

C'est le temps des vacances!

Ça y est, les vacances d'hiver sont à nos portes! Profitons de cette période pour refaire le plein d'énergie et surtout passez du temps de qualité avec notre maisonnée! Bien que cette période se voudra un peu différente des dernières vacances, c'est le temps de retourner aux sources de nos besoins; prendre soin de soi. Cela peut se refléter différemment d'une personne à l'autre.

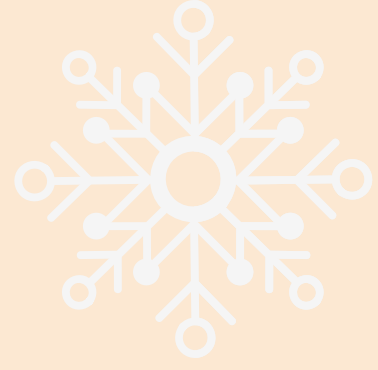


Les ressources présentées ci-dessous sont l'un des moyens pour prendre soin de vous et/ou de votre famille. L'important c'est de vous écouter. Cette période pourra également être une opportunité de vous permettre d'apprécier les bonheurs simples de la vie.

Nous vous souhaitons une période de repos et d'amour de la part de l'équipe bien-être!!

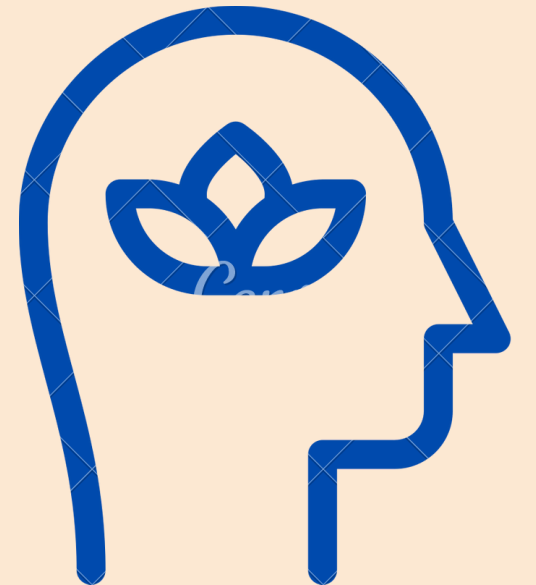


Activités de soutien au bien-être de vos enfants



Niveau primaire

Mon carnet de retour au calme VOICI



Niveau secondaire

Trousse bien-être et santé mentale VOICI

Comment améliorer la concentration et la gestion du stress des ados VOICI

Pour tous les niveaux

Boîte bien-être pour les vacances VOICI



Utilisation, sécurité et accessibilité aux écrans

Document à l'intention des adultes pour encadrer les apprentissages en ligne des enfants et adolescents
VOICI



Besoin de parler ou d'obtenir de l'aide?

JEUNESSE J'ÉCOUTE

Ligne d'écoute 24/7, gratuite confidentielle et bilingue (Kids Help Phone en anglais). Pour les personnes de moins de 20 ans. Par téléphone, textos ou clavardage.

Texte au: 686868

Par téléphone au 1-800-668-6868

Cliquez [ici](#) pour accéder au site Internet



TEL-AIDE

Ligne d'écoute 24/7, gratuite confidentielle et bilingue. Pour toute personne qui souffre de solitude, de stress, de détresse psychologique ou qui a besoin de parler sans jugement.

Par téléphone au 1-800-567-9699

Cliquez [ici](#) pour accéder au site Internet



811

Ligne téléphonique 24/7 pour recevoir de l'information sur la santé mentale et physique. À contacter si vous avez des questions relatives aux symptômes du COVID-19. Gratuit, confidentiel et bilingue.

Par téléphone au 811

MENTAL HEALTH HELP LINE

Ligne téléphonique 24/7 pour un soutien en santé mentale.

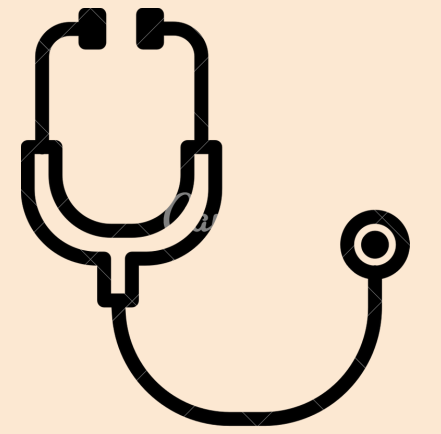
Confidentiel et en anglais. Service de crise disponible et références aux services pour l'adulte et pour l'enfant dans la communauté.

Par téléphone au 1-877-303-2642



PURPOSE MED

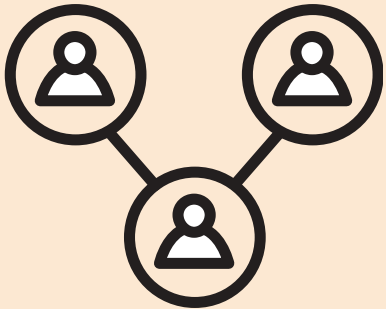
Service de consultation médicale en ligne gratuitement avec la carte santé de l'Alberta. Ouvert du lundi au vendredi de 8h00 à 20h00.



Cliquez [ici](#) pour accéder au site Internet

ALBERTA HEALTH SERVICES

Ligne téléphonique pour demande d'ouverture du service "Children and Adolescent Mental Health". Service d'un thérapeute gratuitement.

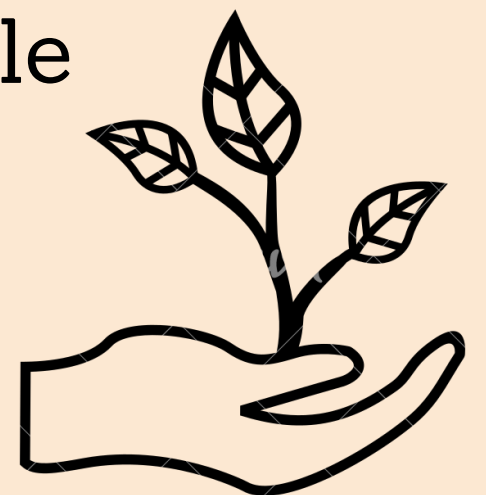


Par téléphone au 780-342-2701

Togetherall: plateforme en ligne avec une communauté de support sur la santé mentale (outils cliniquement validés, cours et autres ressources d'auto-assistance). Accessible 24/7 et anonyme. VOICI

TEXT4HOPE

Message texte quotidien envoyé gratuitement pour recevoir des outils concrets pouvant aider le bien-être. Ces textos peuvent vous aider à diminuer vos pensées négatives et vous outiller sur le contexte actuel.



Textez COVID19HOPE au 393939

211

Ligne téléphonique 24/7 pour recevoir de l'information les ressources existantes dans la communauté Albertaine. Il est possible de clavarder ou de texter également. Possible de parler en français.

Texte INFO au 211

Par téléphone au 211

Cliquez [ici](#) pour accéder au site Internet



Lien pour une liste de ressource pour:

- les besoins de base (nourriture, hébergement, aide financière)
- les besoins de sécurité (hébergement d'urgence, violence)
- les besoins pour les parents et tuteurs
- liste complète des ressources