

- **Aide les autres.** Lorsque tu prends le temps d'être attentionné envers les autres ou de augmenter ton niveau de confort, moins intéressant. Vas-y lentement pour par le passé peut sembler accablant et quelque chose qui t'apportait du bonheur tu le sens un peu triste, te pousser à faire.
- Si tu traverses une période difficile ou si différents très bien comme ça ! Nous sommes tous ce que les autres trouvent amusant, et c'est heureux ou heureux peut être différent de **aussi souvent que possible.** Ce qui te rend **Voici quelques idées :**

PRENDS LE TEMPS DE TOI POUR PRENDRE SOIN

Prendre soin de soi est une partie importante du bien-être. Prends le temps de découvrir ce qui t'aide à te sentir bien et à te ressourcer.

- **Prends soin de ton corps.** Dormir suffisamment, bien faire une énorme différence pour quelqu'un d'autre. bénéficier de petites choses qui ne t'impliquent dans un projet qui est important pour toi, ta propre santé mentale en bénéficie. Faire du bénévolat ou même des petites choses qui ne prennent pas beaucoup d'énergie peuvent parfois manger et aller dehors sont quelques moyens de favoriser ta santé physique. Et il s'avère que ça aide aussi ta santé mentale!
- **Repose-toi et ne fais rien.** Si tu as traversé une période très occupée, il faut te donner la permission de te reposer et de te détendre. « Ne rien faire », c'est faire quelque chose! En effet, ça te donne des forces et te prépare pour relever un prochain défi.

« Mes amis ont organisé une petite fête le vendredi soir, mais après une longue semaine, je savais que j'avais besoin de repos. J'ai donc décidé de rester à l'intérieur, de regarder des vidéos et de me détendre. »

Un élève a dit :



- Mes pensées, mes émotions ou mes actions affectent-elles ma vie quotidienne de façon négative?
- Je me retire de la vie sociale ou je ne fais plus les choses amusantes comme avant
- J'ai du mal à me concentrer
- Je me sens épuisé, sans énergie et très peu motivé

Mais comment savoir que tu as besoin de l'aide pour passer à travers ces moments?

Questions à se poser :
 Nous traversons tous des moments où nous ne nous sentons pas bien mentalement ou vivons des moments difficiles de notre vie. Il faut s'attendre à vivre des changements de sentiments et d'émotions, ce qui peut affecter notre façon d'agir.

FAIS ATTENTION AUX MOMENTS OU TU PEUX AVOIR BESOIN D'AIDE



Tu peux également t'adresser à des professionnels comme ton médecin de famille, un(e) travailleur(se) social(e), un(e) psychologue ou un(e) conseiller(ère). Mais par où commencer?

Savoir où trouver de l'aide professionnelle n'est pas toujours évident : un premier pas, c'est de consulter les enseignant(e)-ressources ou les conseiller(ère)s en orientation de ton école. **Si tu ne sais pas comment les rejoindre, demande à tes enseignant(e)s.**

As-tu une idée en tête de quelqu'un qui peut t'aider? ○

Tu peux également appeler Jeunesse, J'écoute à tout moment et parler à un(e) conseiller(ère) qualifié(e), en composant le 1-800-668-6868 ou en envoyant le message texte PARLER au 686868.

AUCUN PROBLÈME N'EST TROP GRAND OU TROP PETIT

Une ressource pour demander de l'aide : pour les élèves par les élèves



Besoin d'aide maintenant? Compose le 9-1-1 ou contacte Jeunesse, J'écoute en composant le 1-800-668-6868.

OÙ ALLER POUR OBTENIR DE L'AIDE

L'école peut être l'un des endroits où il est possible de trouver du soutien. Il y a toujours quelqu'un à qui demander de l'aide. Parle à ton enseignant(e) ou à ton entraîneur(e), l'enseignant(e)-ressource, la direction d'école ou un autre membre du personnel scolaire.

En dehors de l'école, tu peux aussi parler à une autre personne de confiance, comme un membre de ta famille ou tes ami(e)s, un(e) leader religieux(se), un(e) aîné(e), ou un membre de ta communauté.

- Lorsque tu penses à demander de l'aide à quelqu'un, cherche une personne :
- en qui tu as confiance et que tu respectes
 - qui t'écoute
 - qui est facile à approcher
 - qui reconnaît tes objectifs et tes champs d'intérêt

- Est-ce que le me sens comme ça depuis un moment, depuis plus de deux semaines?
- Suis-je en train de gérer mes problèmes de façon nuisible à ma santé?
- Je participe à des activités risquées et dangereuses
- Je consomme de l'alcool ou d'autres drogues pour tenter d'échapper à mes problèmes
- Ai-je un état d'esprit négatif récemment ou suis-je critique de moi-même?
- Est-ce que le me sens seul(e) sans personne avec qui parler?

Ce sont tous des signes d'un état de santé mentale précitaire. Cependant, chaque personne a sa propre façon de vivre ces expériences. Il est donc important de remarquer des changements dans ta façon de penser et ton état émotionnel et de faire signe pour obtenir de l'aide.

Le fait de parler à quelqu'un en qui tu fais confiance peut t'aider à mieux te sentir et prévenir que tes problèmes s'aggravent.





COMMENT ABORDER LA DISCUSSION?

Il peut te sembler bizarre de demander de l'aide. Mais tu te sentiras probablement mieux après.

Je pense que mes problèmes ne sont pas assez importants pour en parler à qui que ce soit...

Pas du tout! Il vaut mieux demander de l'aide et en parler à quelqu'un.

Je m'inquiète que les autres puissent m'étiqueter ou me juger.

Nous avons tous la santé mentale, et parler de ce qui nous préoccupe est l'un des moyens de s'en occuper!

Est-ce que mes enseignant(e)s vont me voir différemment?

Tes enseignant(e)s sont là pour t'aider.

Aucun problème n'est trop grand ou trop petit pour demander de l'aide. Il y a des gens autour de toi qui peuvent aider.

Voici quelques astuces pour démarrer la discussion. Qu'est-ce qui te convient le mieux?

« Je n'arrive pas à surmonter mes sentiments. Je voudrais en parler avec quelqu'un avant que les choses s'empirent. »

« Je ne sais pas si tu peux m'aider, mais connais-tu quelqu'un qui pourra m'aider? »

« Je me sens _____ ces derniers temps et j'ai besoin d'aide. »

« J'ai une situation difficile, ça m'embête vraiment... Puis-je en parler avec toi? »

Certains disent qu'il est plus facile de briser la glace pour aborder une discussion difficile en écrivant des choses sur papier. Par exemple, tu peux donner une note à un(e) adulte de confiance :

« Salut M. _____, c'est _____. Avez-vous du temps pour me rencontrer demain? J'ai un problème dont je veux vous parler... »

UNE FOIS, QUE TU AURAS DEMANDÉ DE L'AIDE :

- On te posera peut-être quelques questions à propos de toi, ta situation, et de ton état d'esprit.
- Se sentir mieux peut prendre du temps.
- Il se peut que la personne à qui tu demandes de l'aide ne soit pas en mesure de « résoudre » le problème, mais elle pourra éventuellement te mettre en contact avec une personne pouvant mieux te soutenir.
- Cette personne devra peut-être prendre rendez-vous pour que quelqu'un d'autre puisse t'aider.

Si tu trouves que la personne ne semble pas comprendre ou si tu ne reçois pas la réaction que tu souhaites, **n'abandonne pas**. En persévérant, tu trouveras quelqu'un qui te soutiendra et te fera savoir que tu n'es pas seul. Ton bien-être est important.

Il ne faut pas croire que tu es seul à porter tout ce qui pèse sur toi



« Je suis capable, je suis digne. »

Cherche de l'aide, et souviens-toi que tes problèmes n'ont pas besoin d'être énormes pour en parler à quelqu'un.

Tu peux également appeler Jeunesse, j'écoute à tout moment et parler à un(e) conseiller(ère) qualifié(e), en composant le 1-800-668-6868 ou en envoyant le message texte PARLER au 686868.

* **Besoin d'aide maintenant? Compose le 9-1-1 ou contacte Jeunesse, J'écoute en composant le 1-800-668-6868.**

