

## **2<sup>e</sup> Webinaire – Santé mentale des adolescents durant la COVID**

**Bev Baker-Hoffman** (bbh@telus.net)

**21 septembre 2020**

**Vulnérabilité chez les ados** : perte d'emploi, avenir, études post-secondaires, augmentation de consommation de drogue, difficultés financières, etc.

Lien entre le développement du cerveau et la vulnérabilité

Augmentation de l'anxiété et de la dépression – suite à des autoévaluations

La situation présente implique: peur de l'inconnu, peur pour nos proches, routine perturbée, isolation, stress prolongé.

### **Approche basée sur les forces (Strengths Based Approach)**

3 approches principales :

**Bâtir une littéracie de la santé mentale** – pyramide à 4 niveaux :

- Aucune détresse, aucun problème
- Détresse mentale
- Problèmes de santé mentale
- Maladie/troubles mentaux (long terme, diagnostiqué)

### **Apprentissage social-émotionnel**

- Conscience personnelle (Self awareness)
- gestion personnelle (Self management)
- Conscience sociale (Social awareness)
- Habiletés relationnelles (Relationship skills)
- Prise de décision responsable (Responsible decision making)

## **3<sup>e</sup> voie – Third path – Dr. David Tranter**

### **Recommande le livre Teacher Companion Tool**

Bâtir une fondation solide – Approche basée sur les relations interpersonnelles

- Sécurité : routine, stabilité, constance, compassion
- Contrôle interpersonnel (Co-Regulation) : aider les élèves à se contrôler en se contrôlant soi-même (voix, comportement, etc.), connaître les déclencheurs et intervenir sans attendre, construire le vocabulaire émotionnel, enseigner

et démontrer la pleine conscience (mindfulness) et des exercices de respiration.

- Sens d'appartenance : rituels, environnement accueillant, relations de soutien

#### Autogestion de la santé (Self Care)

- Comment vont tes '5'? – travail, amour, jeu, sommeil, nutrition.
- Rester positif, être charitable avec son esprit
- [Le réseau EdCAN](#) - onglet Bien-être
- ASEBP – The Sandbox
- New Learn Alberta site – Student Learning Hub
- Teenmentalhealth.org/Youtube Channel
- [Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances](#)