



# Mes indices de santé mentale

Voici des exemples sur la façon dont tu pourrais penser, te sentir et agir lorsque ta santé mentale est bonne ou mauvaise, ainsi que des stratégies qui peuvent favoriser ta santé mentale. Note celles qui te conviennent et n'hésite pas à ajouter des idées qui te sont propres. Les indices et les stratégies de chacun sont différents!

Quand ma santé mentale est bonne...	Quand je souffre de problèmes de santé mentale...	Voici mes stratégies pour maintenir une bonne santé mentale...
<p><b>Ce que je me dis...</b> </p> <p>Exemple :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• J'ai des pensées généralement positives sur moi-même en tant que personne.</li> <li>• Je prête attention aux déceptions et aux bonnes choses dans ma vie.</li> </ul>	<p><b>Ce que je me dis...</b> </p> <p>Exemple :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• J'ai des pensées négatives sur moi-même, sur ma vie, sur le monde, sur l'avenir.</li> <li>• Je m'en veux pour tout.</li> </ul>	<div data-bbox="1230 604 1382 768" data-label="Image"> </div> <p>Exemple :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Respirer profondément</li> <li>• Écouter de la musique</li> <li>• Écrire dans un journal</li> <li>• Me promener</li> <li>• Parler à un ami</li> </ul> <p>Si les stratégies que tu utilises ne répondent pas à tes besoins, parles-en à un adulte de confiance pour voir s'il ne serait pas judicieux de demander de l'aide. Tu peux t'adresser à un conseiller de Jeunesse, J'écoute en appelant au 1 800 668-6868 ou en envoyant le message texte PARLER au 686868.</p>
<p><b>Ce que je ressens...</b> </p> <p>Exemple :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La plupart du temps, je suis heureux et satisfait.</li> <li>• Je me réjouis des choses qui m'arrivent.</li> <li>• J'ai de l'énergie pour faire ce que je dois faire dans une journée.</li> </ul>	<p><b>Ce que je ressens...</b> </p> <p>Exemple :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rien ne semble amusant.</li> <li>• Je suis très malheureux, inquiet, fâché, craintif, irritable, triste ou je culpabilise.</li> <li>• Je me plains de maux de tête, de maux de ventre, de douleurs généralisées.</li> </ul>	
<p><b>Ce que je fais...</b> </p> <p>Exemple :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Je parle et passe du temps avec mes amis.</li> <li>• Je peux gérer mon travail scolaire.</li> <li>• Je peux relever les défis quotidiens.</li> </ul>	<p><b>Ce que je fais...</b> </p> <p>Exemple :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• J'évite l'école, les gens et les activités que j'aime habituellement.</li> <li>• Mes habitudes alimentaires et de sommeil ne sont plus les mêmes.</li> <li>• Je ne m'en sors pas aussi bien à l'école que d'habitude.</li> </ul>	

