



# Supporting Youth Mental Health

Do you, or a youth you care about, need support to feel better?

## What to watch for

- feelings get in the way of daily life over a long time
- worrisome changes in behavior and/or personality
- increased risky behaviour and/or substance use
- prolonged negative mood or attitude
- feeling worthless, helpless, or hopeless
- thoughts or comments about suicide and/or dying



## Think about positive coping strategies

What has worked for you in the past?

- nature walks
- reading
- meditating
- exercise
- journalling
- volunteering
- mindfulness
- crafts/hobbies
- hugging your pet
- listening to music
- drink water to hydrate

In challenging times like the pandemic, it's helpful to do things to support our wellbeing.

## Know your supports

- You can reach out to family, friends, neighbours, spiritual leaders, teachers or coaches.
- You can also reach out to school guidance counsellors or your family doctor.
- Employee assistance programs (through a parent's or caregivers employer).
- In a crisis, or in planning how to avoid a crisis, call the crisis line or text the crisis chat. They're available 24/7 and they can help you navigate mental health services.

## Need help?

If you are not connected to services and need help finding the right service for you:

Call **1Call1Click.ca** (our regional coordinated access program):  
613-260-2360 or 1-877-377-7775  
(toll free for Eastern Ontario)

Connect online: [www.1Call1Click.ca](http://www.1Call1Click.ca)

It's not always easy to ask for help, but there are many people who care, and services out there that are rooting for you to succeed.



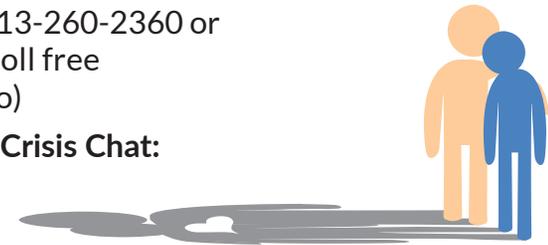
## What can you say to start the conversation

- If you're worried about someone, say something! Don't be afraid of saying the wrong thing.
- Be thoughtful of the time and place to make it easier to have a private and open discussion.
- Really listen and give 100% of your attention.
- Avoid giving advice. What they need is just for you to be present and open.

## In Crisis?

Call the 24/7 crisis line of the Youth Services Bureau: 613-260-2360 or 1-877-377-7775 (toll free for Eastern Ontario)

Connect using the Crisis Chat: available at [ysb.ca](http://ysb.ca)





# Supporter la santé mentale des jeunes

Est-ce que vous avez besoin de soutien pour vous sentir mieux ou est-ce le cas pour un jeune qui vous est cher?

## Ce qu'il faut surveiller

- les émotions qui nuisent aux activités quotidiennes sur une longue période
- les changements inquiétants dans la personnalité ou le comportement
- la consommation de substances ou les comportements à risque plus fréquents
- le sentiment de n'avoir aucune valeur, d'impuissance ou de désespoir
- des idées suicidaires ou des commentaires sur le suicide ou la mort



## Adoptez des stratégies d'adaptation positives

Qu'est-ce qui a bien fonctionné pour vous dans le passé?

- se promener dans la nature
- lire
- méditer
- faire de l'exercice
- tenir un journal
- faire du bénévolat
- c'est de votre présence et de votre ouverture d'esprit
- s'adonner au bricolage / à la pleine conscience ou à un autre passe-temps
- prendre son animal de compagnie dans ses bras
- écouter de la musique
- boire de l'eau pour bien s'hydrater

Dans des moments difficiles comme en pandémie, il est utile de faire des choses pour soutenir notre bien-être.

## Soyez au courant des ressources qui sont à votre disposition

- Vous pouvez faire appel aux membres de votre famille, à vos amis, à vos voisins, à des chefs spirituels, à vos enseignants ou à vos entraîneurs.
- Vous pouvez aussi consulter le conseiller en orientation de votre école ou votre médecin de famille.
- Si vous êtes en crise ou si vous cherchez à éviter une crise, appelez la ligne de crise ou envoyez un text. Cette ligne est disponible en tout temps et vous aiguillera vers les services de santé mentale.

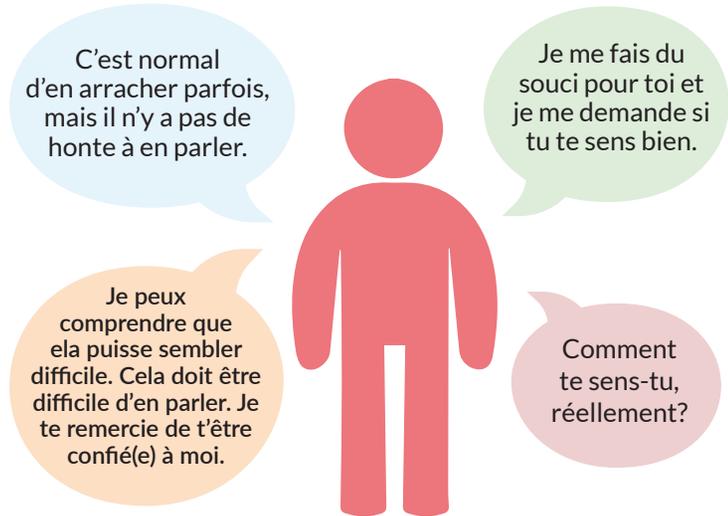
## Besoin d'aide?

Si vous n'êtes pas connecté(e) aux services et que vous avez besoin d'aide pour trouver le service qui vous convient :

Appelez [1appel1clik.ca](http://1appel1clik.ca) (notre programme régional d'accès coordonné) : 613-260-2360 ou 1-877-377-7775 (sans frais pour l'Est de l'Ontario)

Connectez-vous en ligne : [www.1appel1clik.ca](http://www.1appel1clik.ca)

Il n'est pas toujours facile de demander de l'aide, mais il y a de nombreuses personnes qui se soucient des autres et une foule de services en place pour vous aider.



## Ce que vous pouvez dire pour lancer la conversation

- Si vous vous inquiétez pour quelqu'un, dites quelque chose! N'ayez pas peur de dire ce qu'il ne faut pas.
- Choisissez un temps et un lieu propices; cela facilitera une discussion privée et ouverte.
- Soyez à l'écoute : accordez à votre interlocuteur toute votre attention.
- Évitez de donner des conseils. Tout ce dont la personne a besoin, c'est de votre présence et de votre ouverture d'esprit.

## En crise?

Appelez la ligne d'écoute téléphonique 24h/24 et 7j/7 du Bureau des services à la jeunesse : 613-260-2360 ou 1-877-377-7775 (sans frais pour l'Est de l'Ontario)

Connectez-vous à l'aide du clavardage de crise: disponible sur [www.ysb.ca](http://www.ysb.ca)

