



Prendre soin de soi dans un contexte difficile

1. Accepter le support des gens de l'entourage



- Informer les gens de tes besoins précis (être écouté, m'exprimer, me distraire, etc.)
- Accepter que l'aide reçue soit imparfaite
- Accepter que chacun t'aide à sa manière : confidences, loisirs, exécution de tâches.

Nous avons tous besoin de personnes dans notre vie vers lesquelles nous pouvons nous tourner lorsque nous vivons des difficultés. Une discussion profonde ou simplement être avec une personne de confiance peut diminuer l'angoisse ressentie. Il peut s'agir d'un/une ami.e, d'un membre de la famille, ou autre. Si tu n'as personne à qui te confier, tu peux contacter un/une intervenant.e chez Tel-Jeunes

<https://www.teljeunes.com/Accueil>

2. Maintenir une bonne hygiène de vie



- Avoir une alimentation équilibrée (<https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>)
- Bouger régulièrement (<https://www.facebook.com/laprofddeduc>)
- Passer du temps à l'extérieur
- Établir une routine de sommeil qui favorise la récupération (p.ex. se réveiller à la même heure, prévoir environ 8h de sommeil, prévoir une activité de détente avant d'aller se coucher). (<https://jeunessejecoute.ca/information/conseils-pour-mieux-dormir/>)
- Établir des priorités (on ne peut pas tout faire parfaitement!).

Assure-toi d'avoir du temps pour vos obligations (école, tâches familiales, emploi), mais aussi pour faire des choses qui te plaisent!!

3. Intégrer des périodes de détente dans l'horaire



Plusieurs personnes trouvent que des techniques de relaxation sont utiles, particulièrement lorsqu'elles se sentent dépassées, stressées ou anxieuses. En voici quelques unes:

La respiration profonde: <https://www.youtube.com/watch?v=YSSqPkAlKqA>

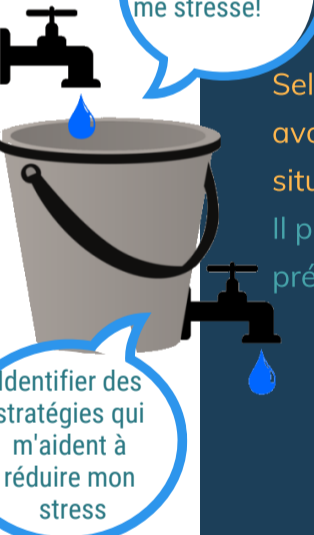
la respiration en carrée: <https://www.youtube.com/watch?v=tgrcgDglXvE>

La relaxation progressive de Jacobson: <https://www.youtube.com/watch?v=7PCYuH0xltI>

Exercices de pleine conscience : <https://mindfulness.cps-emotions.be/materiel-enfants-ados.php>

D'autres activités favorisent la détente et la relaxation telles que prendre une marche, écouter de la musique, prendre un bain, faire une activité artistique/sportive/autre que l'on aime, jouer à des jeux de société, etc.

4. Travailler la résolution de problème



Identifier ce qui me stresse!

Identifier des stratégies qui m'aident à réduire mon stress

Selon la chercheuse Sonia Lupien, les déclencheurs de stress sont des situations où nous avons un sentiment de **contrôle faible**, des situations **nouvelles** ou **imprévisibles** ou des situations où notre **égo est menacé**.

Il peut être aidant de se poser les questions suivantes pour identifier ce qui nous préoccupe et trouver des stratégies.

- Qu'est-ce qui me préoccupe?
- Qu'est-ce que je veux?
- Qu'est-ce que je peux faire?/ Qu'est-ce que je choisis?
- Et si le pire arrivait, est-ce que ce serait si terrible?
- Qu'est-ce que tu penserais si ça arrivait à quelqu'un d'autre?
- Dans le passé, qu'est-ce qui est arrivé dans la même situation?



5. Identifier ce que je peux (ou ne peux pas) contrôler

Qu'est-ce qui est hors de mon contrôle?

- La durée de la crise sanitaire
- Les actions de mes ami.e.s et de ma famille
- Le passé et le futur (changements, répercussions, etc.).
- Etc.



Qu'est-ce que je peux contrôler/influencer?

- Mon attitude et mes actions
- Mon hygiène de vie
- Diriger mon attention vers les opportunités que j'ai (plutôt que celles que je n'ai pas)
- Trouver des façons de faire autrement (p.ex. Faire des activités extérieures plutôt qu'intérieures pour socialiser en respectant la distanciation)
- Me fixer des objectifs afin de stimuler ma motivation



6. Apprivoiser et gérer ses émotions

La capacité de **reconnaitre ses émotions** est une habileté importante puisqu'elle permet par la suite **d'accepter l'expérience** affective plutôt que de la rejeter.

1. Se poser des questions : **Quelle est l'émotion ressentie? Quelle situation a causé l'émotion** (p.ex. une interaction avec un/une ami.e, un examen qui s'en vient, ne pas savoir comment la situation COVID va évoluer)? **Quels sont les indices corporels qui m'indiquent que je vis une émotion difficile** (p.ex. tension dans le corps, le coeur qui bat plus rapidement, la sensation de chaleur aux joues)?
2. Se donner le droit de ressentir l'émotion (Il peut être aidant de se rappeler que **les émotions ne sont pas permanentes** et qu'elles ne nous définissent pas).
3. Trouver des stratégies aidantes qui permettent d'abord de **vivre l'émotion** puis tenter de **mieux comprendre la situation ayant provoqué cette émotion**

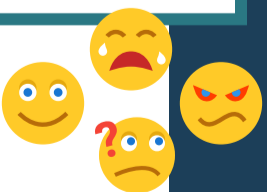
Stratégies aidantes : Parler avec une personne de confiance, se retirer le temps de retrouver un état de calme, faire une activité plaisante, prendre des grandes respirations, écrire, bouger, demander de l'aide!

Stratégies non aidantes : Réagir immédiatement alors que l'émotion est très intense, tenter d'éviter l'émotion, se juger par rapport à l'émotion ressentie.

Bien-être: <https://www.teljeunes.com/Tel-jeunes/Tous-les-themes/Bien-etre>

Il est normal de vivre diverses émotions (joie, tristesse, peur, découragement, etc.).

Celles-ci ne sont **ni positives ni négatives** même si elles peuvent parfois être intenses (ou déplaisantes)!



Pour plus de **stratégies aidantes** consultez les liens suivants:

- <https://www.ordrepsy.qc.ca/conseils-aux-ados-covid-19>
- <https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2018/12/Final-GPS.pdf>
- https://www.cps.ca/uploads/tools/Trucs_et_astuces_reformateur-Ste-Justine-_FRENCH.pdf

Jeunesse J'écoute- 1-800-668-6868
Tel-Jeunes- 1-800-263 2266