

# FAIRE FACE À LA

# COVID-19




## RESSOURCES VIRTUELLES POUR LES JEUNES

Tandis que la pandémie de COVID-19 continue à perturber la vie de chacun, il est normal d'éprouver une certaine angoisse étant donné tous les changements qui se produisent. Il est donc plus important que jamais de trouver des façons de prendre soin de soi et de sa santé mentale!

Voici quelques trucs pour t'aider à trouver des services, ainsi qu'une liste de ressources que tu peux utiliser pour protéger ta santé – à toi de choisir ce qui te convient le mieux! Tu peux utiliser cette fiche pour découvrir divers soutiens et services à la jeunesse. N'hésite surtout pas à partager ces renseignements avec d'autres jeunes qui, selon toi, pourraient en bénéficier.


### 1 Trouver des services dans ta collectivité

Nous savons qu'il peut être intimidant de trouver des services dans la collectivité, surtout que bon nombre de services sont maintenant offerts de façon virtuelle seulement. Voici des façons dont tu peux commencer à explorer les services de soutien qui répondent à tes besoins.




Tu peux te renseigner sur les services offerts dans ta collectivité par des organismes dignes de confiance.

Par exemple, le portail [Ressources autour de moi](#) de Jeunesse, J'écoute peut t'aider à trouver toutes sortes de ressources offertes dans ta région.



Tu peux aussi obtenir un soutien de tes amis, de ta famille, de tes mentors et d'autres personnes à qui tu fais confiance. Tu pourrais choisir de leur parler de services de soutien culturel, entre autres, destinés aux personnes dont les expériences et les besoins sont particuliers.

Pour découvrir des façons de parler de tes problèmes, consulte cette [ressource](#) du programme Catalyseurs pour la santé mentale.



Tu peux aussi expliquer ta situation à des fournisseurs de services avec qui tu es déjà en rapport, comme un médecin, un travailleur social, ou un gestionnaire de cas, et leur demander de t'aider à obtenir les services qu'il te faut.

Pour en apprendre davantage sur les façons de déterminer les types de soutien qui te seraient le plus utiles, jette un coup d'œil à [Youth Wellness Quest](#) (en anglais).

## 2 Trouver des ressources en ligne

Il existe aussi toutes sortes d'outils virtuels que tu peux utiliser pour prendre soin de ta santé mentale.

Je ne sais pas par où commencer!  
Comment puis-je avoir accès à des **ressources gratuites en ligne**?

**Espace Mieux-être Canada**, c'est un carrefour d'outils et de ressources donnant accès à un soutien supplémentaire, y compris un soutien par textos, des services de counseling et des programmes de bien-être mental virtuels, entre autres. Toutes ces ressources sont offertes sans frais.

Savez-vous où je peux obtenir des conseils pour prendre soin de ma santé mentale durant la pandémie?

Tu trouveras sur la [page de ressources sur la COVID-19](#) de CAMH.ca une foule de ressources sur la COVID-19. On y propose des trucs que tu peux utiliser pour soutenir ta santé mentale, dont certains ont été conçus par des jeunes pour les jeunes.

C'est génial! Et si je veux en savoir plus long sur la santé mentale et l'usage de substances, ou obtenir des conseils sur les façons de parler de mes problèmes ou de chercher de l'aide?

Le programme **Catalyseurs pour la santé mentale** de CAMH propose aussi des renseignements sur les soutiens. Ce site a été créé en collaboration avec de jeunes porte-parole afin d'aider les jeunes à mieux comprendre la santé mentale, l'usage de substances et les soins autodirigés.

Est-ce qu'il y a des **ressources pour les personnes en situation de crise** auxquelles je peux facilement avoir accès à partir de mon téléphone cellulaire?

**Hope by CAMH** (en anglais), c'est une application gratuite pour les téléphones intelligents qui donne accès à des renseignements sur la prévention du suicide et la planification de sécurité ainsi qu'à des outils et à des ressources pour les personnes qui sont en situation de crise et qui ont des idées suicidaires.



## Pour plus de soutien

Trouve ta filiale de [l'Association canadienne pour la santé mentale \(ACSM\)](#) ou compose le 1 833 456-4566.

Appelle [Jeunesse, J'écoute](#) en composant le 1 800 668-6868 ou envoie le mot PARLER au 686868.

Appelle sans frais la [Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être](#) destinée aux membres des Premières Nations et Inuits en composant le 1 855 242-3310 ou utilise la fonction de clavardage affichée sur le site pour communiquer avec un.e conseiller.ère.

Appelle le [Trevor Project](#) en composant le 1 866 488-7386 ou envoie le mot START au 678-678 (soutien pour les jeunes LGBTQ).

La présente fiche info ne constitue pas une ressource à l'intention des personnes qui doivent subir un test de dépistage de la COVID-19 ou qui sont en situation de crise de santé mentale. Si vous vivez une situation de crise mentale, veuillez composer le 911 immédiatement ou vous présenter au service des urgences de l'hôpital le plus proche.

Pour obtenir des renseignements, visitez le [www.camh.ca/fr/covid19](http://www.camh.ca/fr/covid19).

Cette ressource a été créée par des jeunes de l'Initiative d'engagement des jeunes de CAMH, avec le financement du Centre Margaret et Wallace McCain pour la santé mentale des enfants, des jeunes et de leur famille et du Programme pour les enfants, les adolescents et les jeunes adultes de CAMH.