

LE CISSS DES LAURENTIDES

complice de votre santé

Une organisation ouverte et accessible,
où toutes les équipes travaillent de
concert dans le but de mieux vous servir.



Santelaurentides.gouv.qc.ca

**PLUS DE 100 INSTALLATIONS
EN SANTÉ ET SERVICES SOCIAUX**

*Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides*

Québec 

Nous nous engageons à respecter vos droits

Pour en savoir davantage sur **vos droits** et sur les **règles et conduites attendues** de la part des usagers et des membres de leur famille lorsqu'ils reçoivent des soins et services, consultez le **code d'éthique**.

⇒ Disponible au www.santelaurentides.gouv.qc.ca

Un document inspiré de nos valeurs





Collaboration

La collaboration se construit sur une relation de confiance et d'ouverture où l'engagement et l'apport de l'autre visent l'atteinte d'un but commun.

Elle implique le partage d'informations, de connaissances et d'expériences.



Bienveillance

La bienveillance est un souci de l'autre se traduisant par des relations empreintes d'humanisme et de considération.

La bienveillance vise la préservation et l'amélioration du mieux-être d'autrui. Elle invite chacun à agir avec empathie et sollicitude.

Nos valeurs



Engagement

L'engagement se manifeste par les gestes et les comportements de l'équipe qui, par leur implication, contribuent spontanément à l'amélioration de la qualité des services offerts aux usagers.

*Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides*

Québec 



Intégrité

L'intégrité sous-tend l'honnêteté, l'authenticité et la franchise, qui doivent teinter l'ensemble des rapports envers les usagers.

Elle désigne aussi la capacité d'une personne à respecter ses engagements et ses principes, tout en respectant également les règles et les codes en vigueur.

L'intégrité favorise la communication et le climat de confiance.

Nos valeurs



Respect

Le respect est une considération que doit recevoir une personne en raison de la valeur humaine qu'on lui reconnaît et qui nous porte à nous conduire envers elle avec politesse, tact et diplomatie.

Le respect implique des comportements empreints de discrétion dans un environnement attentif de la vie privée de la personne.

*Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides*

Québec 

Comité des usagers de Saint-Jérôme

Le comité des usagers de Saint-Jérôme a pour mission de **renseigner** les usagers sur **leurs droits** et **leurs obligations**, de **défendre leurs droits** et **leurs intérêts**, ainsi que de les **accompagner** et de les **assister** dans toute démarche qu'ils entreprennent, y compris lorsqu'ils désirent porter plainte.

⇒ Pour obtenir plus d'information ou pour vous impliquer bénévolement, veuillez composer le 450 432-2777, poste 25105.

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides

Québec 

Four hands are positioned around the central text, with their fingers pointing towards the center, creating a circular frame. The hands are light-skinned and appear to be of different ages or genders.

L'hygiène de mes mains,
un impact **positif** sur mon travail.

Votre enfant est malade ?

COMMUNIQUEZ
AVEC INFO-SANTÉ AU
811.

Une ligne prioritaire pour les
parents d'enfants de 0 à 17 ans.

Un appel, un service!



Québec 



La fièvre

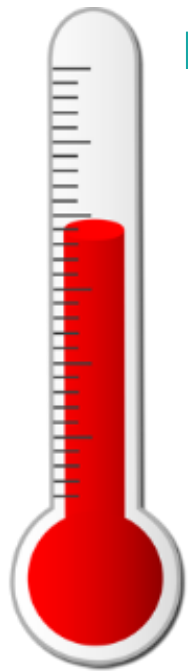
chez l'enfant

La fièvre est une réaction normale du corps humain exposé à certains virus ou bactéries. Elle se caractérise par l'augmentation de la température du corps. C'est un moyen normal de défense de l'organisme.

Chez les enfants, les infections sont le plus souvent causées par des virus, comme pour le rhume, la grippe ou la gastroentérite. En général, ces infections ne durent pas très longtemps et guérissent d'elles-mêmes.



La déshydratation et les coups de chaleur



Plus la température du corps monte, plus on transpire.

Plus le corps perd d'eau, plus on a de chances de déshydratation.

Symptômes courants d'épuisement par la chaleur :

- Pouls rapide
- Crampes musculaires ou d'estomac
- Transpiration excessive
- Faiblesse et fatigue
- Peau pâle et moite
- Nausées et vomissements
- Évanouissement



Si vous présentez des signes de déshydratation, il est important de boire plus de liquide, comme de l'eau ou utiliser une solution de réhydratation.

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides

Québec 



LE **CISSS** DES LAURENTIDES
complice de votre santé

Bienvenue aux services de
psychiatrie de l'enfant et de
l'adolescent

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides

Québec 

Pavillon de soins en santé mentale

Psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent

- Clinique externe
- Services Ambulatoires Intensifs Jeunesse (ouverture à venir)
- Unité d'hospitalisation (ouverture à venir)

*Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides*

Québec 

Pavillon de soins en santé mentale

Le carrefour communautaire est un lieu de rencontre entre les organismes de la région et les usagers du CISSS des Laurentides.

Allez les visiter!

Ils sont situés au rez-de-chaussée du pavillon de santé mentale au local E0207 (en face de la cour intérieure). Ils se feront un plaisir de vous présenter leurs services.



*Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides*

Québec 

Activité physique

Comment l'activité physique prend-elle soin de votre santé mentale?

- Amélioration de l'humeur et de l'estime de soi;
- Diminution du stress et de l'anxiété;
- Amélioration de l'attention et de la concentration;
- Bonification de la qualité du sommeil;
- Augmentation du sentiment de bien-être;
- Amène une hausse d'endorphines.



Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides

Québec 

Les écrans



Cellulaire et cerveau font-ils bon ménage?

Saviez-vous qu'en moyenne, nous consacrons à notre téléphone plus de 2 heures et demie par jour? Cela représente 38 jours dans une année et 6 ans et demi d'une vie d'adulte.

Une utilisation abusive peut :

- Créer une dépendance;
- Changer le fonctionnement du cerveau;
- Réduire nos capacités cognitives;
- Réduire notre capacité de concentration;
- Provoquer de l'anxiété;
- Affecter la posture et la respiration;
- Affecter la qualité du sommeil.

*Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides*

Québec 

Les écrans

Ce que les médecins recommandent :

Enfants de moins de 2 ans	aucun écran.
Enfants de 2 à 5 ans	moins d'une heure par jour.
Chez les 6 à 12 ans	2 heures par jour maximum.
Chez les 13 ans	3 heures de temps d'écran par jour maximum, ce qui inclut la télévision, le téléphone, l'ordinateur, etc.

- Maintenir des périodes sans écran, particulièrement lors des repas familiaux et pour faire la lecture.
- Retirer les écrans au moins 1 heure avant le coucher.

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides

Québec 

La médication

Stratégies de gestion autonome :

- Respecter la posologie prescrite par le médecin;
- Bien établir la modalité de l'administration de la médication. Assurer un encadrement parental dans la prise de la médication par le jeune;
- Prendre le/les médicaments durant l'entièreté du traitement;
- Consulter le médecin ou le pharmacien au besoin;
- Respecter la fréquence et les moments de prises de la médication;
- Assurer un bon niveau d'hydratation requis par certaines médications.



L'équilibre

La santé mentale des jeunes : Trucs pour garder l'équilibre



Dépolluez vos pensées

Êtes-vous du genre à vous dire que vous êtes nul, pas à la hauteur ou que vous ne méritez pas d'être aimé? Pour arrêter ce flot de pensées négatives, cessez de vous comparer et de vous approprier les jugements des autres envers vous. Dressez plutôt une liste de vos qualités et cultivez-les. Félicitez-vous pour vos efforts, vos forces et vos succès, et adoptez cette attitude envers votre entourage. Une petite tape dans le dos de temps à autre, ça fait du bien.

Adoptez de saines habitudes de vie

Vous manquez d'énergie? Pourquoi ne pas commencer par mieux manger. Allez-y avec la règle du 80/20 : 80 % de fruits et légumes pour 20 % de protéines. Pour donner du piquant à votre assiette, pensez aux épices et aux fines herbes!

L'exercice contribue également à vous maintenir en bonne santé physique et mentale. Seulement 1 personne sur 5 atteint les 150 minutes d'activité physique recommandées chaque semaine¹? Qu'à cela ne tienne : faites partie des gens actifs, votre corps et votre esprit vous remercieront!

**Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides**

Québec 

¹ <https://www.statcan.gc.ca/fr/enquete/communaute/santementaleequilibre>

L'équilibre

La santé mentale des jeunes : Trucs pour garder l'équilibre

En société, fermez votre appareil

Vous en avez assez de parler à quelqu'un qui texte et ne vous écoute pas? Pourquoi ne pas devenir un exemple à suivre? Ne consultez pas votre téléphone ou votre tablette en présence des autres à moins d'avoir à organiser quelque chose. Si c'est le cas, excusez-vous pour quelques minutes et redonnez votre entière attention à vos interlocuteurs.

Donnez de votre temps

Vous êtes interpellé par des injustices en ce monde? Quelle pourrait être votre humble contribution pour faire changer les choses? Comme 69 % des jeunes de 15 à 24 ans, devenez membres d'un groupe, d'une organisation ou d'une association². Impliquez-vous dans une cause ou trouvez quelque chose à faire pour votre quartier, vos amis, votre entourage ou même un étranger. Agir pour améliorer le monde fait le plus grand bien, car vous faites partie de la solution! De surcroît, si vous unissez votre force à celle des autres, vous ferez carrément des miracles!

Reposez-vous

Vous êtes fatigué? La vie moderne gruge souvent de précieuses minutes de sommeil. La lumière bleue des écrans que vous regardez empêche la production de mélatonine, qui vous indique qu'il est temps de vous mettre au lit. Certains appareils offrent le réglage sans lumière bleue. Le mieux à faire est cependant d'abandonner l'idée de regarder ces écrans une heure avant le coucher.



**Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides**

Québec 

²-<https://www.statcan.gc.ca/fr/enquete/communaute/santementale-equilibre>

La cohérence cardiaque ♥



**Vous avez besoin de vous calmer, de diminuer votre anxiété
ou simplement de vous recentrer...**

Téléchargez l'application **RespiRelax+**

La cohérence cardiaque est un état particulier de la fréquence cardiaque. Un stade physiologique naturel dans lequel les systèmes nerveux, cardio-vasculaire, hormonal et immunitaire travaillent de manière efficiente et harmonieuse. Le **cœur entre alors en « résonance » avec la respiration** qui est forcée à 6 cycles complets par minute (inspiration puis expiration).

- ♥ Inspirez 5 secondes et expirez 5 secondes
(Faites l'exercice de prendre 10 respirations en cohérence)

Comment vous sentez-vous maintenant ?

*Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides*

Québec 

Bien ensemble et avec soi



Centre RBC
d'expertise universitaire
en santé mentale

Cette série vidéo vous invite, au fil de **16 capsules** bien ficelées les unes aux autres, à **bonifier en simplicité la qualité de notre relation à soi et aux autres** en cette période de *grands vents d'adaptation*.



- Capsule 1 - Résilience, deuil et *cheeseburger*
- Capsule 2 - L'intelligence du cœur
- Capsule 3 - Ma boussole intérieure
- Capsule 4 - Communication en conscience
- Capsule 5 - Le décodage sentiment-besoin
- Capsule 6 - Ma réserve d'empathie pour moi et pour l'autre
- Capsule 7 - La valse à deux en 4 étapes
- Capsule 8 - Mon thermomètre interne
- Capsule 9 - L'impact de mes pensées
- Capsule 10 - Le carrefour giratoire de ma colère
- Capsule 11 - La gratitude : un bon "amplificateur"
- Capsule 12 - Série méditative
- Capsule 13 - Connecté à ce qui me fait du bien
- Capsule 14 - Au rythme de ma respiration...
- Capsule 15 - La nature et sa sagesse
- Capsule 16 = Merci



JE SUIS UN JEUNE - BOITE À OUTILS - SÉRIE VIDÉO
<https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca>

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides

Québec

Nature et santé

Des recherches démontrent que les personnes qui passent **au moins 2 heures par semaine EN NATURE** ont une meilleure perception de leur santé et de leur bien-être.

La science suggère aussi que la **baisse de cortisol** (hormone du stress) la plus efficace se produit entre **20 et 30 minutes de temps** passé en nature !

Curieux?

Visitez www.prescri-nature.ca



*Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides*

Québec 

Quiz

Comment faire une **déconnexion-reconnexion** en nature?



En se connectant aux **arbres!**

Nos meilleures prises de courant.



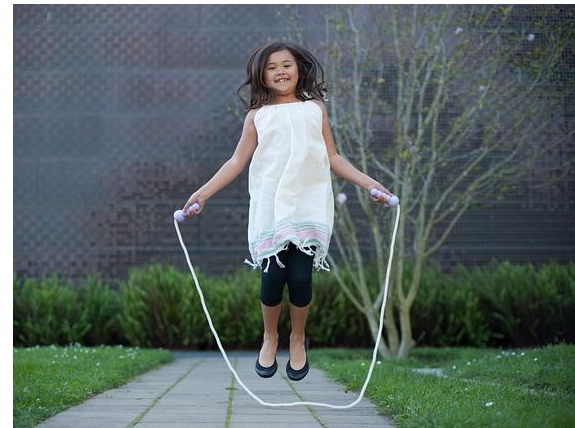
*Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides*

Québec 

Quiz

Connaissez-vous les recommandations canadiennes et mondiales en **ACTIVITÉ PHYSIQUE** chez les jeunes de 6 à 17 ans pour maintenir une *bonne santé physique et psychologique*?

- Accumuler au moins **60 minutes d'activité physique par jour d'intensité moyenne à élevée** comprenant une variété d'activités aérobiques :
 - *Marche, danse, course, natation, vélo, patin, ski, randonnée, corde à sauter...*



Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides

Québec 

Quiz

Connaissez-vous les recommandations canadiennes et mondiales en **ACTIVITÉ PHYSIQUE** chez les jeunes de 6 à 17 ans pour maintenir une bonne santé physique et psychologique ?

- Intégrer des activités pour **RENFORCER LES MUSCLES ET LES OS** au moins **3 jours par semaine** :
 - Musculation, pilates, yoga, art martiaux, escalade...



Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides

Québec 

Quiz

Nommez le type d'activité physique que pratique ce bébé ours ?



Exact ! L'escalade 😊

*Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides*

Québec 

Quiz

Connaissez-vous les recommandations canadiennes et mondiales en **ACTIVITÉ PHYSIQUE** chez les jeunes 6 – 17 ans pour maintenir une bonne santé physique et psychologique?

- Faire des **ACTIVITÉS PHYSIQUES** structurées et non structurées *tous les jours!*
Après quelques minutes d'activité physique, on ressent déjà des bienfaits :
 - Se déplacer à vélo, faire la cuisine ou le ménage, s'étirer, jardiner, etc.
 - Construire une cabane, promener son chien, jouer dehors!



Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides

Québec 

Sommeil

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides

Québec 



Le sommeil : Vrai ou faux



Dormir une heure de moins par nuit, est-ce grave?

Oui. Les recherches nous montrent que même la perte d'une seule heure de sommeil peut affecter l'humeur, la mémoire, la forme physique, le jugement, le système immunitaire, etc.

Si je passe la nuit à étudier, j'aurai une meilleure note à mon examen

Non. Une nuit réparatrice nécessite un minimum de quatre heures de sommeil. Une nuit blanche affecte la santé et la vigilance, cela équivaudrait à l'effet d'un gramme d'alcool dans le sang. C'est comme aller à l'école après avoir pris 4 consommations d'alcool! Passer une nuit blanche pour étudier ne permet donc pas d'avoir de meilleurs résultats scolaires.

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides

Québec 

Le sommeil

Le sommeil est une fonction vitale qui sert à la **récupération physique** du corps et qui joue un rôle au niveau de l'**adaptation psychologique**, de l'**apprentissage** et de la **mémoire**. Les besoins de sommeil sont individuels, ils varient d'une personne à l'autre et selon le stade de la vie.

Heures de sommeil recommandées selon l'âge			
Âge	Recommandation	Peut être approprié	Non recommandé
Préscolaire (3-5 ans)	10 à 13 heures	8 à 9 heures 14 heures	Moins de 8 heures Plus de 14 heures
Scolaire (6-13 ans)	9 à 11 heures	7 à 8 heures 12 heures	Moins de 7 heures Plus de 12 heures
Adolescent (14-17 ans)	8 à 10 heures	7 heures 11 heures	Moins de 7 heures Plus de 11 heures
Jeune adulte (18-25 ans)	7 à 9 heures	6 heures 10 à 11 heures	Moins de 6 heures Plus de 11 heures

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides

Québec 

Le manque de sommeil

La déficience de sommeil n'est pas sans conséquences! Elle est associée à :

- ↓ Contrôle émotionnel, ↑ irritabilité, sauts d'humeur, problèmes internalisés et externalisés;
- ↑ Problèmes de comportement, comportements non centrés sur la tâche;
- ↓ Apprentissages et de la performance académique;
- ↓ Consolidation de la mémoire et de la rétention d'information;
- ↓ Vitesse de traitement de l'information;
- ↓ État d'éveil et vigilance.

Baum, K. T., Desai, A., Field, J., Miller, L. E., Rausch, J., & Beebe, D. W. (2014). Sleep restriction worsens mood and emotion regulation in adolescents. *Journal of child psychology and psychiatry, and allied disciplines*, 55(2), 1

Becker, S. P., Sidel, C. A., Van Dyk, T. R., Epstein, J. N., & Beebe, D. W. (2017). Intraindividual variability of sleep/wake patterns in relation to child and adolescent functioning: A systematic review. *Sleep medicine reviews*,

Gruber, R., Cassoff, J., Frenette, S., Wiebe, S., & Carrier, J. (2012). Impact of sleep extension and restriction on children's emotional lability and impulsivity. *Pediatrics*, 130(5), Lim, J., & Dinges, D. F. (2010). A meta-analysis of the impact of short-term sleep deprivation on cognitive variables. *Psychological Bulletin*

**Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides**

Québec 

Le manque de sommeil

Comme les besoins de sommeil varient d'une personne à l'autre et au cours de la vie, comment peut-on identifier le manque de sommeil? C'est la somnolence qui nous indique que nous manquons de sommeil. Il est important de la distinguer de la fatigue.

Somnolence ou fatigue?

La somnolence se manifeste par une forte envie de dormir, une lourdeur des paupières et une baisse importante de la vigilance. On peut alors avoir des chutes de tonus musculaire : « cogner des clous ».

Quant à la fatigue, elle correspond à un sentiment subjectif de manque d'énergie. En gros, la somnolence nous signale que nous avons besoin de repos alors que la fatigue nous indique plutôt que nous avons besoin de changer de type d'activité.

**Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides**

Québec 

Recommandations sur l'hygiène du sommeil

Avoir une routine de sommeil

- Détendre le corps en début de soirée (respirations profondes, relaxation musculaire progressive, visualisation, bain chaud);
- Prévoir une heure de rituel préparatoire pour relaxer avant d'aller au lit où on ne fait aucun travail ni résolution de problèmes;
- Favoriser les émotions positives au moment du coucher (ex.: en discutant des événements positifs de la journée);
- Éviter les écrans dans l'heure précédant le coucher.

Favoriser une bonne hygiène de vie

- Limiter la consommation de caféine dès la fin de l'après-midi;
- Éviter de prendre un gros repas ou des aliments riches en calories peu avant le coucher;
- Faire de l'exercice physique dans la journée.

AMA. (2015). Assessment to management of adult insomnia. Repéré à <https://actt.albertadoctors.org/CPGs/Lists/CPGDocumentList/Adult-Insonnia-CPG.pdf#search=sleep> Centre de promotion de la santé du CHU Sainte-Justine. (2016). Dormir, ça sert à quoi?

CHU Sainte-Justine. (2018). Hygiène du sommeil pour l'enfant de 2 à 12 ans. Goulet, J., Chaloult, L. & Ngô, T.L. (2013). Guide pratique pour l'évaluation et le traitement cognitivo-comportemental de l'insomnie. Repéré à <https://tccmontreal.files.wordpress.com/2014/01/guide-de-pratique-insomnie-final-21sept-2013.pdf>



VRAI OU FAUX?

➤ Si je fais de l'insomnie, il est bon de faire des siestes pour récupérer?

Faux! Faire des siestes peut dérégler l'horloge biologique et perpétuer l'insomnie. Il est préférable de lutter contre la somnolence en restant actif, préférablement en faisant des activités motrices comme le ménage, le bricolage, l'activité physique, etc. On devra toutefois éviter les activités qui présentent un risque significatif d'accident si on est somnolent.

➤ Utiliser la tablette au moment du coucher m'aide à m'endormir.

Faux! L'utilisation d'écrans est nuisible lorsqu'il est temps d'aller dormir car le cerveau a besoin de noirceur pour pouvoir sécréter l'hormone du sommeil, la mélatonine. Exposé à une lumière vive, le cerveau ne peut faire la distinction entre le jour et la nuit!

POUVEZ-VOUS IDENTIFIER DANS
CETTE IMAGE LES 7 ÉLÉMENTS QUI
PEUVENT INFLUENCER LE SOMMEIL?





Un environnement
bruyant (ex :
un quartier animé)
peut contribuer aux
difficultés



La chambre devrait
être fraîche (18-
20°C)

La chambre
devrait être
sombre

Il est préférable
de faire une
activité calme
avant le coucher

Il faut éviter la
caféine et les
boissons
gazeuses brunes
en fin de journée

Le co-dodo avec
un animal de
compagnie
pourrait
perturber le
sommeil

Éviter les
activités
stimulantes dans
la chambre





DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE

La détresse psychologique

- Résulte d'un ensemble d'émotions négatives, d'une accumulation de problèmes ou de difficultés.
- Lorsque ces émotions désagréables sont vécues avec persistance chez un individu, elles peuvent entraîner des conséquences de santé importantes telles que :
 - Dépression
 - Anxiété
 - Idées suicidaires

Saviez-vous que vieillir a du bon? Selon l'Enquête québécoise sur la santé de la population (2014-2015), le nombre de personnes rapportant un niveau élevé de détresse diminue avec l'âge.

La détresse psychologique

COMMENT IDENTIFIER LA DÉTRESSE CHEZ UN PROCHE?

- Irritabilité, excès de colère ou changements brusques d'humeur;
- Nervosité ou agitation;
- Pleurs, tristesse inconsolable ou absence d'émotion;
- Perte d'intérêt pour les activités aimées;
- Difficulté à dormir ou tendance à dormir plus que d'habitude;
- Perte ou prise de poids importante en peu de temps;
- Arrêt des médicaments;
- Hygiène négligée;
- Retrait et isolement;
- Changement de comportement, prise de risques.

La détresse psychologique

POURQUOI ÊTRE ATTENTIF AUX SIGNES DE DÉTRESSE ET DE DÉSESPOIR?

Périodes critiques demandant de la vigilance	
Perte d'une relation significative (rupture, deuil)	Témoin ou victime de violence physique ou sexuelle, traumatisme
Humiliation, déception ou échec	Placement ou sortie d'hospitalisation
Intimidation ou harcèlement	Annonce d'un diagnostic
Procédures légales, accusations ou mesures disciplinaires	Crise familiale (séparation, conflits)

La détresse psychologique

COMMENT AIDER UN PROCHE EN DÉTRESSE ?

Écouter sans jugement. démontrer à la personne qu'on peut comprendre ses émotions

- On évite de lui dire de se calmer, cela peut au contraire alimenter les émotions négatives et la porter à se refermer

Demander à la personne si elle a besoin qu'on l'écoute ou qu'on lui donne des conseils

- Donner des conseils non-sollicités prématurément peut augmenter la détresse

Encourager la personne à prendre ses moyens pour s'apaiser ou se distraire

Chercher de l'aide professionnelle

Questionner directement la présence d'idées suicidaires et intervenir pour assurer la sécurité

Ne pas oublier de prendre soin de soi

La détresse psychologique

COMMENT AIDER UN PROCHE EN DÉTRESSE ?

Ensemble, on peut prévenir le suicide

Si la personne est en détresse ou présente des idées suicidaires :

- Contacter le 8-1-1 option 2;
- Appeler la Ligne québécoise de prévention du suicide au 1-866-APPELLE (277-3553);
- Clavarder avec un intervenant à www.suicide.ca ou par texto au 535353.

Si la personne est en danger :

- Appeler le 9-1-1;
- Si la situation le permet, amener la personne à l'urgence de l'hôpital le plus près.

Pour s'apaiser rapidement



Asperge-toi le visage d'eau froide durant 30 secondes en retenant ton souffle (cela active le réflexe de plongée qui permet de diminuer la tension artérielle et le pouls rapidement).



Fais de l'exercice physique intense (ex : push-ups, jumping jacks).



Prends de grandes respirations profondes.



Fais des exercices de relaxation musculaire.

Dépendance

SANTELAURENTIDES.GOUV.QC.CA

Pas tout à
fait là?


*Nous pouvons t'aider
à reprendre le contrôle
de ta vie*

COMPOSE LE

8-1-1 Info-Social

C'est **confidentiel**,
gratuit et près de **chez toi**

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides

Québec 

Outil produit par le CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal et adapté par le CISSS des Laurentides

Dépendance

SANTELAURENTIDES.GOUV.QC.CA

La réalité virtuelle est
plus réelle
que ta vie?

*Nous pouvons t'aider
à reprendre le contrôle
de ta vie*

COMPOSE LE

8-1-1 Info-Social

C'est **confidentiel**,
gratuit et près de **chez toi**



Outil produit par le CIUSSS du Centre-Sud-de-l'île-de-Montréal et adapté par le CIUSSS des Laurentides

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides
Québec 



ALIMENTATION

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides

Québec 

L'alimentation

Saviez-vous qu'une alimentation saine peut affecter positivement votre humeur?

En effet, une bonne alimentation peut non seulement favoriser une bonne santé physique, mais également une bonne santé mentale.

Qu'est-ce qu'une alimentation saine ?

Une consommation élevée de fruits, légumes, noix et de légumineuses.

Une consommation modérée de volaille, d'œufs et de produits laitiers.

Une consommation occasionnelle de viande rouge.



L'alimentation

RECOMMANDATIONS DU GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN (SUITE)



Prenez conscience de vos habitudes alimentaires



Cuisinez plus souvent



Savourez vos aliments



Prenez vos repas en bonne compagnie



Utilisez les étiquettes des aliments



Limitez la consommation d'aliments élevés en sodium, en sucres ou en gras saturés



Restez vigilant face au marketing alimentaire

L'alimentation

RECOMMANDATIONS DU GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN

Obtenez plus d'informations à
www.canada.ca/guidealimentaire

Savourez une variété d'aliments sains tous les jours

Mangez des légumes et des fruits en abondance

Consommez des aliments protéinés

Faites de l'eau votre boisson de choix



L'alimentation

CONSEILS POUR LES VÉGÉTARIENS

Obtenez les nutriments dont vous avez besoin en :

utilisant l'assiette du guide
alimentaire canadien

choisissant une variété d'aliments
protéinés tels que : lentilles, haricots,
pois, graines et noix rôties séchées,
beurre d'arachides ou beurre de noix,
fromage et lait faibles en gras, yogourt
nature, produits à base de soya, œufs

Si vous ne mangez que des aliments d'origine végétale, choisissez une variété d'aliments sains du Guide alimentaire canadien. Incluez des aliments et des boissons enrichis en vitamine B12, car elle ne se trouve naturellement que dans les aliments d'origine animale.

SANTÉ SEXUELLE



Santé sexuelle

QUAND FAIRE UN
TEST DE DÉPISTAGE
DES ITS?

Tu as des relations sexuelles

Tu as eu des relations sexuelles sans condom ou autre dispositif de protection

Toi ou tes partenaires présentez des symptômes d'une ITS

Tu sais que tes partenaires actuels ou précédents ont une ITS ou en ont eu une

Toi ou tes partenaires avez eu des relations sexuelles avec d'autres personnes

Toi ou tes partenaires avez partagé des seringues pour l'injection de drogues, le tatouage ou le perçage

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides

Québec 

Santé sexuelle

COMMENT OBTENIR UN DÉPISTAGE DES ITS?



Demande à ton médecin ou à ton infirmière praticienne spécialisée.



Prends rendez-vous à la Clinique jeunesse de ton secteur au 1-833-408-ITSS (4877).



Va voir ton infirmière scolaire.

COMMENT CHOISIR UN MOYEN DE CONTRACEPTION?

Visite
www.caseplanifie.ca
pour voir les options
de contraception qui
s'offrent à toi.

Demande à ton
médecin ou à ton
infirmière
praticienne
spécialisée.

Prends rendez-vous
à la Clinique
jeunesse au 1-833-
408-ITSS (4877).

Médicaments et sexualité



Certains médicaments, comme les antidépresseurs et les antipsychotiques, peuvent avoir un impact sur la vie sexuelle.



Si tu souffres de cet effet secondaire, il est important d'en aviser un professionnel afin que ton médecin ou ton infirmière praticienne spécialisée te présentent les options qui s'offrent à toi.

N'hésite pas à en parler aux professionnels, ils sont habitués de discuter de ces sujets sans gêne et ils sont là pour te conseiller sans jugement.



CONSEILS RELATIONNELS

*Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides*

Québec 

Conseils pour encadrer les comportements opposants

- Il est important d'établir un **cadre** qui est :
 - **Clair** : Les règles doivent être bien définies, ainsi que les conséquences qui seront appliquées si elles ne sont pas respectées.
 - **Constant** : Les règles et les conséquences doivent toujours être les mêmes, et elles doivent être appliquées systématiquement (même lorsque le parent est fatigué et qu'il aurait envie « d'acheter la paix »!).
 - **Cohérent** : Le cadre doit être le même peu importe quel parent intervient. Il doit y avoir une entente entre les deux parties.
 - **Avec des conséquences immédiates** : Lorsque l'enfant enfreint une règle ou a un comportement inapproprié, il faut intervenir sans délai.
- Il est aussi important de demeurer sensible aux besoins de l'enfant et de prévoir des moments de qualité en famille.

Vrai ou faux?

Le trouble de personnalité limite est un trouble duquel on ne peut pas guérir, il n'y a pas d'espoir?

- **Faux!** Le pronostic du trouble de personnalité limite est en fait très bon. Il est estimé que 93 % des personnes ayant reçu ce diagnostic n'auront plus le trouble 10 ans plus tard. Après 2 ans de traitement approprié, 50 % des personnes sont en rémission. Lorsqu'une personne est en rémission, les rechutes sont très rares.

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides

Québec 

Vrai ou faux?

La chambre de mon enfant est bordélique. Si je lui reflète qu'il ne fait jamais le ménage de sa chambre, il va réaliser l'ampleur du problème et il est plus probable qu'il change?

- **Faux!** Pour favoriser une communication harmonieuse, les mots extrêmes tels que « toujours » et « jamais » devraient être évités. En effet, cela est rarement vrai et tend à escalader les conflits ainsi qu'à diminuer la motivation de l'autre personne à changer. On peut alors utiliser des termes plus nuancés tels que « souvent » ou « rarement ». On évitera aussi les accusations. Ainsi, dans l'exemple ci-haut, on pourrait remplacer « Tu ne fais jamais ta chambre » par « Je remarque que ta chambre est souvent désordonnée ». Faites le test!

Vrai ou faux?

Si je dis à mon enfant d'arrêter de « faire le bébé », il va apprendre à mieux gérer ses émotions?

- **Faux!** Invalider les émotions tend à faire escalader la détresse et les conflits. Lorsque chronique, l'invalidation peut mener à des difficultés persistantes de gestion des émotions, voire à un trouble de personnalité limite chez les personnes y étant prédisposées. Son contraire, soit la validation, permet à la personne de se sentir entendue, comprise et plus apaisée. Il suffit de démontrer par son attitude et ses mots que les émotions de l'autre personne sont valides et qu'on peut les comprendre. On pourrait alors dire : « Moi aussi, si j'étais à ta place j'aurais de la peine ». Faites le test!

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides

Québec 

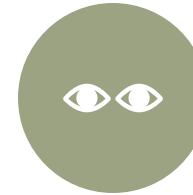
Comment valider ?



Prêtez attention aux propos de l'autre personne, démontrez que vous êtes à l'écoute.



Reformulez sans jugement ce que vous entendez pour être certain(e) de bien comprendre.



Soyez sensible à ce qui n'est pas dit (expressions faciales, langage corporel) et montrez que vous comprenez par vos paroles ou vos actions.



Communiquez de la compréhension en examinant comment les émotions de l'autre personne font du sens compte-tenu de son histoire.



Reconnaissez la validité de l'émotion.



Montrez-vous juste, traitez l'autre comme un égal.

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides

Québec 

Désamorcer les pensées catastrophiques

Lorsque l'anxiété t'amène à te faire des scénarios catastrophiques, tu peux utiliser la série de questions suivantes pour mettre en doute tes inquiétudes excessives :

- Combien de fois est-ce que j'ai pensé que cela allait arriver?
- Combien de fois est-ce vraiment arrivé?
- Combien de fois est-ce que ce n'est pas arrivé?
- Se pourrait-il que j'aie tendance à croire que ces choses vont arriver alors qu'elles n'arrivent jamais?
- Quelle est la pire chose qui pourrait arriver?
- Qu'est-ce que je ferais si ça arrivait? Quelles seraient mes stratégies pour faire face à la situation?
- Se pourrait-il que je sois capable de faire face même au pire scénario?

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides

Québec 

Comment favoriser l'attachement parent-enfant?

Établir des limites, règles et frontières claires et constantes

Le cadre doit demeurer flexible afin de s'ajuster aux différents stades du développement de l'enfant

Établir des routines

Suivre les routines permet à l'enfant d'anticiper les événements, ce qui diminue l'anxiété

Avoir un bon contact visuel et face à face

Aussi, éviter de démontrer des émotions négatives lors de comportements inappropriés (« Je ne te permettrai pas de contrôler notre relation de façon malsaine et destructrice »)

Encourager le toucher

Câlins, massages, tape dans la main pour féliciter

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides

Québec 

Comment favoriser l'attachement parent-enfant?



Être empathique

Démontrer de la bienveillance et de la compassion, répondre chaleureusement aux signaux d'inconfort de l'enfant, se montrer sensible aux besoins, aux émotions et à la conception de soi de l'enfant (ex : « Je comprends ce que tu ressens. » « Je suis là pour toi. »)



Favoriser le partage et la réciprocité

S'intéresser à ses jeux, partager des valeurs, des émotions et des objets, faire preuve de respect et de sensibilité mutuels.



Aimer

Tous les êtres humains ont besoin d'être aimés inconditionnellement!

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides

Québec 



RESSOURCES DIVERSES

*Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides*

Québec 

Trouble du spectre de l'autisme

Autisme Laurentides

- www.autismelaurentides.org

Fédération québécoise de l'autisme

- www.autisme.qc.ca

Autisme Canada

- www.autismcanada.org

Autism Speaks Canada

- www.autismspeaks.ca/fr

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides

Québec 

Attachement

Pétales Québec

- Organisme spécialisé en troubles de l'attachement
- www.petalesquebec.org/fr

Fédération des parents adoptants

- <https://fpaq-adoption.ca/>

TDAH

Canadian ADHD Resource Alliance (CADDRA)

- www.caddra.ca

Center for ADHD Awareness Canada (CADDAC)

- www.caddac.ca

Association PANDA

- Réseau national d'organismes à but non lucratif dédié à l'entraide et à l'aide aux personnes ayant le TDAH et leurs proches
- www.associationpanda.qc.ca

TDAH

Children and Adults with ADD (CHADD)

- www.chadd.com

ADHD Families

- www.adhdfamilies.ca

Mieux vivre avec le TDAH

- www.attentiondeficit-info.com

Fondation Philippe Laprise

- <https://fondationphilippelaprise.com>

Anxiété

Applications pour téléphone intelligent

- Mindshift TCC (par Anxiété Canada)
- Petit Bambou

Anxiété Canada

- www.anxietycanada.com
- Formation en ligne gratuite pour les parents :
www.maps.anxietycanada.com/fr

Phobies-Zéro

- Groupes d'entraide (14 ans et +)
- www.phobies-zero.qc.ca
- Ligne d'écoute : 514-276-3105

Syndrome Gilles de La Tourette

Association québécoise du syndrome de la Tourette

- Soutien aux familles, groupes de soutien, camps de vacances spécialisés
- www.aqst.com

Tourette Canada

- www.tourette.ca

Tourette Association of America

- www.tourette.org

Trouble obsessif compulsif

Fondation québécoise pour le TOC

- <https://www.facebook.com/fqtoc>

Phobies-Zéro

- Groupes d'entraide (14 ans et +)
- www.phobies-zero.qc.ca
- Ligne d'écoute : 514-276-3105

The TLC Foundation for Body-Focused
Repetitive Behaviors (trichotillomanie
et dermatillomanie)

- <https://www.bfrb.org/>

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides

Québec 

Trouble des conduites alimentaire

Anorexie et boulimie Québec (ANEB)

<https://anebquebec.com/>

- Groupes ouverts
- Groupes fermés (\$)
- Ligne d'écoute et clavardage
- Références



Hyperconnectivité



Pause ton écran

www.pausetonecran.com



L'ABRIS du
gamer

Espace virtuel
sécuritaire et qui
offre un service
ponctuel de relation
d'aide par des
professionnels en
ligne à travers les
jeux vidéo



Jeu, aide et
références

Ligne d'écoute 24/7
et bottin de
ressources en
cyberdépendance
aidejeu.ca

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides

Québec 

Crise et agressivité

Ligne Parents

- 1-800-361-5085 ou www.ligneparents.com

Accroc (12 ans et +)

- 1-877-460-9966 ou www.accroc.qc.ca
- Ressources pour les adolescents et leurs proches
- Groupes pour la gestion de colère et des comportements violents (12 ans et +) → le jeune doit appeler lui-même au 450-569-9966

Dépendance

Centre de
réadaptation en
dépendance des
Laurentides : 8-1-1
option 2

Drogue aide et
référence :
www.aidedrogue.ca

EducAlcool :
www.educalcool.qc.ca

*Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides*

Québec 

Ressources supplémentaires

Moisson Laurentides : Pour trouver une ressource qui offre de l'aide alimentaire. 450 434-0790

CAVAC Laurentides : Centre d'aide aux victimes d'actes criminels. 1 800-492-2822

IVAC : Indemnisation des victimes d'actes criminels. 1 800-561-4822

*Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides*

Québec 

Ressources supplémentaires

Tel-jeunes : Ligne téléphonique pour les jeunes de 5 à 20 ans.

1 800-263-2266

Allô prof ! : Offre gratuitement de l'aide aux devoirs et aux leçons à tous les élèves du primaire, du secondaire et de la formation générale aux adultes.

450 434-0790

Carrefour jeunesse emploi Rivière-du-Nord : Accompagnement des jeunes adultes de 16 à 35 ans dans leur démarche d'insertion sociale et économique.

450 431-5253

Le dispensaire : Centre d'accès au matériel d'injection, au dépistage d'ITSS et accompagnement pour personnes LGBTQ+

450 431-7432

*Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides*

Québec 