

[Guide de prise en charge de sa santé mentale et résilience](#)

[Suggestions pour bouger dans la maison](#)

Thème 4

Stratégies

Décrochage scolaire: stress et inquiétude quant au succès scolaire ou la valeur des diplômes; organisation du travail; bal des finissants (30:02 - 38:52)

[Augmenter ta motivation](#)

[Trucs pour pour calmer les craintes](#)

[Minuterie motivation](#)

[Routine et organisation familiale](#)

[Prendre soin de soi pour mieux gérer ses émotions](#)

Retrouver son entrain est un programme gratuit conçu pour aider les adultes et les jeunes de 15 ans et plus à gérer leur tristesse, leurs symptômes légers à modérés de dépression et d'anxiété, le stress et les inquiétudes. Ce programme étant offert par téléphone avec un accompagnateur et au moyen de vidéos en ligne, vous aurez accès à des outils qui vous aideront dans votre cheminement vers le bien-être mental.

- [Retrouver son entrain](#) (15 ans et plus)
- [Retrouver son entrain](#) (19 et plus)

Thème 5

Stratégies

Troubles alimentaires (38:52 - 41:23)

[manger en pleine conscience](#) Page 19

[Troubles alimentaires : conseils pour le rétablissement -](#)

[Troubles alimentaires CMHA](#)

<https://cliniquebaca.com/troubles-alimentaires/>

<https://ampq.org/info-maladie/anorexie-et-boulimie/>

--	--

Autres thèmes: Relation et communication enfants-parents

[Astuces pour rester en contact avec votre enfant durant la pandémie de COVID-19](#)

[Relation parent-ado](#)

[Régulation des émotions](#)

Trucs pour prendre soin de toi et veiller à ton bien-être

[Autosoins 101](#)

[Liste de suggestions pour prendre soin de soi-même](#)

[Thématique : L'anxiété](#)

[Thématique : Le bien-être](#)

Thématique : Les émotions

Thématique : La pleine conscience

Thématique : La cyberintimidation

Thématique : La communication

Thématique : Les relations saines

Thématique : La résolution de conflit

Thématique : La fratrie

Thématique : La gestion du temps à la maison

Thématique : La motivation scolaire à la maison

Thématique : L'empathie

Thématique : La résilience

Thématique : La bulle personnelle

Thématique : La persévérance

Thématique : L'utilisation responsable des technologies

Outils de méditation

[Relaxation](#)

[Activités pour se détendre et pour bouger](#)

[Guide de prise en charge de sa santé mentale pour bâtir sa résilience](#)

[Ressources en ligne pour favoriser les rapports sociaux et le bien-être mental pendant la COVID-19](#)

[8 façons d'améliorer ton moral et de te sentir mieux](#)

Ressources externes

[Centre le Cap](#)

- Groupes pour les jeunes et les parents
- Groupes d'appui parental
- DAPLV (Des Amis pour la vie) «gestion de l'anxiété»
- Gestion des émotions
- Résolution conjointe de problèmes (RCP)
- Mieux vivre à la maison avec le TDAH
- Groupe parental « Cercle de sécurité »
- Groupe en ligne “Ces années incroyables”
- Groupe Entr’Aide

[Parents Action](#): Plusieurs formations (gérer l'exposition aux écrans, cyber sécurité, le trafic humain et l'exploitation sexuelle, cyberdépendance)

PLEO: <https://www.pleo.on.ca/fr/>

Sante Publique Ottawa.ca | 613-580-6744 |   /Ottawa Sante
Ottawa Public Health.ca | ATS/TTY : 613-580-9656 | /Ottawa Health

RESSOURCES POUR LA SANTÉ MENTALE : COUNSELING ET GESTION DE CRISE

Organisation	Service(s)
<i>Bureau de services jeunesse</i>	<p>Services en santé-mentale-clinique sans rendez-vous • Offre des sessions de counseling individuelles – une des étapes les plus difficiles peut être de demander de l'aide.</p> <p>Ligne de crise 24/7 et clavardage de YSB (EN FR) YSB Ligne de crise: 613 260-360</p> <ul style="list-style-type: none">• Pour personnes âgées de 12-18 ans <p><i>Aussi pour les parents, tuteurs(trices), aidants(es), ami(e)s ou personnel soignant qui se préoccupent d'une jeune personne en crise.</i></p>
<i>Jeunesse, J'écoute</i>	<p>Jeunesse. j'écoute (EN FR) Soutien en cas de crise: 1-800-668-6868</p> <ul style="list-style-type: none">• Téléphone, texto, clavardage, Facebook, Messenger • <p>Ressources et articles disponibles sur le site web pour enfants, les jeunes et les personnes qui les soutiennent.</p>

<p><i>Tel-Aide Outaouais</i></p>	<p>Accueil > Tel-Aide Outaouais <i>Soutien (francophone) en cas de crise :</i> <i>ON téléphone: 613 741-6433</i> <i>GATINEAU téléphone: 819 775-3223</i></p>
<p><i>Centre de détresse d'Ottawa et la région</i></p>	<p>Centre de détresse d'Ottawa et la région (EN FR) <i>Soutien en cas de crise: Tél: 613-722-6914</i> <i>TEXTO: 343-306-5550</i> <i>Ligne de détresse: 613-238-3311</i></p>
<p><i>Ligne de crise</i></p>	<p>Ligne de crise EN FR <i>Soutien en cas de crise: Tel: 613-722-6914</i> <i>Pour personnes âgées de 16 ans et plus</i></p>
<p><i>La clinique de counseling sans rendez-vous</i></p>	<p>La clinique de counseling sans rendez-vous <i>(EN FR/Autre) Tel: 613-755-2277</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pas de référence ni rendez-vous requis pour le counseling sans rendez-vous; l'assistance est offerte au premier arrivé, premier servi, durant les heures de la clinique. • Services virtuels et en personne disponibles en anglais, arabe, cantonais, somalien, français, espagnol et mandarin.
<p><i>Crossroads Children's Mental Health Centre</i></p>	<p>Crossroads Children's Mental Health Centre (EN) <i>Tel: 613-723-1623 ext. 232</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pour les enfants âgés de 12 ans et moins. • Divers services de santé-mentale offerts en personne et en virtuel, incluant des services de counseling sans rendez-vous (offert sur rendez-vous présentement).

<p><i>Counseling on connecte</i></p>	<p>Service de counseling on connecte (EN/FR)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Accès rapide à une session de counseling gratuite par téléphone ou par vidéo. • Réserver une session de counseling en ligne la journée même ou le lendemain.
--------------------------------------	--

AUTRES SERVICES POUR LES JEUNES

<p><i>Youth Net/ Réseau ado</i></p>	<p>Programme pour les jeunes - Réseau Ado</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ateliers virtuels sur la santé mentale, programmes et services sans rendez-vous. Inscription en ligne. <i>Notez: La programmation régulière en personne est annulée temporairement en raison de la Covid-19.</i>
-------------------------------------	--

Pour plus de ressources, veuillez visiter le site web de SPO : [Services et ressources de santé mentale et usage de substances](#). Une [Ressource santé mentale et COVID-19](#) est également disponible.