Guide du bien-être pour l'hiver

Dans ce guide...

Soutiens en santé mentale et de bien-être

Programmes de santé mentale et de bien-être d'hiver des services de soutien professionnel du TDSB

Soutiens et ressources pour les jeunes

Programmes et activités d'hiver pour les enfants et les jeunes

Idées pour garder mon enfant actif cet hiver

Ressources pour mon enfant ayant des besoins spéciaux ou complexes

Ressources du TDSB relatives à la santé mentale et au bien-être

À l'approche de la saison hivernale, il peut y avoir de l'enthousiasme ainsi que des pensées et des sentiments qui font ressortir un besoin de soutien. Notre **Guide du bien-être pour l'hiver 2023** permet d'en apprendre davantage sur les ressources et les activités adaptées à la culture et relatives à l'affirmation de l'identité pour tirer le meilleur parti de cette période de l'année, tout en soutenant et en améliorant notre bien-être mental. La Commission de la santé mentale du Canada suggère ce qui suit :

- Ne sous-estimez pas le pouvoir du **sommeil**. Il a une incidence sur toute notre personne : notre âme, notre corps et notre esprit.
- En hiver, nous pouvons ressentir les effets de la diminution de la lumière du soleil. Les rayons ultraviolets du soleil nous aident à produire de la **vitamine D,** qui est vitale pour notre santé mentale.
- **Les soins auto-administrés** sont également très personnalisés. Il ne s'agit pas seulement des bains moussants, des stations thermales et de l'exercice. Il y a des choses comme établir des limites saines, faire des choix alimentaires plus sains, prendre des rendez-vous médicaux, désencombrer votre espace, créer un budget, appeler un ami, etc.
- Une attention particulière à **nos sens** nous ramène à des temps plus simples, nous aide à revenir à la base et élève notre esprit (après quelques profondes respirations)!
- **Selon vous, vos pensées sont-elles saines** ou vous rendent-elles malsaines? Il est plus facile d'adopter de mauvaises habitudes mentales pendant les courtes journées et les longues nuits d'hiver.
- Prenez un papier et un stylo, et écrivez. Peu importe ce qui se passe**, il y a toujours quelque chose dont on peut être reconnaissant**.
- Enfin, n'oubliez pas de **demander de l'aide** à un professionnel de la santé mentale ou à votre médecin de famille si vous ou un être cher éprouvez des difficultés.

Guide du bien-être pour l'hiver créé par le Comité des services de soutien professionnel en santé mentale et en bien-être du TDSB et l'équipe de direction des systèmes.
Toute adaptation doit être reconnue.

Programmes et événements de santé mentale et de bien-être à venir des services de soutien professionnel du TDSB

Tout au long de l'année, le personnel des services de soutien professionnel du TDSB offrira un certain nombre d'occasions qui favorisent le bien-être, la communauté et les liens. Veuillez cliquer sur les liens pour en savoir plus!

Les services de travail social et d'assiduité du TDSB organisent chaque mois une foire communautaire virtuelle qui met en évidence et partage les ressources pour la communauté qui soutient les élèves ayant des besoins spéciaux au TDSB. Pour en savoir plus, cliquez ci-dessus!

HEARTS & MINDS
From TDSB Psychological Services to Your Family

L'équipe des services psychologiques du TDSB fournit des connaissances et des renseignements à jour sur le bien-être et la réussite des élèves dans son bulletin trimestriel « Hearts and Minds ».

tdsb 25 YEARS
Toronto District School Board

Le personnel du TDSB et des animateurs experts ont élaboré une série de vidéos et des ressources connexes pour offrir des stratégies d'adaptation pendant la guerre et les conflits afin de soutenir le bien-être émotionnel et mental des élèves, des parents, des tuteurs, des gardiens, du personnel et de l'ensemble de la communauté. Visitez la page Web Affinity Wellness pour obtenir des vidéos et des ressources.

CENSUS 2023

Les résultats préliminaires du **Recensement des élèves de 2023** ont été publiés. Le rapport complet sera publié au début de 2024.

Les responsables de la santé mentale du TDSB, en collaboration avec les intervenants en soutien communautaire du Centre d'apprentissage 1 du TDSB, présentent un webinaire sur ***la santé mentale positive et la réussite scolaire***. Pour en savoir plus, cliquez sur le lien ici!

Le service d'ergothérapie et de physiothérapie invite les parents, les tuteurs et les personnes qui s'occupent des enfants vivant avec des handicaps intellectuels et développementaux ou d'autres diagnostics à ses séances trimestrielles. **Découvrez les services d'ergothérapie et de physiothérapie**, certains des services qu'ils soutiennent et comment communiquer avec les ressources communautaires. Consultez le calendrier pour connaître les dates à venir!

Heures de disponibilité virtuelle sans rendez-vous mensuelles pour les parents, les tuteurs et les personnes qui s'occupent des élèves du TDSB. Venez rencontrer divers membres du personnel des services de soutien professionnel pour discuter des façons de promouvoir le bien-être des élèves.

Réservez la date pour Let's Connect! Le Comité de partenariat avec les parents du TDSB aura son événement **« Let's Connect - Feel Good February » le 22 février 2024**. Pour en savoir plus sur l'inscription, cliquez ici!

Les groupes non sexistes du TDSB sont des groupes de familles avec des enfants transgenres, bispirituels, non binaires ou de diverses identités de genre de la maternelle à la 6e année.

Soutiens en santé mentale et de bien-être

Accédez aux ressources adaptées à la culture et pertinentes compilées par le Comité sur la santé mentale et le bien-être du TDSB.

Across Boundaries – Offre des services de santé mentale et de toxicomanie équitables et holistiques aux communautés racialisées.

HelpAhead – Relie les nourrissons, les enfants, les jeunes et les familles aux services de santé mentale dans la communauté de Toronto.

Santé mentale pour enfants Ontario – Trouvez des ressources pour aider à soutenir la santé mentale des enfants et des jeunes.

Daily Bread Food Bank – Recherchez dans votre région par code postal ou emplacement pour avoir accès à des aliments.

Aide financière du gouvernement :
Prestation dentaire canadienne
Certaines autres prestations qui peuvent être offertes aux familles

Jeunesse, J'écoute – Trouvez des ressources pour les jeunes selon l'endroit où vous vivez.

Lumenus – Services de santé mentale, de développement et communautaires.

Bob Rumball – Traitement en santé mentale pour les enfants, les jeunes et les familles sourds et malentendants Bob Rumball Canadian Centre of Excellence for the Deaf

SickKids – Ce carrefour fournit des ressources pour soutenir la santé mentale et le bien-être général de votre enfant.

YouthLink – Counseling aux jeunes et à la famille, soutien aux parents, hébergement, éducation et programmes communautaires pour les jeunes de 12 à 24 ans et leur famille.

211 Centre – Trouvez les services communautaires et gouvernementaux où vous vivez.

Aider votre enfant à gérer la technologie numérique – Santé mentale en milieu scolaire Ontario

Soutiens et ressources pour les jeunes :
Lignes d'assistance et services
En cas d'urgence, veuillez composer le 9-1-1 ou vous rendre à l'urgence de votre hôpital local.

9-8-8- Ligne d'aide en cas de crise au suicide **–** Un espace sûr pour parler parler 24 heures sur 24, chaque jour de l'année. **Appelez ou envoyez un SMS au 9-8-8**

Black Youth Helpline – Une ligne d'assistance et des services multiculturels pour les enfants, les jeunes et les familles. Disponible **tous les jours de 9 h à 22 h.**

Retrouver son entrain[MC] – Un programme gratuit de thérapie cognitivo-comportementale (TCC) qui offre un soutien autonome en santé mentale aux personnes âgées de 15 ans et plus. **Numéro sans frais : 1 866 345-0224**.

Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être – Une ligne d'aide pour les jeunes Autochtones. **Soutien téléphonique 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.**

Jeunesse, J'écoute – Trouvez des ressources pour les jeunes selon l'endroit où vous vivez. **Soutien téléphonique, par SMS et par clavardage 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.**

LGBT Youthline – Soutien par les pairs LGBTTQQ2SI confidentiel, éclairé et sans jugement. **Soutien par SMS et clavardage de 16 h à 21 h 30 (Dimanche à vendredi).**

Naseeha – Ligne d'information sur la santé mentale, ressources, ateliers, cyberthérapie et plus encore pour les jeunes et les personnes musulmanes et non musulmanes. **Soutien téléphonique tous les jours de 12 h à 3 h.**

Clinique What's Up Walk-In et Parlons maintenant – Counseling virtuel et en personne gratuit pour les jeunes. Cliquez sur le lien pour trouver des emplacements **du lundi au samedi (les heures et les jours peuvent varier selon l'emplacement)**

Woodgreen – Offre un soutien social, professionnel et scolaire aux jeunes, aux personnes ayant une déficience intellectuelle et aux aidants naturels/familles. Consultation gratuite en une seule séance par téléphone ou par vidéo pour les personnes de 16 ans et plus (pour les jeunes de 12 à 15 ans, le consentement d'un parent ou tuteur est exigé).
Disponible en personne les mardis et virtuellement les mercredis. Inscription de 16 h à 18 h 30. Composez le (416) 645–6000, poste 1990.

Trans Lifeline – Un service téléphonique de soutien par les pairs offert par des personnes transgenres pour interroger les jeunes et les adultes. ***Le personnel fera une pause de deux semaines et reprendra les services le 1er janvier 2024, du lundi au vendredi, de 13 h à 21 h* (1 877 330-6366).**

Youthdale – Services communautaires et aux patients hospitalisés pour les enfants, les jeunes, les jeunes adultes et les familles aux prises avec des besoins complexes en santé mentale. **Ligne de service d'urgence disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 416 363-9990.**

Soutiens et ressources pour les jeunes

Renseignements sur la santé mentale	Prendre soin de soi	Temps passé sur les médias sociaux et devant un écran	Gestion de la toxicomanie	Gestion d'une crise
Les choses que vous devez savoir	Renseignements sur les soins auto-administrés	Habitudes saines sur les médias sociaux	Buzz on Booze	Comment rester en sécurité
Le sommeil et la santé mentale	6 façons de prendre soin de soi-même	Guide sur la sécurité sur médias sociaux à l'intention des adolescents	Ce que vous devez savoir sur le cannabis	Soutenir une personne qui envisage de se suicider
AboutKids HEALTH TEENS Santé mentale : Carrefour d'apprentissage	Liste de suggestions pour prendre soin de soi-même de Jeunesse, J'écoute	Réseautage social intelligent	Vapotage : Ce que vous et vos amis devez savoir	Application Be Safe
tdsb 25 YEARS Toronto District School Board Faire face à la guerre et aux conflits Vidéos d'Affinity Wellness	La roue du bien-être	SickKids | AboutKidsHealth Temps d'écran : Aperçu	Opioïdes : Ce que vous et vos amis devez savoir	Automutilation : Qu'est-ce que l'automutilation et comment y faire face
nedic National Eating Disorder Information Centre Aide pour les jeunes	Qu'est-ce que la pleine conscience?	5 astuces de sécurité en ligne	Le fentanyl : ce qu'il faut savoir	Comment aider un ami à gérer ses pensées suicidaires
mindyourmind Je ne sais pas ce qui ne va pas	Introduction aux soins auto-administrés	Jeux en ligne	Consommer des substances tout en prenant soin de soi	Help Ahead En crise

Programmes d'hiver pour mon enfant

Programmes de loisirs d'hiver

Bibliothèque publique de Toronto – Renseignements sur les programmes, les cours et les événements.

Décor hivernal féerique au jardin botanique de Toronto – Des camps d'hiver sont offerts aux campeurs de 4 à 12 ans. Les camps d'activités professionnelles sont conçus pour les campeurs de 5 à 10 ans.
(27 novembre 2023 au 12 avril 2024)

Programmes de loisirs d'hiver – Activités récréatives gratuites et de grande qualité pour tous les âges, y compris CampTO

Kids Out and About.com – Guide en ligne pour les enfants, les adolescents et les familles vivant à Toronto, y compris des événements locaux, des camps, des idées de voyages d'une journée, etc.!

YMCA du Grand Toronto – Des programmes pour les personnes de tous âges et à tous les stades de la vie, y compris des programmes de garde d'enfants et de développement familial, de santé et de conditionnement physique, des camps et des programmes d'éducation en plein air et pour les jeunes. Il s'agit de frais de service assortis d'options de subvention.

Programmes virtuels de la Fondation INCA – Programmes virtuels gratuits offerts à tous les Canadiens aveugles ou malvoyants, ainsi qu'à leurs familles et amis

Idées pour garder mon enfant actif cet hiver

Backyard Camp – Idées d'activités à faire à la maison toute l'année.

Cosmic Kids – Yoga en ligne gratuit et pleine conscience pour les enfants

Cœur et AVC – Conseils pour manger sainement et rester actif.

ParticipACTION – Encourage les Canadiens à être en santé en faisant de l'activité physique depuis 1971.

SPAC Learning Library – Des cours et des activités vidéo en ligne conçus pour vous aider à faire preuve de créativité à la maison.

WELCOME TO OUR
LEARNING LIBRARY

Bienvenue à Parcs Ontario – Renseignements sur la visite de Parcs Ontario.

YGym – Activités physiques virtuelles.

Yoga avec Adrienne – Vidéos de yoga et de pleine conscience gratuites.

Soutiens et ressources pour les enfants et les jeunes ayant des besoins spéciaux ou complexes

Community Living Toronto – Offre de nombreux programmes pour aider les personnes ayant une déficience intellectuelle et leur famille.

Geneva Centre for Autism – Offre des groupes et des programmes pour les enfants, des webinaires et du soutien aux parents.

Holland Bloorview Family Resource Centre – Accédez à des conseils et à des renseignements utiles pour les aidants naturels et les parents d'enfants handicapés.

Surrey Place Family Resources – Aide les personnes de tous âges ayant une déficience intellectuelle, de l'autisme et des besoins spéciaux à réaliser leur plein potentiel.

Kerry's Place – A créé et fourni des soutiens et des services fondés sur des données probantes dans toute la province de l'Ontario qui améliorent la qualité de vie des personnes atteintes de TSA.

Connectability – Un site Web et une communauté virtuelle dédiés à l'apprentissage et au soutien tout au long de la vie pour les personnes ayant une déficience intellectuelle et leurs familles.

Lumenus – Offre une vaste gamme de services de santé mentale, de développement et communautaires de grande qualité pour les nourrissons, les enfants, les jeunes, les particuliers et les familles de Toronto.

Centre Meta – Offre un large éventail de services et de mesures de soutien personnalisées pour aider les gens à vivre une vie inclusive, engagée et enrichie dans la communauté.

Miles Nadal JCC – Offre des programmes pour les enfants et les jeunes atteints de TSA et d'autres troubles du développement.

MyCommunityHub.ca – Un moteur de recherche pour les activités offertes dans la communauté pour les enfants et les jeunes ayant une déficience intellectuelle.

Soutiens et ressources pour les enfants et les jeunes ayant des besoins spéciaux ou complexes (suite)

SAAAC Autism Centre – Nous bâtissons des communautés inclusives grâce à des pratiques d'autisme adaptées à la culture et à des programmes accessibles.

Programmes adaptés aux parcs et aux loisirs de Toronto – Pour offrir l'expérience récréative la plus agréable possible, les familles doivent d'abord communiquer avec la ligne d'information centrale des Programmes de loisirs adaptés et inclusifs, au 416-395-6128, pour présenter une demande d'adhésion.

Variety Village – La programmation variée permet aux enfants handicapés d'être vus, de participer et de se sentir inclus. Nous donnons vie à des installations accessibles avec des sports, du conditionnement physique, des activités, des camps d'hiver, de l'entraînement professionnel et de l'entraînement pour les athlètes de compétition et paralympiques.

Renseignements sur les parcs et les camps accessibles

Ressources en physiothérapie et en santé du travail du TDSB pour le jeu et les loisirs à la maison

Ressources psychologiques du TDSB pour les familles d'élèves ayant des besoins complexes

Fiches-conseils en orthophonie du TDSB

Soutiens et ressources du TDSB pour la santé mentale et le bien-être

Veuillez visiter notre site Web du TDSB pour accéder à une liste complète de ressources et de soutien.
Prenez le temps d'explorer nos salons interactifs et nos excursions virtuelles pour les élèves, les parents, les aidants naturels et le personnel.

Accédez à nos trousses de ressources interactives de la Semaine de la santé mentale des enfants pour les élèves des niveaux primaire et secondaire, les élèves ayant des besoins complexes, les parents/gardiens et les éducateurs.

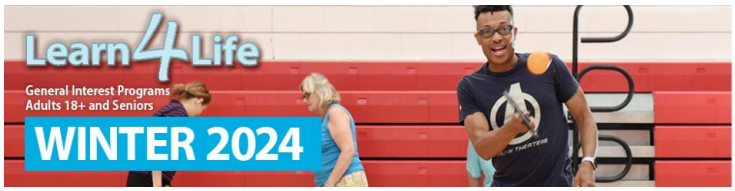
Accédez aux ressources adaptées à la culture et pertinentes compilées par le Comité sur la santé mentale et le bien-être du TDSB.

Accédez à nos ressources de la Semaine de la santé mentale des Noirs de la semaine de reconnaissance de la Semaine de la santé mentale des Noirs de mars 2023 à Toronto. Restez à l'affût des mises à jour en mars 2024.

Cette diapositive donne accès aux ressources sur la santé mentale et le bien-être de 2023-2024 pour tous les niveaux.

Consultez ces guides d'introduction à la santé mentale (élémentaire et secondaire) dans la bibliothèque virtuelle et d'autres ressources d'apprentissage de bibliothèque.

Learn4Life du TDSB – Programmes de santé et de bien-être. (Occasions d'apprentissage pour les personnes de plus de 18 ans)

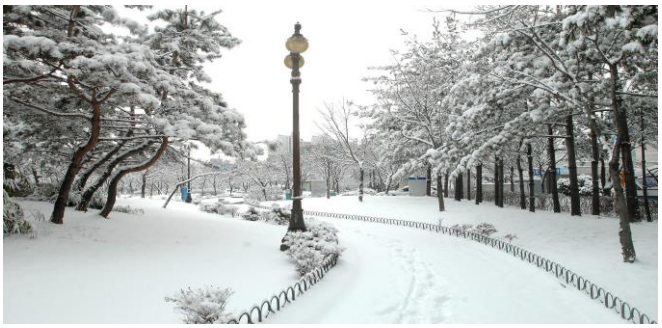


Pour en savoir plus sur les services de soutien professionnel du TDSB, consultez les sites Google :

- **Services à l'enfance et à la jeunesse**
- **Services d'ergothérapie et de physiothérapie**
- **Services psychologiques**
- **Services d'orthophonie**
- **Services de travail social et d'assiduité**

Restez branchés!

Les renseignements changent constamment. Suivez-nous et revenez vérifier pour obtenir les dernières mises à jour.

tdsb Mental Health & Well-Being	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
	@TDSB_MHWB

Si vous ou une personne que vous connaissez êtes aux prises avec une urgence de santé mentale ou de toxicomanie, **composez le 9-1-1 ou rendez-vous à l'urgence de votre hôpital local ou composez le 9-8-8 pour obtenir du soutien en cas de crise.**