

RESSOURCES MULTIMÉDIAS CONCERNANT LA SANTÉ MENTALE POUR LES JEUNES ET LEUR ENTOURAGE

Pour intervenir auprès des adolescents, des enfants et des adultes, il est crucial de connaître diverses ressources d'éducation psychologique, adaptées à différents formats. Certains privilégient le support papier, tandis que d'autres préfèrent l'audio ou le visuel. Il est donc important de proposer plusieurs options afin que chacun puisse choisir le format qui lui convient le mieux. En complément des outils proposés par le CIUSSS-CN, voici quelques ressources pertinentes sur la santé mentale des jeunes.

Beaucoup de jeunes hésitent à solliciter de l'aide pour leur santé mentale, par crainte d'être stigmatisés ou mal compris. Ces ressources multimédias, souvent moins intimidantes, peuvent les encourager à réfléchir sur leur bien-être, à amorcer une démarche, voire à compléter un suivi régulier.

BALADO C'EST DANS TA TÊTE

Cette série de balados propose des échanges avec des invités sur le thème du développement et du renforcement de la santé mentale, s'adressant à un public de tous âges



FONDATION JEUNES EN TÊTE

Ce site internet riche en contenu offre diverses ressources pour les adolescents, leurs familles et les intervenants. L'information est présentée sous différents formats, notamment des textes, des vidéos et des balados, et aborde la thématique générale de la santé mentale des jeunes.

FONDATION
JEUNES
EN TÊTE

SITE INTERNET HORS PISTE

Ce site web, organisé sous forme de "casier", propose diverses ressources destinées aux adolescents ainsi qu'aux intervenants. Il présente des fiches explicatives et des vidéos. De plus, il dispose d'une page Instagram dédiée à Hors Piste.

HORS
PISTE

TEL-JEUNES

Ce site propose principalement des textes d'information destinés aux adolescents, aux parents et aux intervenants. On y trouve également un forum pour les jeunes, un service d'échange entre adolescents (ados TJ), ainsi qu'un service de chat, de texto ou de téléphone avec un intervenant TJ.

BALADOS OHDIO

Cette plateforme propose des balados et des extraits audio sur divers thèmes. En recherchant des mots-clés tels que "santé mentale des jeunes", les intervenants, adolescents et parents pourront accéder à différentes ressources utiles.

RADIO-CANADA
Ohdio

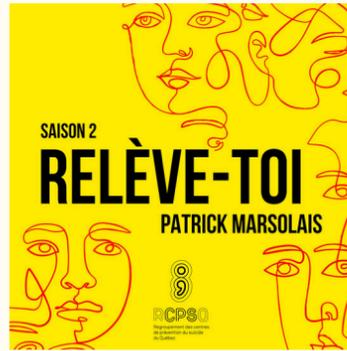
BALADO NUANCE

Ce balado s'adresse principalement aux jeunes adultes, offrant une exploration audacieuse et approfondie des divers mythes liés aux défis d'adaptation auxquels ils sont confrontés, mais il peut également être proposé et adapté aux adolescents en fonction de leur profil.

NUANCE

BALADO RELÈVE-TOI

Ce balado met l'accent sur la résilience et redonne espoir aux adolescents et aux adultes, en affirmant que, peu importe les épreuves traversées, il est toujours possible de mener une vie satisfaisante. L'animateur rencontre des personnalités connues qui ont su rebondir après des situations difficiles, mettant en lumière leur expérience humaine et les leçons qu'elles ont tirées.



BALADO CAP VERS L'ENTOURAGE

Ce balado se penche sur la réalité vécue par l'entourage d'une personne souffrant d'un trouble mental. Cette série pourrait être recommandée tant à l'entourage du jeune qu'au jeune lui-même, s'il vit avec un membre de sa famille ou de son cercle proche qui est malade.

BALADO ET COMPTE INSTAGRAM, TIK TOK DOSE DE PSY

Le contenu de Dose de psy, présenté sous forme de capsules vidéo ou de balados, traite de divers sujets liés à la santé mentale des jeunes et des adultes. Il s'agit d'un contenu ludique et vulgarisé qui bénéficie du soutien de milliers d'abonnés. L'objectif principal est de fournir de l'éducation psychologique et de déconstruire les mythes entourant la consultation en santé mentale.



Quand ton parent a un trouble mental **l'approche**
GUIDE WEB POUR LES JEUNES

SITE WEB DE L'APPROCHE

Ce guide web interactif et visuel est destiné aux adolescents et aux jeunes adultes qui ont un membre de leur famille vivant avec un trouble mental. Ce site propose de nombreuses ressources non seulement pour ces jeunes, mais aussi pour les parents et les intervenants qui les accompagnent.

APPLICATIONS MOBILES

Mes outils : Répertoire d'outils d'aide pour améliorer sa santé mentale et gérer les idées suicidaires.

Dr Mood : Application qui utilise des questions et des images pour aider les jeunes à identifier leurs émotions. Une version pour les parents est également disponible.

RÉSO : Application québécoise dédiée à la prévention du suicide, spécialement conçue pour les situations de crise.

Petit BamBou : Application axée sur la pleine conscience et la respiration. Du contenu gratuit est proposé, et pour les abonnés (avec un coût), des programmes sont disponibles pour les enfants, adolescents et parents.

Daylio : Application qui permet d'enregistrer quotidiennement son humeur et ses habitudes de vie. Cela aide à réfléchir aux facteurs qui influencent son état émotionnel et à prendre des notes pour un suivi ultérieur avec un intervenant.



Internet et les téléphones intelligents offrent une multitude d'options en matière de santé mentale, pour les jeunes et les adultes. Il est crucial de rester curieux à leur sujet afin de s'assurer que les outils proposés aux usagers sont appropriés et répondent aux recommandations du PQPTM.