

Guide estival sur le bien-être

Dans ce guide...

Soutien à la santé mentale et au bien-être

Programmes estivaux de santé mentale et de bien-être des services de soutien professionnel du TDSB

Soutien et ressources pour les adolescents

Activités et programmes estivaux à l'intention des enfants et des adolescents

Idées pour garder mon enfant ou mon adolescent actif cet été

Ressources pour mon enfant ou mon adolescent ayant des besoins particuliers ou complexes

Ressources du TDSB en matière de santé mentale et de bien-être



Au moment où l'année scolaire tire à sa fin, les élèves peuvent se sentir fébriles en plus d'avoir des idées et des sentiments qui suscitent un besoin de soutien. Dans notre **Guide estival sur le bien-être de 2024**, vous trouverez tout un éventail de ressources et d'activités adaptées à la culture et favorisant l'affirmation de soi qui vous permettront de profiter au maximum de cette période de l'année tout en soutenant et en améliorant votre bien-être mental. Voici quelques moyens d'y parvenir :

- songez à créer des **routines** en ce qui a trait aux repas, aux périodes d'activités physiques et aux heures de sommeil, qui permettent d'intégrer souplesse et plaisir;
- si possible, **passez du temps à l'extérieur** dans la nature, et profitez des températures estivales;
- favorisez **l'activité physique** en trouvant des façons amusantes de bouger et d'être actif;
- faites des efforts pour **passer du temps de qualité avec des amis et des membres de la famille** et resserrer les liens; pensez à équilibrer le temps passé devant un écran et les activités sociales, qui aident à tisser des liens avec d'autres personnes;
- essayez des **exercices de pleine conscience** , comme la méditation, les exercices de respiration ou le yoga, pour favoriser la relaxation et le calme;
- si possible, accordez la **priorité aux activités**

autothérapeutiques, qui favorisent la relaxation et le bien-être, comme la lecture, les bains et les passe-temps;

- n'oubliez pas **qu'obtenir l'aide** d'un professionnel de la santé mentale ou d'un médecin de famille constitue toujours une option si vous ou un être cher éprouvez des difficultés.

Programmes estivaux de santé mentale et de bien-être des services de soutien professionnel du TDSB

Cet été, le personnel des services de soutien professionnel du Toronto District School Board (TDSB) offrira des occasions qui favoriseront le bien-être, le renforcement du sentiment d'appartenance et l'établissement de liens. Veuillez communiquer avec votre administrateur scolaire ou le personnel de soutien qui vous a été attribué pour savoir ce qui est disponible dans votre région.

Programmes estivaux

Au TDSB, nous offrons un large éventail de [programmes estivaux](#) enrichissants à l'intention des enfants, des adolescents et des adultes.



Soutien à la santé mentale et au bien-être

Consultez une liste de [ressources pertinentes et adaptées à la culture](#) dressée par le comité de santé mentale et bien-être du TDSB.



[Across Boundaries](#) fournit des services de santé mentale et de lutte contre les dépendances équitables et holistiques aux communautés racisées.



[Help Ahead](#) aide les nourrissons, les enfants, les adolescents et les familles à accéder aux services de santé mentale dans la communauté de Toronto.



[Santé mentale pour enfants Ontario](#) offre des ressources pour aider à soutenir la santé mentale des enfants et des adolescents.



La [banque alimentaire Daily Bread](#) permet d'effectuer une recherche par code postal ou par emplacement dans une zone locale pour obtenir de la nourriture.



Soutiens financiers du gouvernement : [Prestation dentaire canadienne](#)



[Jeunesse, J'écoute](#) permet de trouver des ressources à l'intention des jeunes en fonction du lieu de résidence.



[Lumenus](#) offre des services de santé mentale, de développement et communautaires.



[Bob Rumball](#) offre des traitements en santé mentale destinés aux enfants et aux adolescents sourds et malentendants ainsi qu'à leur famille.



[SickKids](#) est un centre qui fournit des ressources pour aider à soutenir la santé mentale et le bien-être général de votre enfant.



[YouthLink](#) offre des programmes communautaires, de counseling, de soutien parental, d'hébergement, de logement et d'éducation destinés aux jeunes de 12 à 24 ans et à leur famille.



[211 Centre](#) permet de trouver des services communautaires et gouvernementaux à proximité de votre lieu de résidence.



[Parlons maintenant](#) - Si vous avez 17 ans ou moins, vous pouvez immédiatement communiquer avec un thérapeute et élaborer ensemble un plan pour aller de l'avant et vous sentir mieux.



Soutiens et ressources pour les adolescents :

⚠️ Lignes d'écoute téléphonique et services ⚠️

Appelez la ligne téléphonique de prévention du suicide et de santé mentale au 9-8-8.

En cas d'urgence, veuillez appeler le 9-1-1 ou vous rendre au service des urgences de votre hôpital local.

[Black Youth Helpline](#) (en anglais seulement) est une ligne d'écoute téléphonique et offre des services multiculturels pour les enfants, les adolescents et les familles. Services offerts **tous les jours, de 9 h à 22 h.**



[Retrouver son entrain^{MC}](#) est un programme gratuit de thérapie cognitivo-comportementale, qui offre un soutien d'autoassistance en matière de santé mentale pour les personnes de 15 ans à 17 ans et plus. **Numéro sans frais : 1 866 345-0224.**



La [Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être](#) est une ligne d'écoute pour les jeunes autochtones. **Assistance téléphonique 24 heures sur 24.**



[Jeunesse, J'écoute](#) permet de trouver des ressources à l'intention des jeunes en fonction du lieu de résidence. **Assistance téléphonique, par messagerie texte et par clavardage 24 heures sur 24.**



La [LGBT Youthline](#) (en anglais seulement) offre un soutien par les pairs confidentiel, sans jugement et informé aux jeunes de la communauté 2ELGBTQI+. **Soutien par message texte et par clavardage de 16 h à 21 h 30 (lundi et mardi uniquement).**



[Naseeha](#) (en anglais seulement) est une ligne d'écoute téléphonique en santé mentale offrant des ressources, des ateliers, de la thérapie en ligne et bien plus encore, à la fois pour les jeunes musulmans et non-musulmans. **Soutien téléphonique quotidien de midi à 3 h.**



La [What's Up Walk-In Clinic](#) (en anglais seulement) offre des conseils gratuits en personne et virtuels à l'intention des jeunes. **Pour une séance téléphonique ou virtuelle, appelez le service Help Ahead au 1 866 585-6486, du lundi au vendredi, de 9 h à 19 h, et le samedi, de 9 h à 17 h.**



[Woodgreen](#) (en anglais seulement) offre un soutien social, professionnel et académique aux jeunes, aux personnes ayant des troubles du développement, ainsi qu'aux aidants et aux familles. Séance unique de counseling téléphonique ou virtuelle gratuite pour les personnes de 16 ans et plus (les jeunes âgés de 12 à 15 ans doivent obtenir le consentement de leur parent ou de leur aidant). **Service offert le mardi et le mercredi en soirée. Inscription de 16 h à 18 h 15. Composez le 416 645-6000, poste 1990**

[Trans Lifeline](#) (en anglais seulement) est un service téléphonique de soutien par les pairs dirigé par des personnes trans pour les adolescents et les adultes trans en questionnement.



[Youthdale](#) (en anglais seulement) propose des services communautaires et hospitaliers pour les enfants, les adolescents et les familles aux prises avec des besoins complexes en matière de santé mentale. **La ligne d'écoute téléphonique pour les personnes en situation de crise est disponible 24 h sur 24, 7 jours sur 7, au 416 363-9990.**

Soutiens et ressources pour les adolescents et autres renseignements

Informations sur la santé mentale pour les adolescents

- [Ce qu'il faut savoir sur la santé mentale](#) - Les catalyseurs
- [Sommeil et santé mentale](#)
- [Santé mentale : Centre d'apprentissage](#) (en anglais seulement)
- [Suis-je en dépression?](#) - Jeunesse, J'écoute
- [Help for Youth \(Aide pour les jeunes\)](#) (en anglais seulement)
- [I Don't Know What's Wrong \(Je ne sais pas ce qui cloche\)](#) (en anglais seulement)



Autosoins pour les jeunes

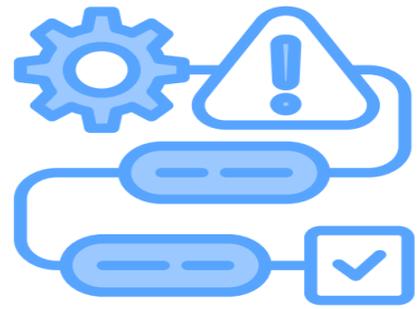
- [Information sur les autosoins](#) (en anglais seulement) - Les catalyseurs
- [Six gestes pour prendre soin de toi](#) - Les catalyseurs
- [Liste de suggestions pour prendre soin de soi-même](#) - Jeunesse, J'écoute
- [La roue du bien-être](#) - Jeunesse, J'écoute
- [Qu'est-ce que la pleine conscience?](#) - Jeunesse, J'écoute
- [Autosoins 101](#) - Jack.org

Self-care
IS EMPOWERMENT

Gestion de crise

- [How to stay safe \(Comment rester en sécurité\)](#) (en anglais seulement) - Les catalyseurs du CAMH
- [Parler, c'est important - Soutenir une personne qui songe au suicide](#)
- [Application Be Safe](#) (en anglais seulement)

- [Qu'est-ce que l'automutilation et comment y faire face?](#) - Jeunesse, J'écoute
- [Comment aider un ami à gérer ses pensées suicidaires?](#) - Jeunesse, J'écoute
- [En crise?](#) - Help Ahead



Soutiens et ressources pour les adolescents et autres renseignements (suite)

Gestion des problèmes de consommation de substances

- [Ressources sur la consommation, le mauvais usage et l'abus de substances - TDSB](#)
- [Bon à savoir : les faits sur l'alcool](#) - Les catalyseurs
- [Ce qu'il faut savoir sur le cannabis](#) - Les catalyseurs
- [Le vapotage : Ce que toi et tes amis avez besoin de savoir](#) - SMSO
- [Le fentanyl : ce qu'il faut savoir](#) - SMSO
- [Consommer des substances tout en prenant soin de soi](#) - Jeunesse, J'écoute



Médias sociaux et temps passé devant un écran

- [Lutte contre l'utilisation inappropriée des médias sociaux : sexting, sextortion et IA](#) - TDSB
- [Healthy Social Media Habits \(Habitudes saines sur les médias sociaux\)](#) (en anglais seulement) - Mind your Mind
- [A Teens Guide to Social Media Safety \(Sécurité sur les réseaux sociaux : Guide à l'intention des adolescents\)](#) (en anglais seulement) - Safe Search Kids
- [Smart Social Networking \(Réseautage social intelligent\)](#) (en anglais seulement) - Cyberbullying.com
- [Temps d'écran : présentation générale](#) - Sick Kids
- [5 importantes astuces de sécurité en ligne](#) - Jeunesse, J'écoute
- [Jeux en ligne](#) - Jeunesse, J'écoute
- [Aider votre enfant à gérer la technologie numérique](#) - SMSO
- [Youth, Smartphones and Social Media Use \(Les jeunes, les téléphones intelligents et l'utilisation des médias sociaux\)](#) (en anglais seulement) - CAMH



Programmes estivaux pour mon enfant ou mon adolescent

La [bibliothèque publique de Toronto](#) offre des renseignements sur les programmes, les cours et les événements.



[Summer Wonder : Bibliothèque publique de Toronto](#) – Explorez les activités et les programmes estivaux **gratuits** « Summer Wonder » de la bibliothèque, à l'intention des enfants de 6 à 12 ans, qui se dérouleront du 24 juin au 2 septembre 2024!



Les [programmes de loisirs estivaux](#) offrent des activités récréatives gratuites et de qualité pour tous les âges, dont le CampTO.



[Kids Out and About.com](#) est un guide en ligne pour les enfants, les adolescents et les familles vivant à Toronto, comprenant des événements locaux, des camps, des idées d'excursions d'une journée et plus encore!



Le [YMCA de la région du Grand Toronto](#) offre des programmes destinés aux personnes de tous les âges, notamment des programmes de garde d'enfants, de développement familial, de santé, de remise en forme, ainsi

que des camps et des programmes d'enseignement en plein air pour les jeunes. Cet organisme facture des frais de service et offre des options de subvention.



[Y@Homeplus](#) - Physique virtuel - Ce lien propose des options GRATUITES à domicile pour les particuliers et les familles, y compris des plans de repas et de bien-être



Les [programmes virtuels de l'INCA](#) sont offerts gratuitement à tous les Canadiens aveugles ou malvoyants, ainsi qu'à leur famille et leurs amis.



Idées pour garder mon enfant ou mon adolescent actif cet été

Le [Backyard Camp](#) (en anglais seulement) offre des idées d'activités à faire à la maison toute l'année.



[Cosmic Kids](#) (en anglais seulement) propose des activités en ligne gratuites de yoga et de pleine conscience pour les enfants.



[Cœur + AVC^{MC}](#) offre des conseils pour manger sainement et rester actif.



[ParticipACTION](#) est un organisme qui, depuis 1971, encourage les Canadiens à retrouver la santé en étant actifs.



[SPAC Learning Library](#) (en anglais seulement) propose des leçons vidéo et des activités en ligne conçues pour vous aider à être créatif à la maison.

WELCOME TO OUR
LEARNING LIBRARY

[Bienvenue aux parcs de l'Ontario](#) offre des renseignements sur la visite des parcs de l'Ontario.



[Yoga with Adrienne](#) (en anglais seulement) propose des vidéos gratuites de yoga et de pleine conscience.



Programmes pour les enfants et les adolescents ayant des besoins particuliers ou complexes

[Community Living Toronto](#) (en anglais seulement) offre de nombreux programmes de soutien aux personnes présentant une déficience intellectuelle et à leur famille.



Le [Geneva Centre for Autism](#) (en anglais seulement) offre des groupes et des programmes pour les enfants, ainsi que des webinaires et du soutien pour les parents.



Le [Holland Bloorview Family Resource Centre](#) offre des conseils et des renseignements utiles aux aidants et aux parents d'enfants ayant une incapacité.



[Surrey Place](#) aide des personnes de tous âges ayant des troubles du développement, des troubles du spectre autistique et des besoins complexes à atteindre leur plein potentiel.



[Kerry's Place](#) (en anglais seulement) est un organisme de création et de prestation de soutiens et de services à l'échelle de la province de l'Ontario qui améliorent la qualité de vie des personnes atteintes du trouble du

spectre de l'autisme.



[Connectability](#) (en anglais seulement) est une plateforme en ligne et une communauté virtuelle offrant un soutien continu et des occasions d'apprentissage pour les personnes ayant une déficience intellectuelle et leur famille.



[Lumenus](#) offre un large éventail de services de qualité en matière de santé mentale et de développement ainsi que des services communautaires pour les nourrissons, les enfants, les adolescents, les particuliers et les familles de Toronto.

WELCOME TO LUMENUS.

be seen. be heard. be well.

Le [Centre Meta](#) offre un large éventail de services et de soutiens adaptés sur mesure pour aider les gens à vivre une vie inclusive, engagée et riche dans la collectivité.



Le [Miles Nadal JCC](#) (en anglais seulement) offre des programmes virtuels à l'intention des enfants et des adolescents atteints de troubles du spectre autistique et d'autres déficiences intellectuelles.



[MyCommunityHub.ca](#) (en anglais seulement) est un moteur de recherche des activités disponibles dans la collectivité pour les enfants et les adolescents ayant une déficience intellectuelle.



Programmes pour les enfants et les adolescents ayant des besoins particuliers ou complexes (suite)

Au [South Asian Autism Awareness Centre](#) (en anglais seulement), nous construisons des communautés inclusives grâce à des pratiques adaptées à la culture de l'autisme et à des programmes accessibles.



[Programmes adaptés des parcs et loisirs de Toronto](#) – Pour garantir une expérience récréative des plus agréables, les familles doivent d'abord communiquer avec le service d'assistance téléphonique central des programmes de loisirs adaptés et inclusifs au 416 395-6128 pour devenir membres.



[Variety Village](#) (en anglais seulement) – Les programmes de cet organisme permettent aux enfants handicapés d'être vus, de participer et de se sentir inclus. Nous offrons des installations accessibles qui permettent aux athlètes paralympiques et de compétition de participer à des programmes sportifs, d'entraînement physique, d'activités, de camps d'été, de formation axée sur des compétences et de coaching.



[Information sur les parcs et les camps accessibles](#) (en anglais seulement)



[Planifier sa vie après le secondaire - Ressource du TDSB](#) (en anglais seulement)

[Ressources d'ergothérapie et de physiothérapie du TDSB pour les jeux et les loisirs à la maison](#) (en anglais seulement)

[Ressources de psychologie du TDSB à l'intention des familles d'élèves ayant des besoins complexes](#) (en anglais seulement)

[Fiches de conseils du TDSB en matière de phoniatry](#) (en anglais seulement)

Soutiens et ressources du TDSB en matière de santé mentale et de bien-être

Veillez consulter notre [site Web du TDSB](#) (en anglais seulement) pour obtenir une liste complète de ressources et de soutiens. Consacrez un peu de temps à l'exploration de nos salons interactifs et de nos excursions virtuelles destinés [aux élèves](#), [aux parents et aux aidants](#), ainsi qu'aux [membres du personnel](#).



Accédez à nos [trousses de ressources interactives de la Semaine de la santé mentale des enfants](#) (en anglais seulement) pour les élèves du primaire et du secondaire, les élèves ayant des besoins complexes, les parents, les aidants et le personnel enseignant.



Consultez une liste de [ressources pertinentes et adaptées à la culture](#) (en anglais seulement) dressée par le comité responsable de la santé mentale et du bien-être du TDSB.



Consultez une liste de [ressources sur la Semaine de la santé mentale des Noirs](#) (en anglais seulement) dressée lors de la semaine de reconnaissance de la santé mentale des Noirs tenue à Toronto en mars 2024.



Cette [diapositive](#) (en anglais seulement) permet d'accéder aux ressources du comité de santé mentale et bien-être 2023-2024 pour tous les niveaux scolaires.



Consultez ces guides d'introduction à la santé mentale ([primaire](#) et [secondaire](#)) et d'autres ressources d'apprentissage dans la bibliothèque virtuelle.



[Document Learn4Life du TDSB Printemps/été 2024](#) (en anglais seulement) – Les programmes de santé et de bien-être commencent à la page 21. (Occasions d'apprentissage destinées aux 18 ans et plus)



Restez branché!

Les renseignements changent constamment. N'hésitez pas à nous suivre et à revenir pour les dernières mises à jour.



<https://www.tdsb.on.ca/Elementary-School/Supporting-You/Mental-Health-and-Well-Being-Professional-Support-Staff-PSS>



Courriel : MentalHealthandWellBeing@tdsb.on.ca



[@tdsb_mhwb](https://www.instagram.com/tdsb_mhwb)



[@TDSB_MHWP](https://twitter.com/TDSB_MHWP)

Si vous ou une personne que vous connaissez êtes victimes d'une urgence en matière de santé mentale ou de lutte contre les dépendances, composez le 9-1-1 ou rendez-vous aux urgences de votre hôpital local.

