

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 de santé mentale l'ArrimAge	418 276-7925
Maison des jeunes le Jouvenceau – Dolbeau-Mistassini	418 276-8329
Maison de l'Espoir (garçons)	418 545-9274
Maison d'hébergement S.O.S. jeunesse (filles)	1 877 548-1558
Tel-Aide	1 888 600-2433
Tel-Jeunes	1 800 263-2266
Toxic Actions (travailleurs de rue)	418 276-2090

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