

Chers parents,

Comme vous le savez, la pandémie a profondément chamboulé nos vies et en particulier celles de nos jeunes. Ils ont dû s'adapter à de nombreuses contraintes et changements au cours de l'année. 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 prévention du suicide 02	1 866-277-3553
Maison des jeunes – Jonquière	418 548-9608
Maison des jeunes – Shipshaw	418 290-9510
Maison de l'espoir (Garçons) - Saguenay	418 545-9274
Maison S.O.S jeunesse (Filles) -Saguenay	418 548-1558 ou 548-3870 poste 1
Tel-Aide	418 695-2433
Tel-Jeunes	1 800-263-2266
Travail de rue – Jonquière (<i>Patro</i>)	418 542-7536

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	8-1-1
Centre d'intervention familiale le Transit	418 695-2780
Centre de prévention du suicide 02	1 866-277-3553

Nous vous prions de recevoir nos salutations distinguées.



Fabien Tremblay
Chef de service – Lac-Saint-Jean-Est et Jonquière
Direction de la santé publique