



## aide les parents d'enfants aux prises avec des défis de santé mentale à trouver leur chemin



### Qui sommes-nous ?

**Nous sommes un organisme de soutien familial à but non lucratif qui aide les parents d'enfants de moins de 25 ans aux prises avec des problèmes de santé mentale. Nous sommes des parents qui ont soutenu nos propres enfants face à ces défis – nous sommes passés par là, nous comprenons et nous pouvons vous aider.**

Nous fournissons aux parents un soutien familial par les pairs grâce à :

Une **ligne d'aide aux parents** qui offre un soutien et des conseils pour naviguer dans le système de santé mentale et trouver des ressources dans votre communauté, ainsi qu'une oreille attentive lorsque vous avez simplement besoin de parler à quelqu'un.

Des **groupes de soutien pour les parents** offrant une opportunité de partager des informations, apprendre les uns des autres et de se réunir en tant que communauté.

Un service de **soutien individuel mobile** pour les familles ayant besoin d'un soutien plus intensif et de conseils dans les moments particulièrement difficiles, en personne et dans votre communauté.

Les parents qui ont fait appel à nous disent qu'ils sont mieux habilités à accéder aux services dont ils ont besoin, à soutenir leur enfant et à relever les défis auxquels ils font face. Ils disent aussi se sentir moins anxieux, moins stressés et moins isolés.

En plus de travailler directement avec les familles, nous plaidons pour la mise en œuvre de changements systémiques positifs afin de créer une approche aux soins de santé mentale qui soit plus efficace et axée sur les familles. Grâce à notre collaboration avec les fournisseurs de services et les intervenants clés, nous nous assurons que les besoins réels des milliers de familles que nous soutenons sont bien compris.

Nous savons de première main que les parents jouent un rôle important dans les résultats en matière de santé mentale de leur enfant, et les recherches le confirment. Nous reconnaissons également que les parents ne peuvent et ne doivent pas le faire seuls. Nous comprenons les défis et les facteurs de stress auxquels sont confrontés les familles, mais nous croyons également que les familles aux prises avec des problèmes de santé mentale peuvent s'épanouir.

### Comment nous pouvons aider

En vous aidant à mieux comprendre les symptômes ou le diagnostic de votre enfant

En vous aiguillant vers des ressources et soutiens pour votre enfant et votre famille

En vous aidant à naviguer ressources pour votre enfant à domicile, dans la communauté et à l'école

En fournissant un soutien et des stratégies pour faire face aux facteurs de stress de la vie

En partageant des compétences qui vous permettront de défendre de manière efficace les intérêts de votre enfant et de votre famille

En vous soutenant en tant que parent de manière compréhensive et sans jugement

### Ce que vous pouvez faire

Appelez dès maintenant pour parler à un pair aidant aux familles – sans jugement, sans blâme et en toute confidentialité.

Vous trouverez des groupes de soutien pour les parents et d'autres ressources intéressantes sur notre site web.

**Nous sommes ici pour vous.**

**pleo.on.ca**

**613.321.3211 (Ottawa)**

**1.855.775.7005**