Feuille d'activité 1

Comment savoir si une personne vit des difficultés de santé mentale ?

Quelqu'un pourrait avoir des difficultés de santé mentale si tu remarques un changement dans ses _____, _____ ou _____ qui est

- _____
- _____
- _____

Reconnaître les signes avant-coureurs

Comportements qui ont **des répercussions importantes** sur la vie d'une personne :

Sentiments intenses et **durables :**

Pensées exprimant un intense sentiment de **désespoir, d'inutilité** ou que les **choses n'ont pas de sens :**

DROITS D'AUTEUR 2023 @JACK.ORG

Quoi dire ?

1. Dis-lui simplement _____
2. Demande-lui _____

* Simplement _____ ce que tu _____.

Exemple :

Quand est-ce que je dois dire quelque chose ?

La règle générale est de tendre la main lorsque tu remarques

_____.

Si tu es inquiet.ète, il existe _____.

Difficultés de santé mentale vs crise de santé mentale

On considère qu'une personne vit une crise de santé mentale si

_____

_____

Si tu es **témoin** d'une situation de crise ou si tu en **soupçonnes** une, appelle

- un service d'assistance téléphonique,
- le 9-1-1 ou
- les services d'urgence immédiatement.

Faire face à la résistance

Si la personne ne veut pas parler, _____.

Si quelqu'un s'énerve ou commence à paniquer,_____.

DROITS D'AUTEUR 2023 @JACK.ORG