

Prends ça en photo

Pour toi :

<https://www.teljeunes.com/>

<https://jeunessejecoute.ca/>

Pour tes parents :

<http://www.entraideparents.com/>

<https://www.ligneparents.com/>

<http://www.premiereresource.com>

Pages web selon tes défis :

<http://tdah.ca/>

<http://www.autisme.qc.ca/>

<http://saccade.ca/> (TSA)

<https://aqst.com/> (Syndrome de Gilles de la Tourette)

<https://www.revivre.org/> (trouble de l'humeur et anxiété)

<http://premierepisode.ca/> (premier épisode psychotique)

<https://anebados.com/> (troubles alimentaires)



TEL-JEUNES

Pour composer avec la vie

Tel-jeunes est une **ressource phare pour les jeunes du Québec** depuis plus de 25 ans. Une équipe d'intervenants professionnels est disponible en tout temps, par téléphone, texto, ch@t ou courriel pour les écouter, les soutenir et les informer sur les sujets qui les préoccupent.

Les interventions de Tel-jeunes sont orientées selon des principes de responsabilisation. Les intervenants sollicitent la participation des jeunes dans la recherche de leurs propres solutions. Au besoin, ils peuvent référer les jeunes à d'autres ressources spécialisées dans leur milieu. C'est un service gratuit et confidentiel.

TEL-JEUNES EN CHIFFRES

1 800 263-2266  514 600-1002

DU 1^{ER} AVRIL 2018 AU 31 MARS 2019,
37 500 JEUNES REJOINTS



 16 649 APPELS
11 346 CONVERSATIONS TEXTO POUR
322 029 MESSAGES ÉCHANGÉS

3 476 RÉPONSES À DES COURRIELS
6 046 CONVERSATIONS PAR CLAVARDAGE

« J'ai toujours l'impression que tout dans ma tête est en désordre. On dirait que ce soir, c'est comme si j'avais pu faire du ménage dans un dossier qui prenait trop de place. C'est vraiment super que vous aidiez des personnes comme ça. :) »

FILLE, 14 ANS


Fondation
TEL-JEUNES

La Fondation Tel-jeunes œuvre à assurer la pérennité de Tel-jeunes et de LigneParents afin d'offrir aux jeunes et aux parents un service professionnel d'aide et de soutien, gratuit et confidentiel, et ce, 24 heures par jour, 7 jours par semaine, partout au Québec.

C.P. 186
Succ. Place d'Armes
Montréal (QC) H2Y 3G7
514 288-1444

POURQUOI LES JEUNES CONTACTENT TEL-JEUNES?

38 %
éprouvent des problèmes de santé mentale
Idées suicidaires, estime de soi, anxiété, gestion des émotions, troubles de santé mentale.

14 %
se questionnent sur les relations amoureuses
Être en amour, peine d'amour, communication dans la relation

14 %
abordent la sexualité
Première relation sexuelle, risques de grossesse, orientation sexuelle, identité de genre

10 %
recherchent des informations ou des ressources pertinentes sur des sujets qui les préoccupent

9 %
parlent de leur vie familiale

6 %
nous parlent des relations avec leurs amis, des conflits et des trahisons

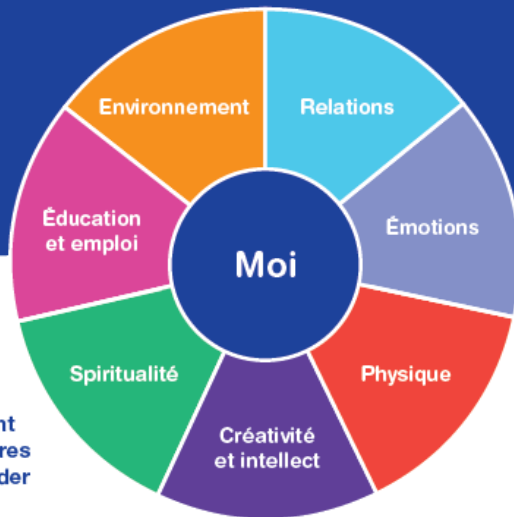
5 %
sont victimes de violence, intimidation et cyberintimidation

2 %
se questionnent sur leur motivation scolaire ou au travail

2 %
sont inquiets de leur consommation de drogue et alcool ou de celle de leurs proches

Note : certaines prises de contact peuvent avoir plus d'un sujet d'intervention.

La roue du bien-être



Chaque élément de ta vie contribue à donner forme à tes points de vue et à ton expérience. Même si les différentes sphères de ta vie, telles que l'école, la famille, l'emploi et la santé physique, peuvent sembler séparées, elles sont en fait reliées entre elles. Lorsqu'un élément d'une certaine sphère change, il se peut que les autres en soient affectées. La roue du bien-être t'explique comment les différentes sphères de ta vie sont interreliées, et t'aide à les mettre en perspective pour garder un certain équilibre dans ta vie.

Relations : Mes liens avec mes amis, ma famille et les autres ; le lien que je développe dans une relation intime ; comment j'exprime ma sexualité ; savoir que les autres me soutiennent et leur offrir du soutien en retour ; être capable de communiquer ce que je ressens et ce dont j'ai besoin aux gens qui m'entourent.

- » Comment est-ce que je partage ce que je ressens à ceux qui m'entourent ? Comment peuvent-ils m'être utiles ?
- » Quels sont les gens dans ma vie vers qui je peux me tourner ?

Émotions : Prendre conscience de ce que je ressens et comprendre pourquoi je le ressens ; ma capacité à accepter et à apprécier qui je suis ; ma perspective de la vie ; ma capacité à gérer le stress et les émotions fortes ; l'espoir que je place en l'avenir.

- » Qu'est-ce qui m'aide à passer à travers mes émotions fortes ?
- » Quels sont les ressources, les points forts, les habiletés que je possède déjà et que je peux utiliser pour m'aider à gérer mes émotions fortes ?

Physique : Ma santé physique globale ; mon alimentation ; ma santé sexuelle ; ma pratique et les bienfaits que je retire de l'activité physique ; mon image corporelle.

- » Est-ce que je me sens bien dans ma peau ?
- » Qu'est-ce que je pourrais commencer ou continuer à faire qui soit bénéfique pour ma santé physique globale ?

Créativité et intellect : Ma capacité à m'exprimer de différentes manières ; les exercices cérébraux que je pratique ; ma façon d'apprendre des autres et du monde qui m'entoure ; mon désir d'apprendre de nouvelles choses.

- » Comment est-ce que je m'exprime et j'exerce mon esprit ?
- » Comment puis-je continuer à apprendre du monde autour de moi et m'exprimer de manière créative ?

Spiritualité : ma raison d'être ; le sens et le but que je donne à ma vie, le confort d'appartenir à une communauté, la nature, l'univers et/ou un pouvoir supérieur.

- » Quels sont les moyens que j'utilise ou que je pourrais utiliser pour me connecter à quelque chose de plus grand que moi ?
- » Comment je bâtis ma propre raison d'être ?

Éducation et emploi : Quel est mon niveau d'intérêt et mon niveau de satisfaction par rapport à l'école ou mon emploi ; mes aspirations académiques et professionnelles ; mon attitude envers l'école ou mon travail ; ma capacité à contribuer à ma famille et à ma communauté, à travers l'école ou par mon emploi.

- » Comment j'entrevois mon avenir à l'école ou dans mon travail ?
- » Comment puis-je créer de nouvelles opportunités qui m'aideront à trouver de la satisfaction à l'école ou dans mon travail ?

Environnement : Mon expérience et mon rapport avec mon environnement (e.g. chez-moi, mon village ou ma ville, la nature etc.).

- » Quelle place j'occupe et comment je me sens par rapport à mon environnement ?
- » Comment puis-je développer, contribuer à ou améliorer l'environnement qui m'entoure ?

Communique avec Jeunesse, J'écoute

Si tu as besoin de parler seul à seul avec une personne qui comprend ce que tu vis, tu peux communiquer avec Jeunesse, J'écoute. Nos intervenants sont disponibles **24 heures par jour, sept jours par semaine** pour t'offrir du soutien, peu importe ce que tu traverses.

- » Appeler Jeunesse, J'écoute au 1-800-668-6868
- » Clavarder via [JeunesseJecoute.ca](https://jeunessejecoute.ca)
- » Télécharger l'appli Toujours à l'écoute pour clavarder gratuitement à partir de ton appareil iOS ou Android.

Matériel pour les activités pleine conscience pour enfants et adolescents

Contenu audio en ligne

- ▶ <http://mindfulness.cps-emotions.be/> (français)

Dre Sandrine Deplus, psychologue

- ▶ <http://mindfulnessforteens.com/> (anglais)

Dr Dzung Vo, pédiatre

- ▶ <https://www.passeportsante.net/fr/AudioVideoBalado/Balado.aspx>



© Marc Boutavant

Consulte le livre ou va sur

YouTube

Matériel pour les activités pleine conscience pour enfants et adolescents

Apps mobile



Méditer avec Petit BamBou 4+

Méditation pleine conscience
FeelVeryBien

N° 136 dans Forme et santé
★★★★ 4,7, 8,4 k notes

Pleine conscience pour
les grands



Neo Voyage Intérieur 4+

Méditation pleine conscience
Biquette Studio Inc.

★★★★ 4,8, 41 notes

Gratuit · Inclut des achats intégrés



Stop, Breathe & Think Kids 4+

Kids Meditation & Better Sleep
Stop, Breathe & Think

★★★★ 3.8, 17 Ratings

Free · Offers In-App Purchases

Pleine conscience pour
les petits



RespiRelax+ 4+

Les Thermes d'Allevard

★★★★ 4.4, 53 Ratings

Free

Respiration

Autres apps à essayer



Toutematête 4+

Royal Ottawa Health Care Group

★★★★ 4.7, 3 Ratings

Free

Gestion des émotions et
de l'anxiété



MindShift CBT - Anxiety Canada 4+

Proven Mental Health Relief

Anxiety Disorders Association of British
Columbia

#113 in Health & Fitness



Calm Harm 12+

Stem4

★★★★ 4.8, 58 Ratings

Free

Automutilation et anxiété



Toujours à l'écoute. 4+

Kids Help Phone / Jeunesse Jecoute

★★★★ 2,7, 101 notes

Gratuit

App Jeunesse, J'écoute



+Fort 4+

Fondation de l'Institut Universitaire en Sante
Mentale de Montreal

★★★★ 3,6, 5 notes

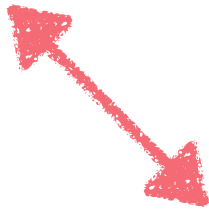
Gratuit

Intimidation

PARENTS, FAMILLE, ADO, ENFANT

- Vivez une **crise** individuelle ou familiale impliquant un jeune âgé de 5 à 17 ans
- Êtes dans une **impasse relationnelle**
- Acceptez de recevoir de l'aide immédiatement
- Ne bénéficiez pas d'un suivi familial actif

Faites appel au **8-1-1**



De l'urgence, de la clinique médicale ou du CLSC, on nous a référés à CAFE...

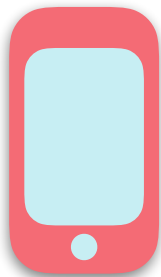
CAFE, c'est quoi ?

Programme Crise-Ado-Famille-Enfance (CAFE)

Le professionnel qui évaluera vos besoins pourrait vous référer à un intervenant du programme CAFE. Ce programme implique une intervention d'urgence, à votre domicile.

Dans les cas où la sécurité de votre jeune et la vôtre n'est pas immédiatement menacée, un intervenant à domicile agira auprès de votre famille dans un délai de moins de 2 heures après l'appel.

L'équipe du programme Crise-Ado-Famille-Enfance (CAFE) prend le relais du personnel régulier du CLSC tous les soirs, de 15 h à 22 h, en semaine et la fin de semaine, 365 jours par année.



L'appel doit venir de vous

8-1-1

Info-social