

# Créer des collectivités en bonne santé mentale grâce au sport

## Prenons un temps d'arrêt pour planifier

En tant que parents ou aidants, nous pouvons savoir que notre enfant ou notre jeune éprouve des problèmes de santé mentale, mais il peut être difficile de savoir de quel type de soutien il a besoin ou à quel endroit trouver ce soutien.

Mon enfant ou mon jeune a-t-il besoin d'un soutien urgent?

- Y a-t-il un risque pour sa sécurité? Est-ce qu'il exprime des pensées suicidaires?
- Composez le 911 ou rendez-vous à votre service d'urgence local.
- Appelez une ligne d'écoute téléphonique locale et renseignez-vous sur les étapes suivantes.

Où puis-je obtenir une assistance non urgente pour lui?

- Accédez au programme d'aide aux employés de votre lieu de travail, si vous en avez un, et découvrez ce qui est proposé en matière de soutien psychologique, d'évaluation et de soutien en santé mentale.
- Un médecin de famille peut souvent aider à déterminer ce dont il a besoin et peut l'aiguiller vers des services de soutien psychologique et d'évaluation de la santé mentale.
- Demandez aux membres du personnel de l'école de votre enfant s'ils connaissent des ressources ou s'ils disposent d'un service de soutien.
- Parlez à d'autres parents ou aidants qui ont vécu des expériences semblables. Joignez-vous à un groupe de soutien pour les parents.



# Créer des collectivités en bonne santé mentale grâce au sport

Où puis-je obtenir plus d'informations sur la santé mentale des enfants et des jeunes et sur les ressources communautaires?

- Appelez une [filiale locale de l'ACSM](#) ou une [ligne d'écoute téléphonique](#); elles peuvent vous écouter, vous fournir des ressources et vous aider à vous orienter dans le système.
- Accédez aux ressources en ligne qui centralisent les services et découvrez ce qui est accessible dans votre communauté :
  - [Santé mentale pour enfants Ontario](#) : [416-921-2109](tel:416-921-2109), poste 128
  - [ConnexOntario](#) : 1-866-531-2600

Comment puis-je savoir à qui il doit s'adresser pour obtenir du soutien?

- Découvrir qui fait quoi :
  - **Travailleur social ou psychothérapeute agréé** : Ne peut pas fournir de médicaments ou de diagnostics formels. Peut fournir un soutien psychologique et des traitements axés sur les émotions et les comportements.
  - **Psychologue** : Ne peut pas fournir de médicaments. Peut fournir des tests, des évaluations ou des bilans psychologiques. Peut également fournir un soutien psychologique.
  - **Médecin de famille** : Peut fournir des médicaments, mais n'a pas de spécialité en santé mentale. Peut vous aiguiller en psychiatrie si nécessaire.
  - **Psychiatre** : Peut fournir une évaluation et un diagnostic pour les problèmes de santé mentale. Peut prescrire des médicaments.

