

Supporting youth mental health

Kids | Enfants
Come First | avant tout



What to watch for

- feelings that make it hard to do everyday things for more than two weeks
- worrisome changes in behavior and/or personality
- increased risky behaviour and/or substance use
- feeling worthless, helpless or hopeless
- thoughts or comments about suicide and/or dying

Positive coping strategies

In challenging times, it's helpful to do things to support your well-being.

- nature walks
- read or journal
- mindfulness or meditate
- exercise
- volunteer
- crafts/hobbies
- hug your pet
- listen to music

Know your supports

- You can reach out to family, friends, neighbours, spiritual leaders, teachers, coaches, school guidance counsellors or your family doctor.
- Contact an employee assistance program (through a parent's or caregiver's employer).
- In a crisis, or planning how to avoid a crisis, call the crisis line or text the crisis chat to find mental health services.

What to say to start the conversation

- It's normal to struggle sometimes and it's OK to talk about it.
- How are you really doing?
- This must be hard to talk about. Thanks for opening up to me.
- I've been worried about you and wondering if you're feeling OK?

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 for private and open discussion.
- Listen and give 100% of your attention.
- Avoid giving advice. What they need is for you to be present and open.

**Need help,
or in crisis?**

1Click1Call.ca and the **Youth Services Bureau** can help.

Call 24/7: 613-260-2360, toll free (eastern Ontario) 1-877-377-7775

Visit: 1Call1Click.ca | **Crisis chat:** ysb.ca

For mental health resources: OttawaPublicHealth.ca/MentalHealthandWellness

Soutenir la santé mentale des jeunes

Kids Enfants
Come First | avant tout



Ce qu'il faut surveiller

- les émotions qui nuisent à la vie quotidienne pendant plus de deux semaines
- 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

Stratégies d'adaptation positives

Dans les moments difficiles, il est important de faire des choses qui favorisent notre bien-être.

- se promener dans la nature
- lire ou tenir un journal
- pratiquer la pleine conscience ou méditer
- faire de l'exercice
- faire du bricolage ou des loisirs créatifs
- prendre son animal de compagnie dans ses bras
- écouter de la musique

Où trouver du soutien ?

- Vous pouvez faire appel aux membres de votre famille, à vos amis, à vos voisins, à vos chefs spirituels, à vos enseignants, à vos entraîneurs, à vos conseillers scolaires ou à votre médecin de famille.
- Contactez un programme d'aide aux employés (offerts par l'employeur d'un parent ou d'un proche aidant).
- Si vous êtes en crise ou si vous cherchez des moyens de prévenir une crise, appelez ou envoyez un message texte à la ligne de crise pour vous orienter vers des services en santé mentale.

Ce que vous pouvez dire pour lancer la conversation

- C'est normal de traverser des moments difficiles, et c'est bien d'en parler.
- Comment te sens-tu, vraiment ?
- Ça doit être difficile d'en parler. Merci de t'être confié(e) à moi.
- Je m'inquiète pour toi et je me demande si tu vas bien.

Vous vous inquiétez pour quelqu'un ?

- Si vous vous inquiétez pour quelqu'un, dites quelque chose ! N'ayez pas peur de dire la mauvaise chose.
- Choisissez le bon moment et le bon endroit afin de favoriser une discussion ouverte et confidentielle.
- Écoutez et accordez toute votre attention à la personne qui vous parle.
- Évitez de donner des conseils. Tout ce dont la personne a besoin, c'est de votre présence et de votre ouverture d'esprit.

**Besoin d'aide,
ou en situation
de crise ?**

1Appel1Clic.ca et le **Bureau des services à la jeunesse** peuvent aider.

Appelez 24h/24 et 7j/7 : 613-260-2360, 1-877-377-7775 (sans frais pour l'Est de l'Ontario)

En ligne : 1appel1clic.ca | **Clavardage de crise** : ysb.ca/fr

Ressources en santé mentale : SantePubliqueOttawa.ca/SanteMentaleEtBien-Etre