

# Stress chez les enfants et les adolescents



## La problématique

Afin de mieux comprendre cette problématique nous vous suggérons les lectures suivantes :

Agence de la santé publique du Canada

[Faire face aux événements stressants - comment aider les enfants](#)

[Faire face aux événements stressants - comment aider les adolescents](#)

L'Association canadienne pour la santé mentale - Chaudière-Appalaches

[Le stress affecte aussi les enfants](#)

[Centre d'études sur le stress humain](#)

*(Information générale sur le stress humain)*

## Outils et pistes d'intervention

Les liens internet suivants vous permettront d'accéder à des ressources qui pourraient vous aider ou aider votre enfant :



## Pour les jeunes et les adolescents

[Adosanté.org](#)

[Journal pour gérer mon stress](#)



[www.centrepyschosocial.ca](http://www.centrepyschosocial.ca)



[www.ecolecatholique.ca](http://www.ecolecatholique.ca)



[www.cowangroup.ca](http://www.cowangroup.ca)

# Stress chez les enfants et les adolescents



## Pour les parents

La Fondation canadienne de psychologie du Canada

[Leçons sur le stress](#)

Santé et Services sociaux Québec

[Stress des enfants de 1 à 5 ans](#)

[Stress des enfants de 6 à 12 ans](#)

[Stress chez les adolescents](#)

Réseau de santé des enfants et des adolescents de l'est de l'Ontario

[MindMasters](#)

[Découverte de Radio-Canada](#)

L'Association canadienne pour la santé mentale

[Le Stress](#)

Oser changer

[Balados \(podcast\) sur le stress](#)

[Adolescence, quand le stress paraît](#)



## Pour les intervenants

Réseau de santé des enfants et des adolescents de l'est de l'Ontario

[MindMasters](#)

# Stress chez les enfants et les adolescents

Suite...

La Fondation canadienne de psychologie du Canada

[Leçons sur le stress](#)

Centre d'études sur le stress humain

[Dé-stresse et progresse](#)

Le Centre de transfert pour la réussite éducative du Québec

[Funambule - Programme de gestion du stress des adolescents](#)



## Ressources documentaires/sites internet

Les sites suivants permettent d'accéder à des listes de livres, de sites internet additionnels, d'associations ou regroupements spécialisés en lien avec cette thématique :

Guide info-parents CHU Ste-Justine : [Stress](#)

[Canal vie- Anxiété de performance](#)



## Ressources régionales

Selon l'intensité des symptômes observés chez votre enfant et l'impact sur son fonctionnement, nous vous proposons différentes ressources susceptibles de vous aider. Si vous désirez obtenir un appui supplémentaire dans la mise en application des différentes pistes d'intervention mentionnées dans cette trousse, il est possible de faire appel aux professionnels des organismes suivants :



### Le Centre psychosocial

150, chemin Montréal, bureau 300

Ottawa (Ontario) K1L 8H2

Téléphone : 613-789-2240

Sans frais : 1-855-789-2244

[www.centrepsychosocial.ca](http://www.centrepsychosocial.ca)



[www.centrepsychosocial.ca](http://www.centrepsychosocial.ca)



[www.ecolecatholique.ca](http://www.ecolecatholique.ca)



[www.cowangroup.ca](http://www.cowangroup.ca)

## Stress chez les enfants et les adolescents

Suite...



### **Bureau des services à la jeunesse d'Ottawa**

Centre de santé mentale

2301, avenue Carling

Ottawa (Ontario) K2B 7G3

**Téléphone : 613 729-1000**

**Sans frais : 1-877-377-7775**

[www.yvb.on.ca](http://www.yvb.on.ca)



### **Service familial catholique d'Ottawa**

310 rue Olmstead

Ottawa (Ontario) K1L 7K3

**Téléphone : 613-233-8478**

[www.cfsottawa.ca](http://www.cfsottawa.ca)

### **Centre communautaire de votre secteur**

### **Ligne de crise pour enfants, jeunes et familles de l'Est de l'Ontario**

**Téléphone : 613-260-2360**

**Sans frais : 1-877-377-7775**

### **Jeunesse, J'écoute :**

**Téléphone : 1-800-668-6868**

### **Pour une liste plus exhaustive des ressources dans la communauté**

**eSantéMentale.ca**

Si la manifestation des symptômes de stress affecte de façon significative le fonctionnement de votre enfant (perturbation sévère du sommeil, refus scolaire, problème lié à l'alimentation, retrait des activités qu'il ou elle aime habituellement), nous vous conseillons fortement de consulter votre médecin de famille afin que ce dernier puisse évaluer la situation plus en profondeur et possiblement vous aiguiller vers des services spécialisés.

### **Avis de non-responsabilité**

Nous estimons que l'information figurant sur les sites Web mentionnés est exacte et fiable, mais le Conseil des écoles catholiques du Centre-Est (CECCE) et le Centre Psychosocial ne garantissent pas son exactitude, sa pertinence ou son exhaustivité, car ils n'ont aucun contrôle sur l'information fournie par des tiers. Par conséquent, le Conseil des écoles catholiques du Centre-Est (CECCE) et le Centre Psychosocial ne font aucune déclaration, ne donnent aucune garantie et ne prennent aucun engagement concernant l'exactitude, la pertinence ou l'exhaustivité du contenu du site Web et déclinent toute responsabilité à cet égard dans toute la mesure permise par la loi.



[www.centrepyschosocial.ca](http://www.centrepyschosocial.ca)



[www.ecolecatholique.ca](http://www.ecolecatholique.ca)



[www.cowangroup.ca](http://www.cowangroup.ca)