Mayor's Office of ThriveNYC

Ressources pour les enfants, les adolescents et les jeunes adultes

De nombreux jeunes New-Yorkais se sentent actuellement accablés, tristes, anxieux et apprehensifs. Ce guide renferme des informations sur des services de haute qualité en santé mentale susceptibles de pouvoir les aider. Toutes les ressources figurant dans ce guide sont gratuites et accessibles par téléphone, SMS ou Internet.

Ce guide a été élaboré pour les :

- enfants, adolescents et jeunes adultes,
- parents et responsables d'enfants, et
- professionnels qui travaillent avec des jeunes.

Ressources pour adolescents et jeunes adultes (13 à 24 ans)

Informations

Comprendre ce que l'on ressent et s'informer sur la santé mentale peut apporter un soulagement émotionnel.

- Une vidéo courte explore et normalise le sentiment de tristesse chez les jeunes, et partage des stratégies d'adaptation, de KidsHealth.
- Young Men's Health est une ressource éducative sur la santé émotionnelle des jeunes hommes.
- Les 10 vidéos animées de Press Pause sur la pleine conscience peuvent aider les jeunes à faire face aux sources de stress courantes qui peuvent leur donner un sentiment d'accablement.
- 6 stratégies en santé mentale pour les adolescents les aideront à protéger leur santé mentale durant la crise du COVID-19, de l'UNICEF.

Discussions et liens

Rester en contact avec des amis et de la famille peut aider à faire face à l'anxiété, réduire le stress et garder le moral.

- QICZTALK est une communauté en ligne pour les adolescents et jeunes adultes souffrant de problèmes de santé mentale. Le site leur offre un espace pour partager leurs histoires personnelles de guérison, de tragédie, de lutte ou d'espoir.
- Teen Talk partage des informations sur le stress et les maladies mentales, répond aux questions fréquemment posées, et fournit des suggestions pour aider les amis qui pourraient avoir besoin de soutien.
- Seize the Awkward présente des stratégies de prise de contact avec les amis et la famille, et offre également des outils en santé mentale, de la Jed Foundation et du Ad Council.
- Teen Line Online offre du soutien fourni par des adolescents formés à l'écoute qui aident à clarifier les préoccupations et à explorer les options, entre 20 h 30 et 00 h 30.

Demande d'aide

Si vous symptômes de stress commencent à vous accabler, il existe des nombreux moyens confidentiels et gratuits de vous mettre en contact avec un professionnel en santé mentale qui pourra vous aider. Contactez l'un des services ci-dessous.

- NYC Well fournit des services confidentiels et gratuits en santé mentale et en toxicomanie 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, dans plus de 200 langues, quel que soit le statut d'immigration. Appelez le 1-888-NYC-WELL (692-9355) ou envoyez le SMS « Well » au 65173. Vous pouvez également discuter en ligne à nyc.gov/nycwell.
- Crisis Text Line offre un soutien et des informations confidentiels et gratuits 24/7. Envoyez gratuitement le SMS « HOME » au 741741 pour obtenir des conseils en matière de crise 24/7.
- ULifeline fournit des ressources de santé mentale aux étudiants universitaires. Pour obtenir un soutien immédiat, envoyez le SMS « START » au 741-741 ou appelez le 1-800-273-TALK (8255).
- Rendez-vous virtuels pour conseils pour les étudiants de la City University of New York (CUNY).
- The Trevor Project a une permanence téléphonique 24/7/365 pour la prévention des suicides et l'intervention en cas de crise pour les jeunes LGBTQ et leurs proches. Appelez le 1-866-488-7386.
- La National Suicide Prevention Lifeline offre un soutien confidentiel et gratuit 24/7 aux personnes en détresse, des ressources en matière de prévention et de crise pour vous et vos proches, et les meilleures pratiques pour les professionnels. Appelez le 1-800-273-8255.

Ressources pour parents, responsables d'enfants et personnes qui travaillent avec des jeunes New-Yorkais

Conseils pour avoir des conversations positives avec les jeunes qui font partie de votre vie

1. **Essayez de contacter régulièrement** les enfants, les adolescents ou les jeunes adultes qui font partie de votre vie pour savoir comment ils se sentent, ce qu'ils savent et ce qui les préoccupe. Gardez un ton amical et curieux.
2. **Validez leurs sentiments** et leurs préoccupations en utilisant un langage positif comme « Je peux comprendre pourquoi… » ou « C'est normal de se sentir comme ça ».
3. **Suivez-les et laissez-les orienter la conversation.** Évitez de « trop partager » et discutez des détails sur le COVID-19: telles que le nombre de nouveaux cas ou de décès, car cela pourrait les alarmer.
4. **Concentrez-vous sur ce qu'ils peuvent faire pour aider** en cherchant des idées créatives leur permettant de se réinvestir ou de se remercier mutuellement.
5. **Encouragez-les à demander du soutien** et partagez des ressources appropriées.

Obtenez des conseils pour avoir des conversations positives ici, de TeenMentalHealth.org.

Parents et responsables d'enfants

Informations

Développer une compréhension sur comment le COVID-19 pourrait affecter la santé mentale des jeunes peut vous aider à mieux soutenir les enfants, adolescents et jeunes adultes qui font partie de votre famille.

- Informations sur comment l'apparition d'une maladie infectieuse pourrait affecter votre famille émotionnellement, réactions typiques par tranche d'âge, et activités pour aider votre famille à s'adapter, du National Child Traumatic Stress Network.
- 5 moyens de renforcer la résilience des enfants face à la pandémie du COVID-19, de Child Trends.
- Contrôleur de symptômes qui fournit des informations sur les défis des enfants en matière de santé mentale et les symptômes courants, du Child Mind Institute.
- Menu d'articles sur comment protéger le bien-être de votre enfant pendant une crise, de Sesame Street in Communities.
- Le programme ReadyRosie du Creative Curriculum partage des vidéos axées sur la recherche courtes présentant une gamme étendue de sujets de développement, répondant aux questions posées par les responsables d'enfants sur la santé émotionnelle et le COVID-19.
- Participez à une discussion en direct sur Facebook sur les responsabilités parentales pendant la crise du COVID-19, du Child Mind Institute.
- Explorez la bibliothèque des applications de NYC Well pour vous aider à trouver l'application qui vous convient le mieux afin de maintenir votre propre santé et votre bien-être émotionnel.

Discussions et liens

Des conversations positives régulières peuvent être une source essentielle de réconfort dans la vie des jeunes.

- Fiche de conseils pour parents pour discuter du coronavirus avec leurs enfants, Anxiety and Depression Association of America.
- Fiche de conseils pour aider les responsables d'enfants à parler aux enfants et aux jeunes de leurs craintes, ainsi que des exemples de mots-clés pour rassurer les enfants, pour aider à réduire le stress, de la National Association of School Psychologists et de la National Association of School Nurses.
- Aperçu des façons dont les nourrissons et les jeunes enfants pourraient réagir à une crise et les moyens pour les aider à se rétablir, du National Child Traumatic Stress Network.
- Vidéo YouTube en langue des signes américaine (ASL) sur comment les responsables d'enfants peuvent soutenir les enfants.

Activités

Des activités adaptées à l'âge peuvent fournir un soutien, aider à renforcer la résilience, et favoriser la compréhension parmi les jeunes.

- Activités simples pour aider à occuper les enfants et à renforcer leur résilience pendant les crises sanitaires, de Sesame Street in Communities.
- #COVIBOOK: Supporting and Reassuring Children around the World (Soutenir et rassurer les enfants dans le monde entier) fournit une exploration du coronavirus adaptée aux enfants et à été traduit en plus de 25 langues.
- « My Hero is You » (Mon héro, c'est toi) est un livre illustré pour enfants composé d'histoires provenant de plusieurs pays affectés par le COVID-19.
- « Learn about Coronavirus Coloring Book » (Livre de coloriage pour apprendre sur le coronavirus) est destiné aux enfants jusqu'à 5 ans, de Sesame Street et le Public Broadcasting Service.
- Helping kids cope while sheltering in place (Aider les enfants à s'adapter pendant le confinement) comprend des activités suggérées par la American Academy of Child and Adolescent Psychiatry.

Demande d'aide

Si le stress et la tristesse accablent les jeunes qui font partie de votre vie, ou vous vous inquiétez que leurs parents en responsable, cherchez de l'aide. Des services de santé mentale confidentiels et gratuits sont disponibles.

- Des services de tele-santé mentale sont offerts aux étudiants et leurs familles pendant la crise du COVID-19 : consultez l'Index de la tele-santé mentale du Département de l'éducation (Department of Education).
- NYC Well offre des services confidentiels en santé mentale et abus de substances. Des conseillers qualifiés fournissent un soutien gratuit 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7, dans plus de 200 langues, quel que soit le statut d'immigration. Appelez le 1-888-NYC-WELL (692-9355), envoyez le SMS « Well » au 65173, ou discutez en ligne à nyc.gov/nycwell.
- **La permanence téléphonique pour le soutien émotionnel en période de COVID-19 de l'État de New York** aide les personnes en proie à une anxiété accrue en raison de la crise du coronavirus. Le personnel de la permanence téléphonique est composé de bénévoles, y compris de professionnels en santé mentale, qui ont complété une formation en conseil en situation de crise. Appelez le 1-844-863-9314.
- **Services de santé mentale municipaux, en cliniques privées et d'organismes à but non lucratif** par adresse : consultez le site de Recherche de services de NYC Well.
- **Services de santé mentale abordables ou à faible coût pour enfants et adolescents :** consultez la page sur les services du Département de la santé et de l'hygiène mentale de la Ville de New York (NYC Department of Health and Mental Hygiene).
- **Services de santé mentale et autres services sociaux** offerts aux personnes à faibles revenus, sans assurance ou avec une assurance insuffisante dans la ville de New York : consultez le site de Health Information Tool for Empowerment (HITEC).
- **Aide pour enfants et jeunes souffrant de troubles émotionnels graves** qui pourraient nécessiter un traitement intensif : consultez le site de Children's Single Point of Access.

Personnes qui travaillent avec des jeunes

Informations

Développer votre compréhension sur comment la pandémie du COVID-19 pourrait affecter la santé mentale des jeunes peut vous aider à mieux soutenir les enfants, adolescents et jeunes adultes.

- Le portail en ligne de Wide Open School partage des ressources destinées aux éducateurs sur le développement, l'apprentissage socio-émotionnel et la méditation.
- Liste de livres pour enfants sur la perte pour les enfants de la naissance à 8 ans qui ont vécu le décès d'un parent ou d'un proche, de la National Association for the Education of Young Children.
- Ressources pour aider les enfants de la naissance à 8 ans à faire face au stress et à la violence chez eux ou au sein de leur communauté, de la National Association for the Education of Young Children.

Adaptation et soutien

Des conseils d'experts et des outils spécifiques au COVID-19 peuvent vous aider à renforcer votre travail pour aider des jeunes.

- La boîte à outil « COVID-19 and Infant and Early Childhood Mental Health Consultation: How to Provide Services When Everything Is Different » (La COVID-19 et la consultation en santé mentale pour les nourrissons et jeunes enfants : comment fournir des services quand tout est différent) aide les prestataires à adapter les consultations des jeunes enfants confrontés à la crise du COVID-19, du Center of Excellence for Infant and Early Childhood Mental Health Consultation à Georgetown University.
- Le Webinaire « Zeigun Advocacy during COVID-19: Practical Tips and Best Practices » (Défense zeigue pendant la crise du COVID-19 : conseils pratiques et meilleures pratiques) offre des idées sur comment représenter les jeunes enfants et leurs familles, de la National Association of Counsel for Children.
- « Webinar Series: Addressing Abuse and Neglect During COVID-19 » (Série de Webinaires : s'attaquer aux abus et aux négligences pendant la crise du COVID-19) couvre le potentiel d'abus et de négligences pendant la crise du COVID-19, et discute des rôles des cliniciens, des visites à domicile, des éducateurs de la petite enfance, et des agents de protection des enfants, de ZERO TO THREE.
- La National Suicide Prevention Lifeline fournit un soutien confidentiel et gratuit 24/7 aux personnes en détresse, des ressources en matière de prévention et de crise pour vous et vos proches, et les meilleures pratiques pour les professionnels. Appelez le 1-800-273-8255.

Mayor's Office of ThriveNYC