Mon plan en cas de détresse

(À faire remplir par l'enfant ou l'adolescent et à distribuer)

Lorsqu'on éprouve des sentiments de détresse et qu'on a l'impression d'être dépassé par la situation, il peut être difficile de se concentrer ou de savoir quoi faire à ce moment-là. Cette feuille de route a pour but de t'aider à te préparer aux situations difficiles.

Chacun ayant sa propre façon d'affronter les problèmes, il est important que tu essaies les méthodes qui pourraient te convenir. N'oublie pas qu'il se peut que le processus prenne du temps et que tu doives essayer plusieurs idées avant de trouver le plan qui soit parfait pour toi. N'abandonne pas!

L'objectif de mon plan, c'est que : **(j'aille plus souvent à l'école, j'aie moins de conflits avec mes amis, je n'aie pas besoin d'aller à l'hôpital, etc.)**
>
>
>
>
Comment est-ce que je me comporte lorsque je suis en détresse? Quels sont les signes avant-coureurs? **(Je suis grognon et irritable, j'ai de la difficulté à respirer ou à me concentrer, je suis énervé, je dors ou je mange trop ou trop peu, etc.)**
>
>
>
>
>
>

Quelles activités saines me calment et me réconfortent dans les moments difficiles? **(Regarder un film, écouter de la musique, parler à mes parents ou à un ami, écrire dans mon journal intime, faire une promenade, jouer avec un animal de compagnie, etc.)**
>
>
>
>
>
>
Quelles compétences puis-je apprendre et pratiquer pour me sentir mieux?
> Respiration profonde/respiration carrée
> Contraction et relaxation musculaire
> Visualisation ou vacances mentales
>
>
>
>
Quelles habitudes saines m'aideront à prévenir la détresse? **(Songe à tes habitudes en matière de sommeil et d'exercice, pas seulement à tes habitudes alimentaires. Comment les incorporer à ton horaire?)**
>
>
>
>

Dans le passé, quels sont les gestes que j'ai posés et qui m'ont aidé à me sentir mieux? **(Parler à mes parents, appeler une ligne d'écoute, etc.)**
>
>
>
Quand j'ai besoin d'aide, je peux communiquer avec les personnes suivantes : **(Songe aux adultes qui sont prêts à t'écouter : tes parents, un membre du personnel enseignant, un conseiller en orientation, un coach.)**
Qui :
Quand :
Comment :
Qui :
Quand :
Comment :
Qui :
Quand :
Comment :

Ressources communautaires utiles

Jeunesse, J'écoute – 24 hres, 7 jours sur 7

jeunessejecoute.ca
1 800 668 6868

OU texter le mot « PARLER » au 686868.

Carrefour aux ressources en santé mentale des jeunes de la COVID-19

Jack.org/Covid

LIGNE D'ÉCOUTE LOCALE/ SERVICE LOCAL