



**SACCAGE
CE CAHIER**

**PRENDS
SOIN D'TOI**

À QUOI SERT UN CAHIER À SACCAGER ?

Apprivoiser et exprimer ses émotions et sentiments,
comme le stress et la déprime

Apprendre à se connaître

Mieux connaître les ressources d'aide de la région

Accroître les connaissances sur la santé mentale
positive et sur les moyens pour prendre soin de soi

OK ET COMMENT ÇA FONCTIONNE ?

Instructions

ou pas

- ✦ Change la consigne des pages si c'est comme ça que tu le « feel ».
- ✦ Tu peux commencer par n'importe quelle page, selon comment tu te sens.
- ✦ L'interprétation des consignes de chaque page est libre (et sera sûrement différente pour chaque personne). Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse.
- ✦ N'hésite pas à numériser les codes QR si tu veux en apprendre davantage.
- ✦ Ne te juge jamais, chaque émotion est là pour une raison importante



Santé
physique

VS

Santé
mentale

La santé mentale positive c'est

Un état de bien-être qui nous permet...

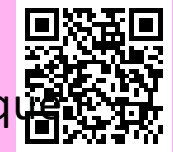
de ressentir nos émotions

de penser

pour améliorer notre aptitude à profiter de la vie et à relever des défis.

et d'agir

Je n'ai pas besoin d'avoir un problème de santé mentale pour m'occuper de ma santé psychologique



Informations tirées de l'Organisation Mondiale de la Santé

Parlons un peu de santé mentale

Qu'est-ce que la santé mentale positive selon vous ?

Saviez-vous qu'on passe environ 90% de notre temps éveillé à ressentir des émotions ?



Pour notre bien-être, il faudrait bien les apprivoiser et apprendre à vivre avec elles.

Depuis qu'on est enfant, on entend parler des émotions,
mais c'est quoi une émotion au juste ?



C'EST QUOI UNE ÉMOTION AU JUSTE ?


Une émotion est une réaction psychologique et physique à une situation. On observe d'abord une manifestation à l'intérieur de nous et puis elle génère une réaction extérieure.

Elle est influencée par l'interprétation qu'on en fait.

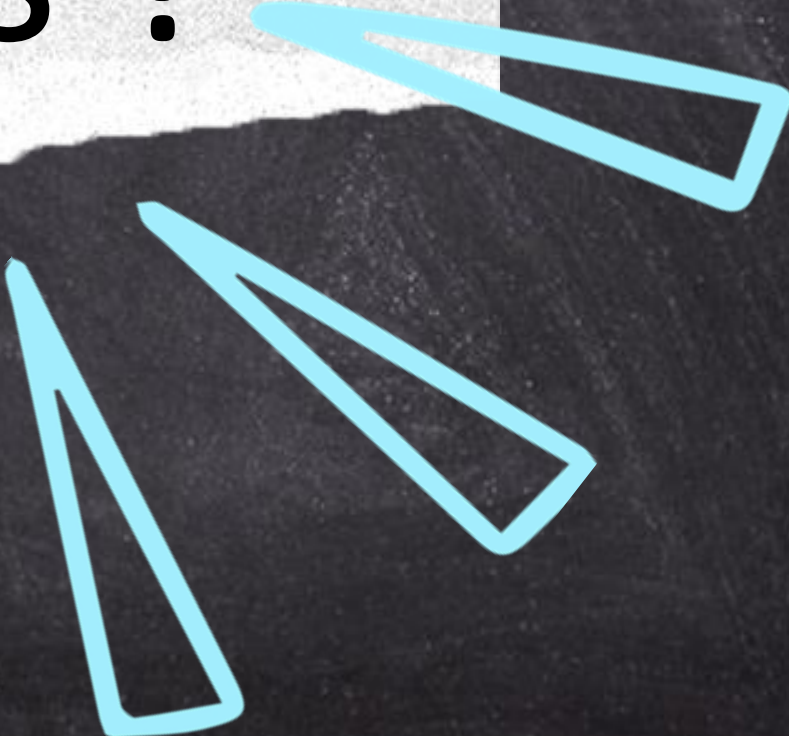
**Donc une émotion
c'est un message que
ton cerveau t'envoie**



Salut, je suis ton émotion, celle que tu vis en ce moment et j'ai quelque chose à te dire!



Est-ce que les émotions se
vivent de la même façon à
14 ans et à 42 ans ?





Besoin



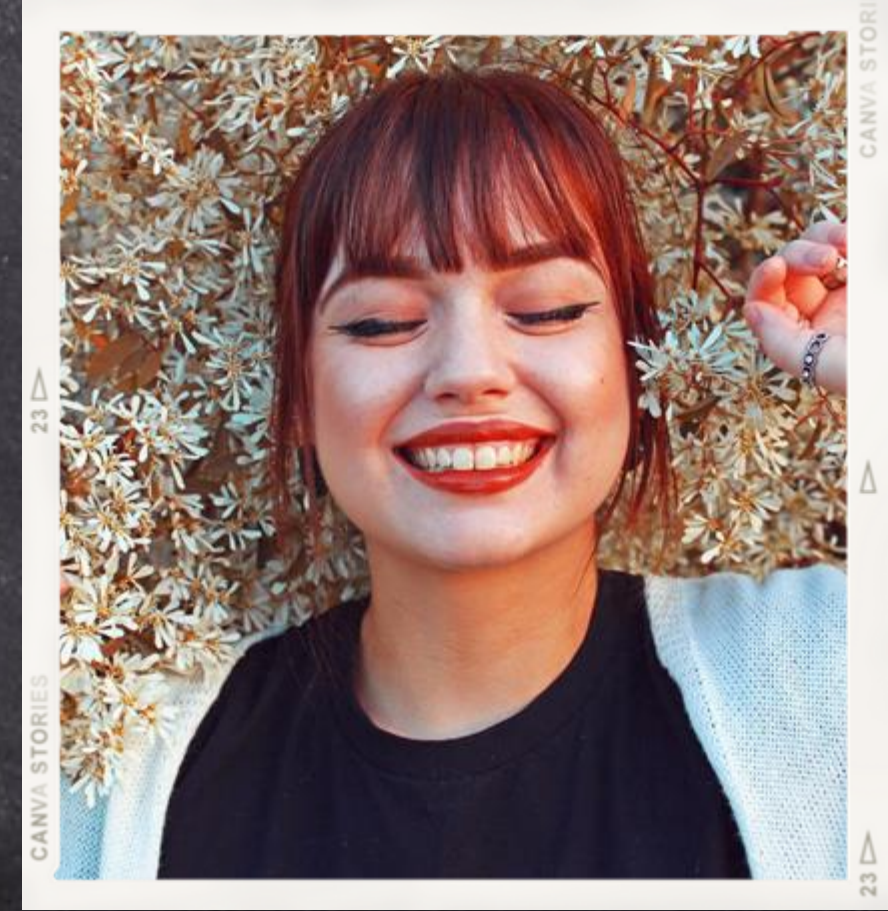
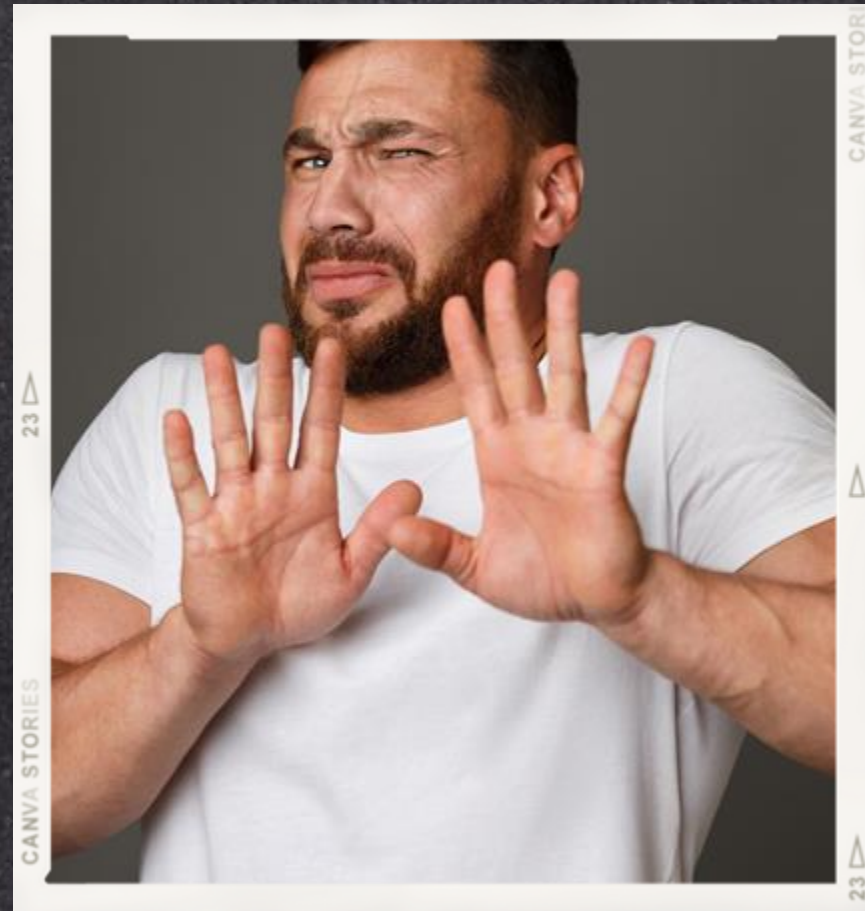
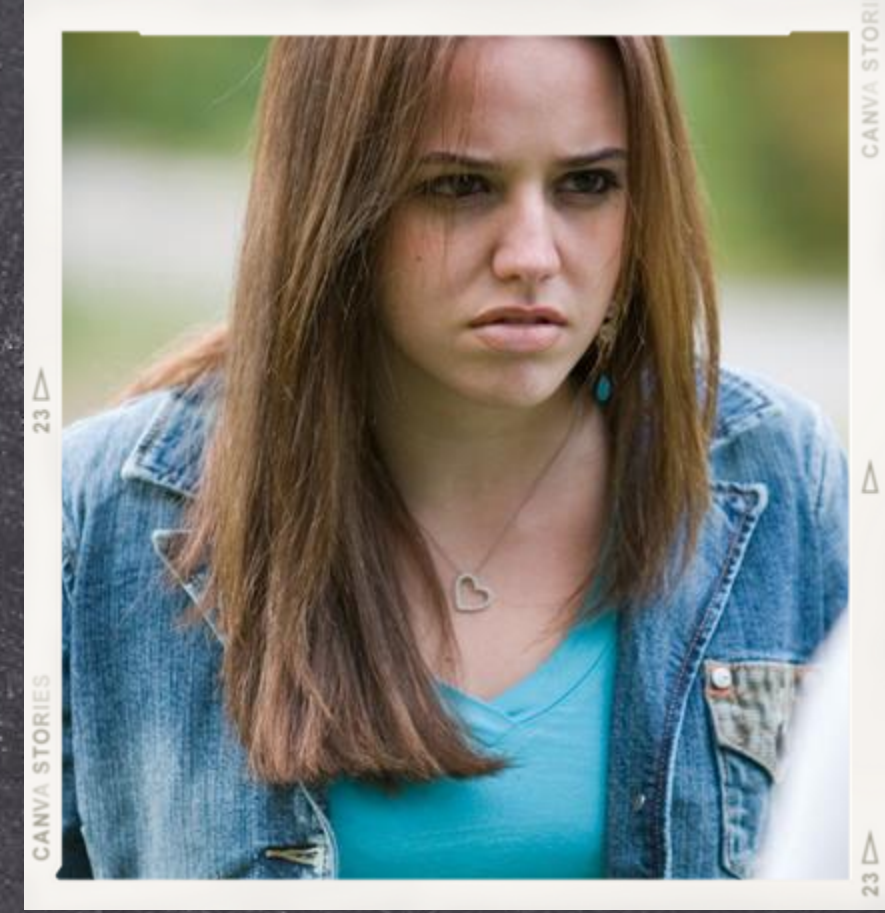
Tristesse



Peur



Colère

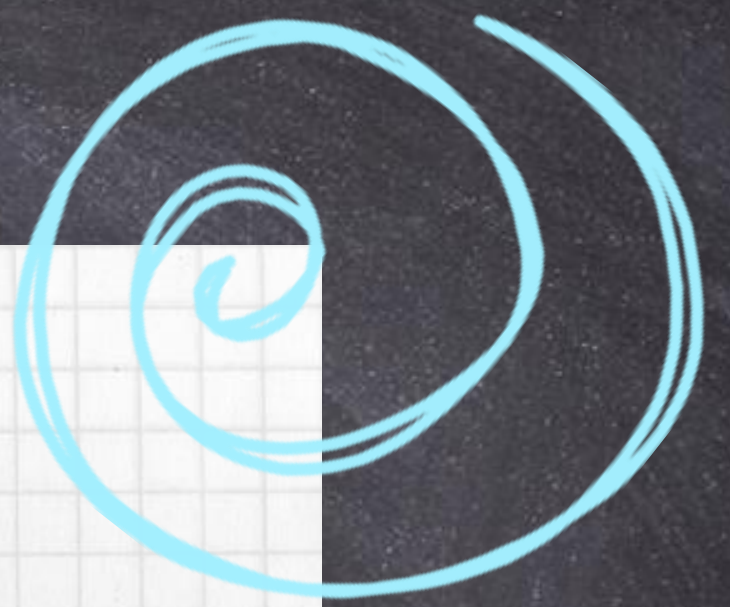



Honte ou culpabilité

Dégoût

Stress ou anxiété

Joie




Par exemple, le stress
C'est bon ou mauvais ?

Dans le fond, c'est juste utile



Quelles stratégies inadaptées
peuvent faire en sorte qu'une
personne peut vivre une
émotion désagréable pendant 2
jours ?



Selon la
science, une
émotion dure
en moyenne
90 secondes

« Tu pensais que c'tait ça que c'tait, mais c'tait tu vraiment ça que c'tait ? »

Est-ce que mon scénario est vrai? Est-ce que je suis sûr.e de ça?

Dans un an, est-ce que je vais regarder la situation différemment?

Quel est le pire qui pourrait arriver? Quelles sont les chances que cela se produise?

Est-ce que je vois les choses pires qu'elles ne le sont?

Est-ce que je suis en train d'oublier les bonnes choses et les côtés positifs?

Si une personne que j'aime bien avait eu cette pensée, que lui aurais-je dit?

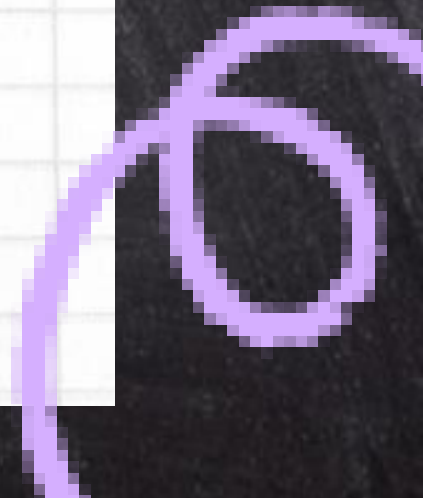
Suis-je certain.e que ça va arriver? Quelles sont les preuves?

Qu'est-ce que je penserais si cela arrivait à quelqu'un d'autre?

Est-ce que c'est vraiment important ce que les autres pensent? Est-ce que je m'attends à être parfait.e dans tout ?

Y a-t-il une autre façon de voir la situation?

Dans le passé, est-ce qu'une situation semblable m'est déjà arrivée?
Qu'est-ce que j'ai appris de cette expérience qui pourrait m'aider maintenant?



Lâcher prise

SUR CE QUE JE NE PEUX PAS CONTRÔLER

Le futur et le passé

Ce que les autres pensent de moi

Comment les autres prennent soin d'eux-même

Le résultat de mes efforts

Ce qui arrive autour de moi ou dans le monde

L'opinion des autres

Les actions des autres

Les buts que je me donne

Où je mets mes efforts et mon énergie

Ce que je fais de mon temps libre

L'affirmation de mes limites

Mes pensées et mes actions

Comment je réagis face aux défis

La façon dont je me parle

Je peux contrôler





Comment on fait pour accorder de
l'importance à nos émotions ?



On peut jouer à la boulette !



APPRIVOISER NOS ÉMOTIONS

La science nous dit aussi qu'une des stratégies les plus efficaces pour surfer sur une émotion est d'en parler. C'est comme si elle sortait de soi et que les idées devenaient plus claires. Comme si ça permettait de prendre un pas de recul et mettre les morceaux du puzzle ensemble.

N'hésite pas à demander de l'aide.

Ces personnes sont là pour toi.

Voici plein de façons de les joindre!

Par téléphone ou texto, via leur site Web ou leurs médias sociaux

Info-social

811, option 2

Info-santé

811, option 1

Tel-Jeunes

1 800 263-2266

teljeunes.com

Jeunesse, J'écoute

1 800 668-6868

jeunessejecoute.ca

Centre de prévention du suicide de Lanaudière

1 866 277-3553

appli mes outils

Drogue aide et référence

1 800 265-2626

Jeu aide et référence

1 800 461-0140

Aire ouverte

450 271-6382

cisss-lanaudiere.gouv.qc.ca/aire-ouverte

Uniatox

450 968-0363

uniatox.org

Le RÉSEAU

450 759-4545

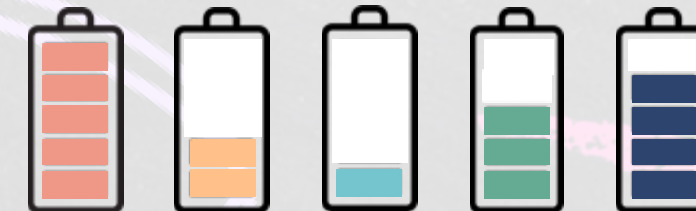
reseautoxicomanie.com

EN RÉSUMÉ

Ta santé mentale fluctue



Ton niveau d'énergie fluctue



Ta valeur ne fluctue jamais

