

Ressources pour les jeunes et les personnes qui s'occupent d'enfants aux prises avec du stress ou de l'anxiété :

Pour les jeunes :

L'organisme [Anxiety Canada](#) – offre des [Bâtisseurs de confiance](#) et bien plus! Vous vous sentez un peu timide ou peu en confiance dans les situations sociales? Vous stressez avant un examen? Écoutez ces scripts lorsque vous avez besoin d'un regain de confiance en vous! Les spécialistes de la psychologie du sport utilisent cette technique en permanence avec des athlètes de haut niveau pour les aider à visualiser leur performance maximale et à gagner.

[Application Breathr](#) – Commencez à pratiquer la pleine conscience. Application gratuite conçue par le BC Children's Centre for Mindfulness et le BC Children's Kelty Mental Health Resource Centre (en anglais).

[Application MindShift](#) – application gratuite d'Anxiety Canada (disponible en français). Quelques-uns des outils que vous trouverez dans cette application :

- Habitudes saines – Conseils pour mieux gérer l'anxiété
- Cartes d'accompagnement – Soulagez votre anxiété sur le moment
- Journal de bord – Transformez vos inquiétudes en pensées équilibrées
- Zone de refroidissement – Enregistrements audio de méditations guidées de relaxation et de pleine conscience
- Outils basés sur la CBT – Outils cognitifs interactifs et stratégies comportementales

[Cognitive Behaviour Therapy with mindfulness for youth 12-17](#) (Thérapie cognitivo-comportementale avec pleine conscience pour les jeunes de 12 à 17 ans) - Ressource pour les jeunes sur les moyens pratiques d'améliorer leur bien-être mental (en anglais seulement).

- Apprenez à transformer vos modes de pensée inutiles en modes de pensée utiles
- Découvrez des ressources d'autoassistance de bonne qualité
- Apprenez à réagir plus sainement au stress et aux inquiétudes
- Améliorez votre estime de vous-même
- Améliorez vos compétences en communication et en gestion du stress

[Services pour enfants et adolescents \(ierha.ca/fr\)](#) – fournissent un grand nombre de liens vers des ressources imprimées, des applications et des vidéos de qualité.

Central d'accueil du Programme communautaire de santé mentale pour enfants et adolescents de l'Office régional de la santé d'Entre-les-Lacs et de l'Est

- Appelez sans frais le 1-866-757-6205 ou,
- à Selkirk et ses environs, composez le 204-785-7752, poste 2

[Services d'aide et de soutien en cas de crise \(teentalk.ca – plusieurs services en français\)](#)

[Jeunesse, J'écoute](#) Textez le 686868 ou appelez le 1-800-668-6868 (24 heures)

En cas d'urgence, appelez le 911

Pour les enseignants, les parents et les autres intervenants :

[Boîte à outils pour les éducateurs de la Journée contre l'anxiété](#) convenant aux élèves de la maternelle à la 7^e année

[Helping Anxious Kids](#) (venir en aide aux enfants anxieux) : Conseils pratiques - vidéo d'environ 18 minutes

Programme [Coaching for Confidence](#) de l'Anxiety Disorders Association of Manitoba – pour les parents d'enfants de 12 ans et moins (frais pour le cahier d'exercices, en anglais seulement)