



Ressources en matière de santé mentale et de consommation de substances de Santé publique Ottawa pour les écoles

Santé publique Ottawa (SPO) sait qu'il est nécessaire de favoriser la santé mentale chez les jeunes qui reprendront l'école en septembre. Les programmes et ressources sur les stratégies d'adaptation positives, la résilience, l'établissement de relations, le sentiment d'appartenance, l'apprentissage social et affectif et le renforcement de l'encadrement demeurent essentiels. Il s'agit d'une période éprouvante pour les parents, qui ont besoin de connaissances, de ressources et de soutien supplémentaires pour gérer le retour à l'école. Le personnel scolaire a également besoin d'un environnement de travail psychologiquement sain et sécuritaire où sont comblés leurs besoins en matière de soutien. Le tableau ci-dessous présente les services et ressources que propose SPO ainsi que différents partenaires importants offrant des services de soutien à Ottawa.

Pour plus d'informations, visitez le site [Soutenir les écoles pendant la COVID-19](#)

Élèves	Parents et tuteurs	Enseignants et autres employés
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Plans de cours Plans de cours succincts concernant les ressources actuellement offertes par SPO sur la santé mentale, qui tiennent compte des mesures de santé publique en lien avec la COVID-19. ➤ Ressources en santé mentale de SPO <ul style="list-style-type: none"> • MindMasters 2 • Transitions saines 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Site Web et page Facebook Être parent à Ottawa ➤ Série « Protection de votre santé mentale » Ces fiches de renseignements ont été élaborées en partenariat avec le centre Royal – Santé mentale dans le but d'aider à protéger et à favoriser la santé mentale dans notre collectivité. <ul style="list-style-type: none"> • Comment aider vos enfants à gérer le stress? • Bonnes pratiques en matière de résilience 	<ul style="list-style-type: none"> • Ressources de SPO pour les enseignants et éducateurs • Services et ressources pour la santé mentale et l'usage de substances en période de COVID-19 • Série « Protection de votre santé mentale » Ces fiches de renseignements ont été élaborées en partenariat avec le centre Royal – Santé mentale dans le but d'aider

Élèves	Parents et tuteurs	Enseignants et autres employés
<ul style="list-style-type: none"> • Guide d'activités Temps D'EN parler ➤ Connexions Jeunesse Ottawa Ce programme d'entraide par les pairs peut être adapté aux besoins des nombreuses et diverses communautés d'Ottawa. ➤ Ressources en santé mentale pour les enfants et les adolescents en période de COVID-19 ➤ Ressources sur la santé mentale des jeunes sur Le Lien Ottawa ➤ Ressources sur l'usage de substances sur Le Lien Ottawa ➤ RéseauAdo RéseauAdo est un réseau de promotion de la santé et d'intervention mené par les jeunes pour les jeunes, qui offre des services en français et en anglais. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ressources en santé mentale pour les parents en période de COVID-19 ➤ Ressources sur les troubles de consommation en période de COVID-19 ➤ Vidéos multilingues sur la santé mentale Ces vidéos multilingues présentent des renseignements sur la préservation de la santé mentale, notamment des suggestions pour les parents et tuteurs. Ces vidéos sont offertes en anglais, en français, en arabe, en somali et en mandarin. <ul style="list-style-type: none"> ➤ ECHO Ontario santé mentale des enfants et des adolescents en partenariat avec PLEO : Guide de référence pour les parents pendant la pandémie Aider vos enfants et adolescents pendant une pandémie <ul style="list-style-type: none"> ➤ Parents : Lignes de secours de l'est de l'Ontario (PLEO) PLEO est un programme de soutien par les pairs pour les parents d'enfants ayant des problèmes de santé mentale. 	<p>à protéger et à favoriser la santé mentale dans notre collectivité.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comment aider vos enfants à gérer le stress? • Bonnes pratiques en matière de résilience ➤ Protection de votre santé mentale Que pouvez-vous faire en tant qu'employé d'une école? ➤ Surmonter la crise de la COVID-19 Protéger la santé mentale des employés à leur retour à l'école ➤ Surmonter la crise de la COVID-19 – Protéger la santé mentale des employés à leur retour au travail ➤ Surmonter la crise – Protéger la santé mentale de vos employés : Guide de l'employeur ➤ Vidéos temps D'EN parler sur la santé mentale pour les milieux de travail et guide de l'animateur

