

**LIENS UTILES :****Aide immédiate**

**Kids Help Phone:** Contactez un conseiller 24/7 au 1-800-668-6868 (support en français ou Anglais), texter CONNECT to 686868 (24/7), ou utilisez le clavardage sur le site web (9:00pm – 4:00am).

[https://jeunessejecoute.ca/clavarde-en-ligne/?\\_ga=2.225857311.480071772.1585758305-1871536484.1585758305](https://jeunessejecoute.ca/clavarde-en-ligne/?_ga=2.225857311.480071772.1585758305-1871536484.1585758305)

**Mental Health Crisis Line:** gratuit 1-800-784-2433 ou (604) 872-3311 (Grand Vancouver), 24/7 confidentiel, support émotionnel gratuit et sans jugement pour les personnes vivant un sentiment de détresse, de désespoir ou des idéations suicidaires. Disponible dans 140 langues.

**Online Crisis and Youth Chat** disponible à Crisis Intervention and Suicide Prevention Centre.

<https://crisiscentre.bc.ca/>

**HealthLink BC:** Appelez 8-1-1 pour des conseils santé confidentiels 24/7. <https://www.healthlinkbc.ca/>

**Soutien pour les premières nations :****Aide immédiate:**

**Kuu-us Crisis Response Services:** gratuit 1-800-588-8717, procure un service de soutien de crise 24/7 sensible aux diverses cultures premières nation de la C.-B.

**Hope for Wellness Help Line:** gratuit 1-855-242-3310, offre un service de counselling et d'intervention de crise 24/7 par téléphone ou par clavardage. Disponible en Français, Anglais, Cree, Ojibway et Inuktitut.

**Metis Crisis Line:** 1-833-638-4722, procure un soutien en santé mentale 24/7 incluant les interventions de crise et accès à des programmes de crise.

**Ressource pour les élèves, leurs familles et autres adultes bienveillants au sujet de la COVID19 en ligne:**

Veillez noter que les services offerts seront affectés par COVID-19. Veuillez contacter le centre directement avant votre visite afin de vous assurer d'avoir les dernières informations.

**Managing Anxiety and Stress in Families with Children and Youth During the COVID-19 Outbreak (Shared Care Committee - Doctors of BC and Ministry of Health):** information and advice on stress and coping, and links to resources. [http://www.sharedcarebc.ca/sites/default/files/CYMHSU%20CoP%20-%20Managing%20Anxiety%20and%20Stress%20in%20Families%20with%20Children%20and%20Youth%20COVID-19%20\(ID%20322929\).pdf](http://www.sharedcarebc.ca/sites/default/files/CYMHSU%20CoP%20-%20Managing%20Anxiety%20and%20Stress%20in%20Families%20with%20Children%20and%20Youth%20COVID-19%20(ID%20322929).pdf)

**Foundry COVID-19 Information:** a créé une page web sur la COVID-19 avec des informations sur comment accéder les services offerts par Foundry, des liens pour les ressources et services de soutien ainsi que des articles sur la distanciation sociale, le stress et l'anxiété. <https://foundrybc.ca/covid19/>

**Talking to Children about COVID-19 (Kelty Mental Health):** suggestions pour les parents sur comment parler aux enfants à propos de la COVID-19, trucs pour prendre soin de soi, gérer les comportements des enfants et liens vers d'autres ressources. <https://keltymentalhealth.ca/blog/2020/03/talking-children-about-covid-19>

**Talking to Children About COVID-19 and Its Impact (Centre for Addiction and Mental Health):** Conseils pour les parents et autres adultes bienveillants sur comment aider les enfants à gérer leur stress et anxiété pendant la pandémie de COVID-19. <https://www.camh.ca/fr/info-sante/mental-health-and-covid-19>

**Supporting Kids During the Coronavirus Crisis (Child Mind Institute):** tips for nurturing and protecting children at home <https://childmind.org/article/supporting-kids-during-the-covid-19-crisis/>

**Helping Children Cope with Stress During the 2019-nCoV Outbreak (World Health Organization):** Fiche de faits et trucs pour les parents et autres adultes bienveillants. [https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf?sfvrsn=f3a063ff\\_2](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf?sfvrsn=f3a063ff_2)

**How to Talk to Kids and Teens about the Coronavirus (Psychology Today):** Conseils et informations par âge. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/smart-parenting-smarter-kids/202003/how-talk-kids-and-teens-about-the-coronavirus>

**Managing COVID-19, Stress, Anxiety and Depression (Ministry of Mental Health and Addictions):** Fiche d'information générale incluant des liens et autres ressources. <https://www2.gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/mental-health-substance-use/managing-covid-stress>

**SEL Resources During Covid-19 (CASEL):** Page web dédiée à la COVID-19 procurant des lignes directrices et des ressources pour les parents, tuteurs et éducateurs. <https://casel.org/covid-resources/>

#### Resources générales :

**erase (expect respect and a safe education) website:** Mental Health and Well-Being (Ministère de l'Éducation) <https://www2.gov.bc.ca/gov/content/erase>

**Anxiety Canada:** Ressources et outils développés par des experts sur la gestion de l'anxiété (adultes et enfants). [https://www.anxietycanada.com/?gclid=Cj0KCQjw1lv0BRDaARIsAGTWD1uw55QePeLgqSq-zx9sRyFu7n5V4qNPAlAmDtgVAtK4\\_eEM-bQL0OAaArd2EALw\\_wcB](https://www.anxietycanada.com/?gclid=Cj0KCQjw1lv0BRDaARIsAGTWD1uw55QePeLgqSq-zx9sRyFu7n5V4qNPAlAmDtgVAtK4_eEM-bQL0OAaArd2EALw_wcB)

**Bounce Back:** Programme gratuit basé sur des données probantes et construit pour aider les jeunes et les adultes présentant des symptômes de dépression légers à moyen, du stress avec ou sans anxiété. Enseigne de manière effective des habiletés aidant l'amélioration de la santé mentale. <https://bouncebackbc.ca/>

**Child and Youth Mental Health** – Services communautaires: Information sur les équipes de santé mentale pour les jeunes à travers la province ainsi que sur les services qu'ils offrent.

**Here to help:** Procure des informations sur la gestion de la maladie mentale et le maintien d'une bonne santé mentale, incluant des informations sur l'auto-administration de tests sur le bien-être, l'humeur, l'anxiété et la consommation d'alcool problématique. <https://www.heretohelp.bc.ca/>

**Mental Health Digital Hub:** Un site web provincial qui procure de l'information, des services, de l'éducation et de la sensibilisation à propos de la santé mentale et de l'abus de substances pour les adultes, les adolescents et les enfants. <https://www2.gov.bc.ca/gov/content/mental-health-support-in-bc>

**MindHealthBC:** Programme de counselling en ligne créé par *Vancouver Coastal Health* et *Providence Health Care and community partners*. Procure des informations et du soutien pour la dépression, l'anxiété et autres défis de santé mentale ou d'abus de substances ainsi que des références pour du soutien supplémentaire dans les régions de Vancouver, Richmond, et autres communautés de la région côtière. <http://www.mindhealthbc.ca/>

**WE Well-being Digital Tool-kit:** Ressources téléchargeables, graphiques pour médias sociaux et liens pour informer et supporter les parents et familles. [https://www.we.org/en-CA/get-doing/activities-and-resources/wellbeing/?utm\\_medium=cpc&utm\\_source=google&utm\\_campaign=2019\\_Brand%3AWE\\_Well-being&utm\\_term=mental%20health&keyword=mental%20health&gclid=Cj0KCQjw1Iv0BRDaARIsAGTWD1sU00tRgZXrkkYWch41bHqUyQwMfQTpTGWoAdodw\\_WQfrKmwLBLwS8aAhveEALw\\_wcB](https://www.we.org/en-CA/get-doing/activities-and-resources/wellbeing/?utm_medium=cpc&utm_source=google&utm_campaign=2019_Brand%3AWE_Well-being&utm_term=mental%20health&keyword=mental%20health&gclid=Cj0KCQjw1Iv0BRDaARIsAGTWD1sU00tRgZXrkkYWch41bHqUyQwMfQTpTGWoAdodw_WQfrKmwLBLwS8aAhveEALw_wcB)

Les Ressources pour vous occuper du bien-être de vos enfants sont aussi disponible sur le site du Centre Dalai Lama [Heartmindonline.org](http://Heartmindonline.org)