

# MES STRATÉGIES POUR UNE BONNE SANTÉ MENTALE



## STRATÉGIE D'AUTOGESTION

Je me fais une liste. Voici quelques idées :

- Écrire un journal
- Faire du bénévolat pour une cause qui me tient à cœur
- Dresser une liste de points positifs
- Respirer de l'air frais
- Méditer ou écouter un cours de visualisation
- Caresser votre ami à quatre pattes
- Se faire un bon repas
- Faire une sieste
- Écouter ou jouer de la musique
- Pratiquer le yoga
- S'étendre dans l'herbe
- Fermer ses appareils électroniques et lire un bon livre
- Danser au son de la musique
- Pratiquer des arts créatifs
- Écouter un balado
- Faire de l'exercice

## AUTOÉVALUATION OU RETOUR SUR SOI (MATIN ET SOIR)

- Émoticons
- Thermomètre de mes émotions
- La météo de mes émotions
- Échelle de 1 à 5 ou de 1 à 10



(IMP : Cette information est une bonne première étape. Mais, elle ne remplace en aucun cas le recours à une intervention professionnelle lorsque nécessaire.)

## COMMENT SE FAIRE UN PLAN

Dresse une liste de tes trois activités préférées de prise en charge de ta santé mentale. Puis, établis quand et comment tu vas t'adonner à ces activités. Indique aussi qui peut t'appuyer. Prends l'engagement d'appliquer ta routine le plus souvent possible.

## JE M'ÉDUQUE.CA

La méditation, la visualisation, le yoga, la relaxation, la visualisation et la respiration consciente sont des stratégies qui peuvent t'aider. Tu peux trouver d'autres activités dans les différents applis ou sur le site [Web je.m'éduque.ca](http://je.m'éduque.ca).

## JE M'INFORME AU SUJET DES RESSOURCES DISPONIBLES DANS MA COMMUNAUTÉ ET DANS MON ÉCOLE.

- Parent/tuteur
- Enseignant/direction
- Conseiller en orientation
- Intervenant scolaire
- psychologue/travailleur social
- Intervenants des équipes enfants-jeunes (EJ)

## POUR PRENDRE SOIN DE MA SANTÉ MENTALE

- Je m'autoévalue ou je fais un retour sur moi-même.
- Je m'informe au sujet de la gestion des émotions, de l'anxiété ou du stress.
- Je fais un plan de prise en charge et de résilience.
- Je prends soin de moi plus que d'habitude.
- J'utilise des stratégies d'auto-gestion.
- Je gère ma consommation d'informations. Je cherche des sources fiables. Et, j'évite la surcharge.
- Je me concentre sur les aspects de ma vie que je peux contrôler.

## QUELQUES RESSOURCES

- Groupes pour jeunes (Entraide Jeune, Comité Copains et Boomrang). Je pourrais participer à la création d'un tel groupe. Ou à une personne ressource de l'école pour en faire valoir le besoin.
- [Programme Le maillon](http://Programme Le maillon)
- [Jeunessejecoute.ca](http://Jeunessejecoute.ca)
- [Adosanté.org](http://Adosanté.org)
- [Anxietycanada.com](http://Anxietycanada.com) (bientôt en français!)

