



Créer un réseau de soutien

Nous avons tous besoin d'aide à un moment ou à un autre, que ce soit de façon urgente, pour faire face à une situation ou pour obtenir des renseignements. La diversité des types de services peut aider à répondre aux différents besoins de votre jeune. S'occuper d'un.e jeune qui est confronté.e à des problèmes de santé mentale ou de consommation de substance peut être une expérience solitaire et difficile, surtout lorsque vous avez l'impression de ne pas avoir pas beaucoup de personnes, de services ou d'outils vers lesquels vous tourner. Vous et votre jeune n'avez pas à traverser cette épreuve seul.e.s!

Ces services de soutien s'adressent précisément aux parents et aux aidant.e.s : jeunessesansdroguecanada.org, Families for Addiction Recovery, Ontario Caregiver Helpline, Trouver une section de soutien par les pairs, et Pleo.

Créer un réseau de soutien

De nombreuses options offrent un soutien non seulement aux jeunes, mais aussi aux parents et aux aidant.e.s. Les options conçues principalement pour les jeunes sont marquées d'un astérisque (*). Certains services ne sont pas disponibles en français. Les liens vers les options disponibles uniquement en Ontario sont précédés d'un « o » en exposant.

Soutien urgent :

- Services d'urgence (par exemple le 911, le service des urgences, équipe mobile d'intervention rapide en cas de crise de l'Ontario^o)
- Lignes d'aide et soutien en cas de crise à l'échelle du Canada (par exemple [Black Youth Helpline](#), [Espoir pour le mieux-être, Jeunesse, j'écoute](#), [Naseeha](#), [Parlons suicide Canada](#), [Trans Lifeline](#).)
- Lignes d'aide et soutien en cas de crise à l'échelle de l'Ontario (par exemple, [9-8-8 ligne de crise](#)^o, [Allo j'écoute](#)^o, [LGBT Youthline](#)^o, [Ontario Distress and Crisis Services](#)^o)
- Médecin de famille (trouver un.e médecin [au Canada](#), [en Ontario](#)^o)
- Programmes d'hospitalisation

Soutien à l'adaptation :

- Services de réadaptation en dépendance
- Organismes communautaires (par exemple [Association canadienne pour la santé mentale](#), [Centre de toxicomanie et de santé mentale \(CTSM\)](#)^o, [Carrefour bien-être pour les jeunes de l'Ontario \(CBEJO\)](#)^{o*})
- Conseiller.ère
- Famille, amis ou proches
- [Lignes d'aide et soutien en cas de crise à l'échelle du Canada](#) (par exemple, [Black Youth Helpline](#), [Espoir pour le mieux-être*](#), [Jeunesse, j'écoute](#)^{o*}, [Naseeha](#), [Parlons suicide Canada](#), [Trans Lifeline](#))
- Lignes d'aide et de soutien en cas de crise à l'échelle de l'Ontario (par exemple, [Ligne de crise](#)^o, [Allo j'écoute](#)^o, [LGBT Youthline](#)^o, [Ontario Distress and Crisis Services](#))
- Centres de santé mentale (par exemple, [Association canadienne pour la santé mentale \(ACSM\)](#), [Centre de toxicomanie et de santé mentale \(CTSM\)](#), [Santé mentale pour enfants Ontario \(SMEO\)](#)^o)
- Applications mobiles (par exemple, [Be Safe by mindyourmind](#), [MindShift CBT](#), [PocketWell](#))
- Infirmier.ère praticien.ne
- Programmes de consultation externe
- Soutien par les pairs et groupes communautaires (par exemple [Parlons maintenant](#), [le pair-à-pair par Jeunesse écoute](#), [Togetherall](#))
- Psychiatre
- Psychologue (par exemple, [trouver un psychologue au Canada](#), [en Ontario](#))
- Communautés religieuses et spirituelles
- École (par exemple, club, conseiller.ère d'orientation, enseignant.e)
- Travailleur ou travailleuse social.e
- Thérapeute (par exemple [trouver un.e thérapeute au Canada](#), [en Ontario](#))
- Adultes de confiance ou membres de la communauté (par exemple, entraîneur.se.s, aîné.e.s, mentor.e.s)
- Cliniques sans rendez-vous (par exemple, Services intégrés pour les jeunes, [Parlons maintenant](#), [Carrefour bien-être pour les jeunes de l'Ontario \(CBEJO\)](#))

Soutien informatif :

- Sites web et ressources sur la santé mentale (par exemple, [mindyourmind.ca](#), [YouthSpeak](#), [Youth Mental Health Canada](#))
- Ressources diverses (par exemple, livres, magazines, balados)
- Sites Internet d'informations sur les services (par exemple, [eSanteMentale.ca](#), [Fournisseurs de services d'établissement dans tout le Canada](#))
- Informations sur les services et aides à la navigation (par exemple, [1Appel1Clic.ca](#), [211](#), [ConnexOntario](#))
- Comptes de médias sociaux (par exemple, [Jeunesse j'écoute](#), [mindyourmind](#), [Carrefour bien-être pour les jeunes de l'Ontario \(CBEJO\)](#))
- Séminaires en ligne ou cours de perfectionnement (par exemple, [Retrouver son terrain](#), [Jeunesse j'écoute](#))

Vous trouverez de plus amples renseignements et conseils dans la boîte à outils [Participer à mes soins de santé mental](#) pour vous aider à aborder ce sujet.