

Les jeunes et les familles

ÉVÉNEMENT SUR LA SANTÉ MENTALE



Ressources liées à l'événement sur la santé mentale pour les jeunes et les familles

La situation que nous vivons est difficile pour nos jeunes. On note d'ailleurs une augmentation du nombre de jeunes adultes souffrant de problèmes de santé mentale. C'est pourquoi nous avons organisé un événement sur la santé mentale pour les jeunes et les familles en [français](#) et en [anglais](#). Des invités y ont raconté leurs histoires et expériences personnelles.

Pour vous aider à discuter franchement avec les jeunes adultes de votre entourage, nous vous fournissons les enregistrements de l'événement. Regardez la séance en [anglais](#) ou en [français](#), au moment qui vous convient.

Il est important de parler ouvertement des problèmes de santé mentale. Voici donc quelques ressources et outils pour faciliter ces discussions. Ils peuvent aussi vous aider si vous vivez des difficultés :

- [Comment soutenir la santé mentale des ados en temps de pandémie](#)
- [Comment augmenter sa résilience](#)
- [Anxiété Canada](#) : Programme Mon plan contre l'anxiété (MPA) et l'[appli MindShift TCC](#)
- [Trouver un professionnel Lumino](#) : Trouvez un psychologue, un psychothérapeute, un travailleur social ou un conseiller clinicien

Des questions? Nous sommes là pour vous aider.

Appelez-nous au 1-800-361-6212, du lundi au vendredi, entre 8 h et 20 h HE.