

Chers parents,

Comme vous le savez, la dernière année scolaire fut encore une fois mouvementée malgré l'accalmie de la pandémie qui a profondément chamboulé nos vies et en particulier celles de nos jeunes. Nous constatons que plusieurs jeunes traversent des périodes difficiles et certains présentent même des signes de détresse psychologique. Cette situation a pu être constatée dans toute la région et il s'agit d'un enjeu de santé publique prioritaire.

Qu'est-ce que la détresse psychologique?

La détresse psychologique peut se manifester de différentes façons : fatigue importante, trouble de concentration, irritabilité, trouble de l'alimentation, perte d'intérêt, humeur négative, etc. La détresse psychologique qui persiste peut se transformer en problèmes d'anxiété et de dépression.

Plusieurs stratégies ont été mises en place dans les écoles pour soutenir le bien-être des jeunes. Cependant, comme les écoles seront fermées durant la période estivale, plusieurs jeunes risquent de perdre leurs repères.

Nous souhaitons donc vous informer de l'existence de services offerts par des organismes communautaires, afin que nos jeunes puissent bénéficier du soutien nécessaire en cas de besoin. Les organismes suivants peuvent vous apporter un soutien très utile :

| Nom de l'organisme | Téléphone |
|---|------------------|
| Centre Mamik | 418 765-1202 |
| Centre Nelligan | 418 275-0033 |
| Centre en santé mentale Le Bouscueil | 418 275-0341 |
| Maison des jeunes – Chambord | 418 342-6274 |
| Maison des jeunes – St-Félicien | 418 679-9262 |
| Maison des jeunes – Roberval | 418 275-1157 |
| Maison des jeunes – St-Prime | 418 251-2116 |
| Maison de l'Espoir (garçons) | 418 545-9274 |
| Maison d'hébergement S.O.S. jeunesse (filles) | 1 877 548-1558 |

| | |
|--|----------------|
| Service d'intervention de proximité (travailleurs de rue) | 418 275-6760 |
| Tel-Aide | 1 888 600-2433 |
| Tel-Jeunes | 1 800 263-2266 |

De nombreuses activités sont organisées pour les jeunes pendant la période estivale. Vous retrouverez plus d'information à ce sujet sur les différentes pages *Facebook* ou sur les sites internet de ces organismes.

Les organismes suivants peuvent également vous aider si vous vivez des difficultés en tant que parents. Ils offrent des services professionnels, en toute confidentialité.

| Nom de l'organisme | Téléphone |
|------------------------------------|----------------|
| Info-Social | 811 |
| Centre de prévention du suicide 02 | 1 866 277-3553 |

Nous vous prions de recevoir nos salutations distinguées.

Stéphane Leclerc
 Chef de service – Promotion/Prévention
 Direction de la santé publique
 CIUSSS Saguenay – Lac-St-Jean