

Les personnes, les lieux et les choses qui me soutiennent quand j'en ai besoin

MON CERCLE DE SOUTIEN

Soutien de personnes sûres

Des personnes sûres et attentionnées se soucient de moi et veulent soutenir ma santé mentale et mon bien-être.

Il peut s'agir de membres de ma famille, d'amis, d'un leader religieux ou culturel, d'un aîné, de mon médecin de famille, de mon enseignant, d'un entraîneur sportif, de mon enseignant en orientation, de la direction ou direction adjointe de mon école, ou de tout autre membre du personnel de mon école.

Les personnes sûres et attentionnées qui veulent soutenir ma santé mentale sont...

© Créée 08/2021

« Je mérite de l'aide, mes sentiments comptent, je n'ai pas à affronter cette situation seul... »

Soutien à l'école

Des sources de soutien sont disponibles dans les écoles, comme les enseignants en orientation, les enseignants pour la réussite des élèves, les conseillers pour les enfants et les jeunes, les conseillers en animation pastorale, les travailleurs sociaux, les psychologues, les travailleurs de soutien en santé mentale, et les infirmiers en santé mentale et en toxicomanie.

Les personnes de mon école qui peuvent me soutenir sont...

Pour commencer la conversation, je pourrais dire...

« Je vis une situation difficile, ça m'embête vraiment. Peux-tu m'aider à trouver quelqu'un à qui en parler? »
« Je me sens _____ ces derniers temps. Puis-je en parler avec toi? »
« As-tu un peu de temps pour me rencontrer? J'ai un problème pour lequel j'aimerais avoir de l'aide. »

Il existe de nombreuses façons d'entamer la conversation :

Commencer la conversation

Soutien dans la communauté

Il existe des sources de soutien dans la communauté. Je peux les trouver par l'entremise de Santé mentale pour enfants Ontario (cmho.org/fr/findhelp) ou Jeunesse, J'écoute (jeunessejecoute.ca/information/ressources-autour-de-moi), ou je peux demander de l'aide à mon médecin de famille, à une clinique communautaire sans rendez-vous ou à un centre de bien-être.

Les personnes de ma communauté qui peuvent me soutenir sont...

Qui peut m'aider?

Il existe des lignes téléphoniques que je peux appeler pour obtenir un **soutien régulier** ou en **cas d'urgence**, comme par exemple :

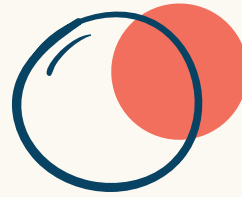
- **Jeunesse, J'écoute** : 1-800-668-6868 ou texter le mot « PARLER » au 686868
- **Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être (destinée aux Premières Nations et aux Inuits)** : 1-855-242-3310
- **Black Youth Helpline (en anglais seulement)** : 416-285-9944 ou ligne sans frais 1-833-294-8650
- **Interligne – soutien aux personnes 2SLGBTQI+**. Texto : 1-888-505-1010 ou courriel : aide@interligne.co
- **Trans Lifeline (en anglais seulement)** : 1-877-330-6366

* **Conseil** : certaines lignes téléphoniques sont disponibles 24 heures par jour et 7 jours par semaine, alors que d'autres ont des horaires précis. Vérifie les horaires de celle que tu préfères utiliser!

Voici d'autres sources de soutien d'urgence :

- Un adulte en qui j'ai confiance et qui est disponible immédiatement
- La salle des urgences de mon hôpital local
- Composer le 9-1-1 pour obtenir une ambulance (tu peux demander pour un professionnel de la santé mentale qui connaît ta culture)

Les lignes téléphoniques et les services de soutien que je peux contacter en cas d'urgence sont...



Remarque : les services de soutien d'urgence sont destinés aux situations où j'ai besoin d'une aide **immédiatement** (p. ex., quelqu'un n'est pas en sécurité, il y a un risque de suicide ou un autre risque immédiat de préjudice pour moi ou quelqu'un d'autre). Si je ne suis pas certain s'il s'agit d'une urgence et que j'ai besoin de parler de la situation, je peux communiquer avec Jeunesse, J'écoute (1-800-668-6868 ou texter le mot « PARLER » au 686868) ou appeler Télésanté Ontario (1-866-797-0000). Ces deux services sont **gratuits** et disponibles **24 heures par jour**.

Stratégies pour soutenir ma santé mentale

Je peux adopter des stratégies d'adaptation pour soutenir ma santé mentale, comme respirer profondément, écouter de la musique, écrire dans un journal, faire une promenade ou parler à un ami.

Je peux trouver d'autres suggestions sur Instagram à **@Pros'pairs SMS** (groupe de référence des élèves de Santé mentale en milieu scolaire Ontario).

Voici mes stratégies pour maintenir une bonne santé mentale...

Des rappels...

Tu n'as pas besoin d'attendre d'avoir de gros problèmes pour en parler à quelqu'un.

Il est important de trouver la bonne personne. Si tu n'arrives pas à t'entendre avec la première personne à qui tu parles, continue à chercher!

Se sentir mieux peut prendre du temps. Courage... tu dois persévérer! Ton bien-être est important.

