

# Comment prendre soin de sa santé mentale?

## À garder en tête! Derrière cette question, les préoccupations des jeunes peuvent être :

- Je ne vais pas bien présentement et j'aimerais me sentir mieux.
- Il m'arrive d'avoir des moments où ça ne va pas et je me demande ce qui pourrait m'aider.
- Est-ce normal d'avoir des moments où ça ne va pas?
- Les adultes autour de moi me disent de prendre soin de ma santé mentale, mais je ne sais pas du tout ce que ça veut dire concrètement!

**Voici quelques pistes pour répondre à cette question importante devant un groupe. N'hésitez pas à reformuler ces propositions en vos mots et à y ajouter votre touche personnelle. 😊**

### 1. Définir la santé mentale

La santé mentale, c'est bien plus qu'avoir un trouble de santé mentale ou non. Tout le monde en a une. C'est un état général influencé par plusieurs facteurs comme...

- La génétique ou notre prédisposition à développer certains troubles
- Les conditions de vie
- Les événements et expériences personnelles comme les périodes de stress ou encore les conflits à la maison
- Le soutien disponible dans l'entourage
- L'environnement dans lequel on évolue (exemple : vivre de la discrimination)
- Etc.

### 2. Rappeler que prendre soin de soi est un travail du quotidien

Il y a des périodes où on va bien et d'autres où c'est plus difficile, et c'est le cas tout au long de la vie. Prendre soin de soi, c'est porter attention à ces moments plus creux et faire des gestes concrets (petit pas) pour se sentir un peu mieux. Tu n'as pas à attendre d'aller très mal pour agir.

**Note aux adultes de confiance :**

- ⇒ ***Tel-jeunes observe que les ados ont tendance à sous-estimer l'importance de leurs difficultés et à considérer que leurs pairs vivent pire et mériteraient davantage de soutien. Ces freins importants à la demande d'aide gagnent à être démystifiés.***

**3. Soulever les bonnes questions à se poser dans les journées difficiles**

Quand on traverse quelque chose de difficile, un questionnement ou qu'on s'en ait mis beaucoup (trop) sur les épaules, on peut se demander : De quoi j'ai envie présentement? De me changer les idées? De prendre du temps pour faire des choses qui me font du bien? De parler de comment je me sens à quelqu'un pour y voir plus clair? De me défouler? De pleurer un bon coup?

**4. Proposer des pistes pour de prendre soin de soi**

Prendre soin de soi au quotidien, ça s'apprend au fil de nos expériences. Concrètement, ça peut être de...

- Faire des choses que tu aimes au quotidien
- Ne pas juger tes émotions et tenter d'en parler. C'est normal de ne pas *feeler* et c'est bien de le dire. Tu n'es pas faible ni lâche.
- Ne pas attendre d'être au bout du rouleau avant de demander de l'aide. En parler te feras sûrement réaliser que tu es moins seul.e que tu ne le crois.
- T'entourer de personnes qui te font du bien et prendre soin des relations importantes pour toi
- Apprendre à te connaître et identifier tes limites : ce qui te plaît, te dérange, t'énerve, te fâche, te tente, ne te tente pas, etc.
- Cibler tes forces, les choses qui te font du bien et les trucs qui t'aident à te sentir mieux.

Ce ne sont que des exemples, n'hésite pas à trouver ce qui fonctionne pour toi.

**5. Discuter du filet de sécurité et des indices préoccupants à repérer**

Il y a quelques signes à surveiller qui t'indiquent qu'il est important de demander de l'aide à une personne de ton entourage, idéalement un adulte de confiance.

- Ça fait un bon moment que tu essaies d'aller mieux et ton état ne s'améliore pas
- Tu as l'impression d'avoir tout essayé et rien de change
- Tu sens que tu ne vas pas bien, mais tu n'arrives pas à identifier ce qui cloche

## Pistes de réponses de Tel-jeunes aux questions les plus fréquentes des ados

- Plusieurs sphères de ta vie sont affectées (ça ne va pas à la maison, à l'école, avec tes ami.e.s, etc.)
- Faire tes activités quotidiennes est plus difficile qu'avant (exemple : te lever pour aller à l'école, faire les activités que tu aimes, etc.)
- Tu vois des effets sur ton sommeil ou ton appétit
- Tu sens que tu perds le contrôle

**Cette réponse convient aux 2 cycles du secondaire.**

### **Outil pratique :**

N'hésitez pas à consulter ou à présenter notre capsule [Comment prendre soin de sa santé mentale?](#) sur notre chaîne Youtube.

*N.B. Les fiches réponses relèvent les questions anonymes les plus fréquemment reçues lors de nos animations dans les classes des écoles secondaires du Québec. Les pistes proposées s'inspirent des réponses offertes par notre équipe professionnelle dans les écoles.*