

Quelque chose te préoccupe ?

LA SANTÉ MENTALE C'EST L'AFFAIRE DE TOUS.

Les trucs suivants peuvent t'aider

Le savais-tu ?

Tout le monde est affecté par des problèmes de santé mentale au cours de sa vie et tout le monde fait face à des émotions difficiles à un moment ou à un autre.

Près de **1** jeune sur **5** souffre de troubles mentaux.

Le sujet le plus souvent discuté au cours des sessions d'intervention de Jeunesse, J'écoute est la santé mentale et émotionnelle à **31 %**.

Tu penses déjà à l'année prochaine ?

C'est normal de s'inquiéter par rapport à l'avenir. Même les changements positifs peuvent être une source de stress. Comment comptes-tu t'y prendre pour prioriser ton propre bien-être ?

QUOI DE NEUF DANS TA VIE ?

Stigmatisations, stéréotypes et jugements

De quelle façon le jugement des autres affecte-t-il ton état d'esprit ?

As-tu remarqué qu'on essaie toujours de se montrer sous notre meilleur jour ?

Les photos de tes amis que tu vois sur les réseaux sociaux montrent qu'ils font la fête ou qu'ils sont en voyage, mais ce qu'elles ne montrent pas, ce sont leurs moments de tristesse, de stress et de déprime.

QUI FAIT PARTIE DE TON RÉSEAU DE SOUTIEN ?

Parents / répondants
Frères et sœurs
Amis
Cousins
Collègues
Conseillers d'orientation

Entraîneurs
Adultes qui sont là pour te soutenir
Médecins
Animaux
Professeurs

IL EXISTE PLUS D'UNE FAÇON DE PRENDRE SOIN DE TA SANTÉ MENTALE *

* UN INDICE : parler n'est pas la seule solution

Faire de l'exercice (sport, yoga, etc.)

Écouter ton émission ou ton film préféré

Lire

Prendre une marche

Profiter de la nature

Tenir un journal intime

Faire de la peinture

Passer du temps avec tes amis

Écouter de la musique

Prendre du temps pour toi

Promener ton animal

SI LES CHOSES SE COMPLIQUENT...

Souviens-toi qu'il y a toujours de l'espoir

Demande de l'aide
parles-en à un adulte

Quelle est la bonne chose à faire pour le bien-être de ton ami ?

Le bien-être de ton ami passe avant tout, même avant votre amitié !

TU N'ES PAS SEUL

Quels sont les adultes en qui tu as confiance ?

Serait-il possible de parler à un adulte de confiance de ta santé mentale et de ton bien-être ? Que lui dirais-tu ?

Serait-il possible de parler à un ami de ta santé mentale et de ton bien-être ? Que lui dirais-tu ?

NOUS SOMMES LÀ POUR T'ÉCOUTER

Jeunesse, J'écoute :
Appelle au 1-800-668-6868
Clavarde sur JeunesseJecoute.ca
Texte à 686868

ENREGISTRE LE NUMÉRO DE JEUNESSE, J'ÉCOUTE SUR TON TÉLÉPHONE CELLULAIRE :
1-800-668-6868

POUR EN SAVOIR PLUS :
jeunessejecoute.ca

Jeunesse, J'écoute 