

## Reconnaître les signes et les symptômes de troubles de santé mentale

Les parents et les personnes qui prennent soin des enfants peuvent remarquer chez ceux-ci des changements au niveau des comportements et des émotions qui pourraient être des indices possibles d'un problème de santé mentale. Voici quelques questions à se poser :

- Ces comportements et ces émotions sont-ils inhabituels chez mon enfant?
- Ont-ils une incidence négative sur la capacité de mon enfant à profiter de son quotidien?
- Ont-ils un impact négatif sur notre vie familiale?
- Entravent-ils les progrès de mon enfant à l'école?
- Ces comportements préoccupants se produisent-ils de plus en plus souvent?
- Sont-ils plus intenses et/ou durent-ils plus longtemps?

## Stratégies utiles

Anxiété	Dépression	TDAH	TOC
Techniques de relaxation et d'apaisement	Offrir son aide et rester en contact	Mettre en place une structure	Utiliser des techniques de renforcement
Outils visuels	Encourager les activités qui favorisent le bien-être	Diviser les tâches en parties gérables	Offrir des choix chaque fois que possible
Occasions de vivre des situations stressantes/ anxieuses	Bouger / faire de l'exercice	Simplifier et organiser la vie de votre enfant	Faire participer votre enfant à la prise de décision lorsque cela est approprié
Mise en œuvre de la zone de réglementation	Adopter un régime alimentaire sain et antidépresseur	Limiter les distractions	Utiliser des calendriers visuels
Prévoir des avertissements ou utiliser des minuteurs pour faciliter les transitions à venir	Prendre une dose quotidienne de soleil	Encourager l'exercice physique	Mettre en place des zones de réglementation
	Lutter contre les pensées négatives	Réguler les habitudes de sommeil	
		Encourager les pensées à voix haute	
		Promouvoir les temps d'attente	

## Ressources et soutien en matière de santé mentale

- CMHO – Centre de soins aux familles <https://www.family.cmho.org/fr/>
- CMHA-Ontario <https://ontario.cmha.ca/mental-health/childand-youth-mental-health/>
  - About Kids Health – plateforme de ressources sur la santé mentale <https://www.aboutkidshealth.ca/Fr>

- Anxiété Canada <https://www.anxietycanada.com/fr/>
- Espace mieux-être Canada <https://www.wellnesstogether.ca/fr-CA>
- Commission de la santé mentale du Canada  
[https://commissionsantementale.ca/?\\_ga=2.244040389.1905417241.1646748644-247104709.1646748644](https://commissionsantementale.ca/?_ga=2.244040389.1905417241.1646748644-247104709.1646748644)
  - Centre d'excellence de l'Ontario en santé mentale des enfants et des adolescents  
<https://www.cymha.ca/fr/projects/covid-19-response.aspx#English-resources>

## Soutiens spécifiques aux régions - Où trouver un soutien en matière de santé mentale

### Muskoka

- Connexions familiales de Simcoe Muskoka – santé mentale des enfants et des jeunes
  - Huntsville – téléphone : 705-789-8866
  - Bracebridge – téléphone : 705-645-4426
  - <https://familyconnexions.ca/fr/page-daccueil/>

### Nipissing et Parry Sound

- Mains, le réseau d'aide aux familles – santé mentale des enfants et des jeunes
  - Téléphone: 1-800-668-8555
  - <https://lereseaudaideauxfamilles.ca/services/child-and-youth-mental-health-fr/>

### Timmins/région du Nord

- Services à la famille et à l'enfance du Nord-Est de l'Ontario (SFENEO) – santé mentale des enfants et des jeunes
  - Cochrane – téléphone: 705-272-2449
  - Englehart – téléphone: 705-544-5437
  - Hearst – téléphone: 705-372-2445
  - Iroquois Falls – téléphone: 705-232-7000
  - Kapuskasing – téléphone: 705-335-2445
  - Kirkland Lake – téléphone: 705-567-9201
  - New Liskeard – téléphone: 705-647-1200
  - Smooth Rock Falls – téléphone: 705-338-2366
  - Timmins – téléphone: 705-360-7100
  - <https://www.neofacs.org/fr/programmes-et-services/smej/>

**Si vous êtes confronté à une crise de santé mentale, veuillez contacter la ligne d'écoute téléphonique locale, accessible 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7, ou vous rendre au service des urgences le plus proche.**

Nipissing, Muskoka et Parry Sound : 1-844-287-9072  
District de Timiskaming : 1-866-229-5437  
District de Cochrane : 1-800-665-7743