

Discipline efficace et parentalité positive

Société Canadienne de Pédiatrie
<https://soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/behavior-and-development/positive-discipline-for-young-children>

Ressources sur la santé mentale pour les patients et leurs familles

Information générale	https://www.esantementale.ca/ https://www.aboutkidshealth.ca/fr/santementale https://jeunessejecoute.ca/
Ligne de crise en santé mentale et de prévention du suicide.	Composez le 988 au Canada Texte - voir 999.ca/fr
Aide par téléphone, texte et en ligne, Information sur la santé mentale et le suicide.	https://parlonssuicide.ca/ https://jeunessejecoute.ca/ Texte PARLER au 686868 Compose 1 800 668-6868

En savoir plus sur l'anxiété

Anxiété Canada
<https://www.anxietycanada.com/fr/>
L'anxiété chez les enfants
<https://www.anxietycanada.com/fr/en-savoir-plus-sur-lanxiete/lanxiete-chez-les-enfants/>
L'anxiété chez les jeunes
<https://www.anxietycanada.com/fr/en-savoir-plus-sur-lanxiete/lanxiete-chez-les-jeunes/>
MindShift TCC App
<https://www.anxietycanada.com/fr/resources/mindshift-tcc/>

Intimidation et Santé Mentale

Intimidation, Sécuritaire en ligne, Information pour Enfants et Ados	https://www.prevnet.ca/
Aide par téléphone, texte et en ligne, Information sur la santé mentale	https://jeunessejecoute.ca/ Texte PARLER au 686868 Composer 1 800 668-6868

Réduction des risques liés au cannabis

Évite les risques en choisissant de ne pas consommer.
Évite de commencer à consommer le plus longtemps possible, plus néfaste pour les adolescents, surtout de moins de 16 ans.
Choisis des produits avec une teneur en THC plus faible ou un rapport CBD/THC plus élevé.
N'utilise pas de cannabis synthétique.
Les options non-fumeurs sont moins dangereuses.
Lorsque tu fumes, évite d'inspirer profondément ou de retenir ton souffle.
Limite la consommation, essaye une consommation rare, occasionnelle ou au maximum une fois par semaine.
Ne pas conduire en cas de consommation, éviter de conduire pendant au moins 6 heures, éviter de combiner avec de l'alcool.
À éviter si toi ou ta famille avez des antécédents de psychose ou de problèmes de consommation de substances.
Ne pas consommer si tu es enceinte.
Évite l'ingestion accidentelle de produits comestibles. Étiquete clairement et place-le dans un endroit verrouillé.

Adapté de www.camh.ca/-/media/files/Ircug_professional-pdf Santé Canada

Outils de conseil pour les substances et les dépendances

Infographie sur la consommation d'alcool	https://www.ccsa.ca/sites/default/files/2023-05/CGAH-Drinking-Less-is-Better-fr.pdf
Cesser de fumer	https://www.canada.ca/content/dam/hc-sc/documents/services/healthy-living/road-quitting-young-adults-voie-reussite-jeunes-adultes/becoming-non-smoker-youth-guide-jeunes-devenir-non-fumeur-fra.pdf
Parler de vapotage à votre adolescent	https://www.canada.ca/content/dam/themes/health/publications/healthy-living/vaping-mechanics-infographic/parler-vapotage-adolescent-fiche-conseils-parents.pdf https://soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/preteens-and-teens/vaping
Opioides	https://www.canada.ca/content/dam/hc-sc/documents/services/publications/healthy-living/consommation-problematique-opioides.pdf
La naloxone : sauver une vie	https://www.canada.ca/content/dam/hc-sc/documents/services/publications/healthy-living/naloxone-sauver-une-vie.pdf
Parler de la drogue et d'alcool avec les adolescents	https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/dependance-aux-drogues/drogues-parle/aborder-sujet-drogues-adolescents.html
Cocaïne	https://www.ccsa.ca/sites/default/files/2023-01/3-Facts-for-youth-about-cocaine-fr_0.pdf
Lignes directrices sur les habitudes de jeu	https://gamblingguidelines.ca/fr/

Jeux d'argent — Réduire le risque

Limiter le montant d'argent : fixe-toi une limite quant au montant que tu dépenseras. Utilise de l'argent liquide plutôt que des cartes de crédit ou de débit. Pense à installer une application qui t'empêche d'effectuer des paiements avec ton téléphone.
Limiter le temps : définis une heure d'arrêt, planifie une activité immédiatement après pour limiter ton temps de jeu, règle des alarmes sur ton téléphone.
Limiter la fréquence : essayez de jouer < 5 jours par mois.
Limiter le nombre : ne pas jouer régulièrement à plus de 2 types de jeux.
Limiter la consommation d'alcool, de cannabis et d'autres drogues.
Soit conscient que les jeux au rythme plus rapide peuvent entraîner des dépenses importantes en peu de temps.

Adapté de <https://gamblingguidelines.ca>

Troubles alimentaires - Ressources

National Eating Disorder Information Centre and Helpline – en anglais seulement
<https://nedic.ca/> Composer 1-866-633-4220
Anorexie et Boulimie Québec
<https://anebquebec.com/> Ligne d'écoute 1-800-630-0907
Renseignements
<https://www.canada.ca/content/dam/canada/health-canada/migration/healthy-canadians/publications/healthy-living-vie-saine/mental-health-teen-eating-disorders-sante-mentale-jeunes-troubles-alimentation/alt/pub-fra.pdf>

© A.Greig 2025

Avertissement : Comme la nature des données probantes et les recommandations sont en constante évolution, le guide Greig se veut un simple guide.

