



# **Explorer la santé mentale ensemble : Ressources pour les parents et les aidants naturels**

En découvrant ce qu'est la santé mentale à l'école, les élèves peuvent acquérir des compétences et des habitudes susceptibles de favoriser leur bien-être. De plus, cet apprentissage peut les aider à gérer le stress, à reconnaître les signes de troubles de santé mentale courants et à savoir où et comment chercher de l'aide en cas de besoin. Pendant que votre enfant suit les modules de littératie en santé mentale du ministère de l'Éducation pour les élèves de la 7<sup>e</sup> et 8<sup>e</sup> année, vous pouvez apprendre en même temps et trouver des conseils utiles sur la façon de maintenir une bonne santé mentale et le bien-être de votre enfant.

Chez Santé Mentale en milieu scolaire Ontario, nous fournissons des ressources qui sont conçues en Ontario, accessibles, fondées sur des données probantes et sur l'expérience pour soutenir la santé mentale des élèves. Vous trouverez sur le site Web de [Santé mentale en milieu scolaire Ontario](#) des renseignements sur la santé mentale, la toxicomanie et la santé mentale en milieu scolaire en Ontario.

Cette liste de ressources pour les parents et les aidants naturels vise à compléter l'apprentissage que votre enfant recevra dans le cadre des modules du ministère de l'Éducation.

## **Existe-t-il des activités que nous pouvons pratiquer à la maison?**

En trouvant des moyens d'aider votre enfant à gérer le stress ou en l'aidant à acquérir une série de compétences sociales et émotionnelles (par exemple, identifier ses émotions, gérer les conflits, résoudre des problèmes), vous pourrez mieux le préparer à gérer les défis de la vie. **La meilleure façon de préparer votre enfant est de le familiariser avec les compétences avant qu'il ait besoin de les utiliser.**



Voici une ressource qui pourrait vous inspirer à la maison :

RESSOURCE	
 <p><b>Respiration profonde</b></p> <p><b>Préparez-vous</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Fermez les yeux.</li> <li>2. Inspirez profondément par le nez pendant 4 secondes.</li> <li>3. Retenez votre souffle pendant 4 secondes.</li> <li>4. Expirez lentement par la bouche pendant 4 secondes.</li> <li>5. Répétez ces étapes 10 fois.</li> </ul> <p><b>Allez-y!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Inspirez profondément à travers votre nez pendant 4 secondes.</li> <li>2. Retenez votre souffle pendant 4 secondes.</li> <li>3. Expirez lentement par votre bouche pendant 4 secondes.</li> <li>4. Répétez ces étapes 10 fois.</li> </ul>	<p><b><u>Activités faciles et amusantes à essayer avec vos enfants à la maison pour favoriser la santé mentale</u></b></p> <p>Une série de 12 activités de santé mentale conçues pour les parents et les aidants naturels, à essayer à la maison avec leur enfant.</p>
 <p><b>ARRÊTER LE DISCOURS INTÉRIEUR NÉGATIF</b></p> <p><b>S</b> <b>Stop!</b> - Lorsque tu as une pensée négative, ARRÊTE-TOI et prends un moment pour y réfléchir.</p> <p><b>O</b> <b>Observe</b> - Réfléchis à ce que tu dis. Essaie de trouver la provenance de ces pensées.</p> <p><b>S</b> <b>Substitue</b> - Remplace la pensée négative par quelque chose de positif. Modifie la façon de penser.</p> <p>Répète ceci chaque fois que tu as une pensée négative récurrente.</p>	<p><b><u>Séries de graphiques sur la littératie en matière de santé mentale et la gestion de l'anxiété, conçues pour les médias sociaux</u></b></p> <p>Des exercices et des vidéos adaptés aux jeunes sur la gestion de l'anxiété (stratégies de respiration, visualisation, relaxation musculaire, etc.)</p>
 <p><b>PAUSE</b></p> <p>C'est peut-être un bon moment pour faire une <b>PAUSE</b>.</p> <p>Prends un moment pour réfléchir à ta journée et prendre soin de toi.</p> <p>L'ancrage est un ensemble de stratégies visant à aider une personne à se détacher de la douleur émotionnelle. Cette technique ne cherche pas à résoudre un problème. Cependant, elle offre une stratégie permettant à une personne de contrôler un moment émotionnel.</p>	<p><b><u>Série de graphiques sur les techniques d'ancrage conçues pour les médias sociaux</u></b></p> <p>Des idées intéressantes pour les jeunes afin de calmer leur esprit en cas de surmenage.</p>


**Demandez à votre enfant ce qu'il a appris dans les modules d'apprentissage sur la santé mentale et essayez certaines des activités qu'il décrit!**

## Où puis-je en apprendre davantage?

Nous souhaitons tous que nos enfants se sentent bien sur le plan mental, qu'ils soient heureux et qu'ils apprennent à relever les défis de la vie. Il est parfois difficile de savoir quoi faire si votre enfant a besoin de soutien. Nous avons donc rassemblé ces ressources pour vous aider. Le bien-être de votre enfant dépend de vos connaissances en matière de santé mentale. Vous trouverez ci-dessous des ressources qui vous aideront à apprendre à détecter les troubles de la santé mentale, à comprendre la consommation de substances, à prévenir le suicide et à répondre correctement aux besoins de votre enfant en matière de santé mentale.





RESSOURCE	
	<p><b><u>Aider votre enfant à gérer la technologie numérique</u></b></p> <p>Cette ressource fournit des renseignements sur la façon de savoir si le temps que votre enfant passe devant les écrans est problématique et propose des mesures de soutien en cas d'inquiétude.</p>

**Il existe d'autres organismes canadiens réputés qui fournissent aux parents et aux aidants naturels des informations fondées sur des données probantes, comme les suivantes :**

- [About Kids' Health/SickKids](#)
- [Anxiety Canada](#)
- [Canadian Mental Health Association – Ontario Division \(en anglais seulement\)](#)
- [Espace Mieux-être Canada](#)
- [Family Smart \(en anglais seulement\)](#)
- [Jeunesse, J'écoute](#)
- [Santé mentale pour enfants Ontario – Centre de soins aux familles](#)

