

Feuille d'activité 1

Apprendre à reconnaître ses limites et à prendre soin de soi

Ta santé mentale est tout aussi importante que celle des autres. On est souvent très conscient.e des signes de stress de nos proches, mais sais-tu reconnaître **les tiens**?

Tes signes de stress :

C'est _____ d'être stressé.e.

Établir des limites claires peut aider à éviter un stress excessif. C'est pourquoi il est important de _____ de temps en temps et de **prendre le temps de se détendre.**

Prends soin de ta santé mentale.

C'est important de prendre autant soin de sa santé mentale que de sa santé physique, sans pourtant se limiter aux activités d'autosoins typiques.

Tout le monde gère sa santé mentale à sa manière, mais habituellement on ne règle rien avec une séance de magasinage ou un beau petit gâteau.

Quand tu es stressé.e ou que tu vis des difficultés, _____ ce dont tu as besoin pour retrouver une bonne santé et de _____ de le faire.

Lorsqu'une autre personne est aux prises avec des difficultés de santé mentale, il est facile de lui consacrer beaucoup de temps et d'énergie pour être là et la soutenir... et d'oublier que **notre propre santé mentale est tout aussi importante.**

Personne n'a une santé mentale parfaite. Par contre, c'est important de _____ **à comment tu te sens et de prendre soin de ta propre santé mentale.**

Trois choses à garder en tête :

1. Fais le point.

Demande-toi :

- a) Pour moi, quels sont les signes (pensées, sentiments, comportements) d'une mauvaise santé mentale?
- b) Quelles activités que j'aime m'aident à faire le plein d'énergie?
- c) À qui est-ce que je peux parler si j'ai des difficultés?

2. Donne-toi un peu d'amour.

Détends-toi : lis un livre, écoute de la musique, observe les étoiles, regarde un film ou fais une sieste.

Bouge : marche, patine, fais de la planche à roulettes, pratique un sport ou profite de l'extérieur.

Renoue : avec la terre, ta famille ou tes ami.e.s.

Exprime ta créativité : fais des croquis, écris des poèmes, peins ou joue de la musique.

3. Demande de l'aide.

- a) Si tu remarques que tu éprouves des difficultés avec ta santé mentale (des difficultés de plus en plus intenses, persistantes ou qui ont des répercussions importantes sur ta vie), demande de l'aide.
- b) Le simple fait de parler à quelqu'un peut t'aider. Souviens-toi : aucun problème n'est trop petit! Tu peux te tourner vers un.e ami.e ou un.e membre de ta famille, un.e enseignant.e, un.e coach ou un.e aîné.e en qui tu as confiance, voire un.e professionnel.le (comme ton.ta médecin) ou quelqu'un de façon anonyme par l'intermédiaire de lignes d'écoute, comme Jeunesse, J'écoute.

L'essentiel est que tu ne sois pas seul.e. Tu peux toujours obtenir de l'aide.