

## Stratégies pour les parents et les élèves

*Le programme Projet Appartenance / MHCBC poursuit son implication auprès des communautés scolaires afin de promouvoir le bien-être et une bonne santé mentale chez les élèves.*

Avec l'incertitude qui se poursuit, il se peut que vous et votre enfant soyez appelés à vivre quelques changements. Il se peut aussi que vous vous sentiez stressé ou même frustré à l'idée de cohabiter encore avec le virus. Peu importe votre sentiment face à la situation, sachez que c'est tout à fait normal !

Il demeure important d'épauler et d'accompagner nos enfants dans cette situation afin d'assurer leur bien-être et leur succès. Il est tout aussi important de prendre soin de soi-même.

Stratégies afin de venir en aide à vos enfants dans les moments plus difficiles :

- Demandez-lui comment il va ces temps-ci.
- Dites-lui ce que vous avez remarqué de différent chez lui.
- Montrez-vous disponible face à lui.
- Passez du temps de qualité avec lui.
- Dites-lui que vous l'aimez, que vous vous inquiétez pour lui.
- Écoutez-le et ce qu'il a à dire, sans jugement, ni critique.
- Dites-lui qu'il peut vous faire confiance.
- Validez ses propos.
- Faites-lui comprendre que sa situation s'améliorera et proposez-lui de l'accompagner pour trouver des solutions.
- Offrez-lui d'aller chercher l'aide d'un professionnel au besoin.

Voilà quelques vidéos intéressantes qui peuvent vous aider à maîtriser votre anxiété et rester en contrôle de vos émotions :

### Pleine conscience :

▶ Pratiquer la pleine conscience - Les bases

Qu'est-ce que la pleine conscience et comment la pratiquer? -  
[jeunessejecoute.ca](http://jeunessejecoute.ca)

### Cohérence cardiaque :

▶ Cohérence cardiaque (10 minutes) pour diminuer stress et anxiété

▶ COHERENCE CARDIAQUE - RELAXATION ENFANTS

▶ COHÉRENCE CARDIAQUE : Exercice 5 min



Si vous avez besoin de soutien et d'écoute, voici les services disponibles :



**Ligne d'écoute en français TAO (Tel-Aide Outaouais) : 1-800-567-9699**

Jeunesse J'écoute : 1-800-668-6868, ou par chat à <http://jeunessejecoute.ca>

Woods Home Community Resources Team (Texto) : 587-315-5000

Centre de détresse Calgary, ligne 24 h/24 : 403-266-HELP (4357)

Calgary ConnecTeen, ligne 24 h/24 : 403-264-TEEN (8336)

Alberta Abuse helpline : 1-855-443-5722

Access Mental Health (Calgary) : 403-943-1500

Mental Health Help Line : 1-877-303-2642

**Airdrie** Addiction and Mental Health : (403) 948-3878

**Brooks** Community Mental Health clinic : 403-793-6655

**Canmore** Mental Health Services : 403-678-4696

**Cochrane** Community Health : 403-851-6000

**Lethbridge** Community Mental Health Services : 403-381-5260

**Medicine Hat** Community Mental Health Services : 403-529-3500

**Okotoks** Addiction & Mental Health Services: 403-995-2712

**Crowsnest pass** Addiction and Mental Health Community line services : 403-562-5040

**Crowsnest pass** Family Resource Centre : 403-562-8000

**Si vous avez une urgence, veuillez appeler le 911.**

Voici le lien pour accéder à l'application du programme **Projet Appartenance / MHCB** :

<https://apps.apple.com/ca/app/ppa-sant%C3%A9-mentale/id1536031319>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=io.ionic.PPA>

**DISPONIBLE DÈS MAINTENANT !**

- Trucs et astuces
- Ressources
- Journal de bord vidéo

