

Ressources pour l'atelier: Appuyer son enfant pour faire face au stress et à l'anxiété

[Directions et équipe de soutien à l'école De La Salle](#)

[Parents: Ligne de secours \(PLÉO\) 613-321-3211](#)

Un Appel/Un Clic

Accueil central pour la région de Champlain (Ottawa) pour identifier le meilleur service de santé mentale/ toxicomanie dans votre région qui correspond à vos besoins.

1-877-377-7775 et [Calendrier de la Santé mentale, dépendances et santé liée à la consommation de substances](#)

Lignes de crise:

- **Jeunesse, J'écoute** : 1 800-668-6868; tu peux aussi texter le mot "PARLER" au 686868
- **Services jeunesse - ligne de crise 24/7** : 613-260-2360
- **Ligne de crise pour enfants, jeunes et familles de l'est de l'Ontario** - 613-260-2360 ou sans frais au 1 877-377-7775
- **Interligne (pour 2SLGBTQI+)**: 1 888-505-1010
- **Trans Lifeline** (en anglais seulement): 1 877-330-6366
- **Black Youth Helpline** (en anglais seulement): 416-285-9944 ou sans frais au 1 833 294-8650
- **Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être (pour Autochtones)**: 1 855 242-3310

Organismes communautaires et services par région

Ressources Santé mentale scolaire Ontario SMSO:

- [Stratégies de gestion du stress et d'adaptation](#)
- [Ressources pour les adolescents](#) pour prendre soin de leur santé mentale et obtenir de l'aide en cas de besoin sur le site du SMSO.
- [Série de vidéos](#) sur la façon dont vous pouvez soutenir votre adolescent lorsqu'il doit passer par une transition.
- [SMSO](#) (Santé mentale en milieu scolaire Ontario)
- [Comment discuter de la santé mentale avec votre enfant](#)

Application mobile (gratuite):

[Mindshift](#)

[Toute ma tête](#)

Livre: [Anxiété: La boîte à outils](#)

[Vidéo sur le stress](#)

Stratégies supplémentaires

- [Exercices pour changer mes pensées](#)
- [Les pièges de la pensée](#)
- [Respiration à l'aide d'une fleur](#)
- [Respiration circulaire](#)
- [Techniques pour la gestion du stress et l'anxiété par SMS](#)
- [Matrice d'Eisenhower](#)
- [Stratégie d'ancrage pleine conscience 5-4-3-2-1](#)

RECONNAISSANCE PERSONNELLE

L'une de mes forces dont je suis reconnaissant est

Une chose que je peux faire pour exprimer ma reconnaissance est

Une chose qui me fait du bien et pour laquelle je suis reconnaissant est

Un souvenir dont je suis reconnaissant est

Un défi dont je suis reconnaissant est

Une belle chose dans ma vie pour laquelle je suis reconnaissant est



Pour en savoir plus:
[jack.org/covid](#)

 School Mental Health Ontario

Santé mentale en milieu scolaire Ontario