

## Vidéos sur la santé mentale du conseil scolaire de Surrey



Le conseil scolaire de Surrey (Surrey Schools) a créé une série de vidéos visant à vous aider à discuter d'importantes questions associées à la santé mentale et au mieux-être avec vos enfants.

Toutes ces vidéos sont accessibles en anglais, en français, en pendjabi, en arabe et en mandarin, et elles sont sous-titrées.

Les thèmes abordés sont les suivants :

- Tu n'es pas seul
- Le bon stress et le mauvais stress
- Faire face au stress et à l'anxiété
- La santé et le mieux-être
- Aborder les changements de la vie
- Les relations saines
- Le stress lié au numérique
- L'image du corps

Ces vidéos visent à vous sensibiliser, vous et votre famille, à toute une série de sujets liés à la santé mentale. Elles ne sont pas conçues pour servir à l'identification de problèmes particuliers. Si vous avez besoin de renseignements précis, veuillez vous adresser à l'équipe de conseillers de votre école ou à son administrateur.

### Demandez de l'aide, si vous en avez besoin

Les thématiques de ces vidéos ont été sélectionnées par nos conseillers scolaires qui sont d'avis qu'elles sont pertinentes pour les élèves et qu'elles touchent à des questions importantes pour le développement de l'enfant. Nous savons également que certaines difficultés peuvent être accablantes pour les élèves et les familles; nous vous encourageons à consulter un professionnel de la santé ou le conseiller de votre école si vous avez besoin d'un soutien supplémentaire.



Après avoir regardé l'une des vidéos, vous pourriez entamer une discussion avec votre enfant (ou vos enfants) sur le sujet abordé. Par exemple, vous pourriez lui demander :

- Quelles sont les choses que tu as apprises dans la vidéo?
- Qu'est-ce que tu as ressenti en regardant la vidéo?
- Est-ce qu'il y a des questions que tu te poses, après avoir regardé la vidéo?
- À part nous (tes parents ou tuteurs), avec qui est-ce que tu pourrais parler de ces sujets-là?
- Est-ce qu'il y a des suggestions qui t'ont plu dans la vidéo et que tu voudrais essayer de mettre en pratique?
- Après avoir regardé la vidéo, qu'est-ce qu'il serait important que je sache, ou à quoi est-ce que je devrais prêter attention?

Les ressources communautaires suivantes peuvent vous être utiles :

1. **START (en anglais) : 1-844-START1**
2. **Jeunesse, J'écoute : 1-800-668-6868**
3. **La ligne d'écoute téléphonique Fraser Health (en anglais) : 604-951-8855 or 1-877-820-7444 (sans-frais)**
4. **La ligne d'écoute téléphonique pour les aînés, adultes et jeunes autochtones (en anglais) : 1-800-588-8717**
5. **Youth in BC (en anglais)**
6. **Child & Youth Mental Health (en anglais)**

Veillez balayer ce code QR pour visionner les vidéos et accéder à des ressources supplémentaires

