

STRATÉGIES pour soutenir la santé mentale

Je peux adopter des stratégies pour favoriser ma santé mentale, telles que :



la respiration profonde;



écouter de la musique;



tenir un journal;



faire une promenade en plein air;



prier;



me connecter avec une amie ou un ami;



pratiquer une activité que j'apprécie ou pour laquelle j'ai des talents.

Les personnes, les lieux et les choses qui m'aident à me sentir bien sont...

Lignes d'aide gratuites

Jeunesse, J'écoute

- Disponible toute la journée, tous les jours en anglais, en français et dans de nombreuses autres langues
- jeunessejecoute.ca
- ☎ 1 800 668-6868
- 📧 Envoie le mot PARLER au 686868

Parlons maintenant

- Disponible à des horaires spécifiques (pas toute la journée, tous les jours) en anglais et en français
- Une séance d'une heure (par téléphone ou en ligne) avec une professionnelle ou un professionnel de la santé mentale
- Si tu le souhaites, tes parents/aidants naturels peuvent se joindre à toi.
- 🌐 / 📧 onestoptalk.ca/fr
- ☎ 1 855 416-8255

Se sentir mieux peut prendre du temps. Tiens bon! Tu en vaux la peine.

MON CERCLE DE SOUTIEN

Les personnes, les lieux et les choses qui me soutiennent quand j'en ai besoin.

Tu **mérites de** l'aide. Tes sentiments **sont importants.** Tu n'as pas besoin de faire ça tout seul.



School Mental Health Ontario

Santé mentale en milieu scolaire Ontario



À QUI pourrais-je m'adresser?

Je pourrais parler à des personnes qui se soucient de moi et de ma santé mentale. Ces personnes pourraient être des :

- membres de la famille;
- leaders religieux, aînées ou aînés;
- enseignantes, enseignants ou autres membres du personnel bienveillant de mon école;
- médecins, infirmières ou infirmiers;
- entraîneuses, entraîneurs ou responsables de club.

Si je ne sais pas à qui parler, je peux appeler ou envoyer un texto à une Ligne d'aide gratuite.

Je pourrais parler à...



QUE pourrais-je dire?

Il existe de nombreuses façons d'entamer la conversation :

- « Quelque chose me tracasse. Peux-tu m'aider à trouver quelqu'un à qui parler? »
- « Je me sens _____ ces derniers temps et je ne sais pas trop quoi faire. »
- « J'ai un problème pour lequel j'ai besoin d'aide. »
- « Je peux te parler de quelque chose? »

Je pourrais dire...



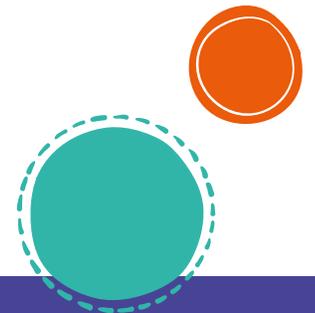
QUAND dois-je parler à quelqu'un?

Si je ne me sens pas bien (contrarié, inquiet, triste, seul, en colère, etc.), je peux en discuter avec quelqu'un. Les problèmes n'ont pas besoin d'être énormes pour être exprimés. Si j'en parle rapidement, je peux éviter qu'ils ne s'aggravent.

Si mes sentiments persistent et nuisent à ma vie, il est crucial de demander de l'aide.

En cas d'urgence (si je suis sur le point d'être blessé ou si quelqu'un d'autre l'est, ou en présence de tout danger), je dois demander de l'aide immédiatement. Voici quelques options :

- Trouver un adulte de confiance qui soit disponible sur-le-champ.
- Contacter Jeunesse, J'écoute. Même si je ne suis pas certain qu'il s'agisse d'une urgence, ils pourront m'aider à prendre la bonne décision.
- Me rendre aux urgences de l'hôpital le plus proche.
- Appeler le 911.



Il est important de trouver la bonne personne. Nous sommes tous uniques! Nous pouvons choisir de parler à différentes personnes. Nous pouvons également demander de l'aide de différentes manières.

