



# Trousse de la Journée Bell Cause pour la cause 2026

## Édition jeunesse

### Prendre un moment pour la santé mentale

Cette trousse sert à entreprendre de petits gestes pour ta santé mentale. Partage ces idées, discutes-en avec tes proches et n'oublie pas : il n'y a rien de mal à prendre un moment pour soi.

## Table des matières

<b>1. Qu'est-ce que la santé mentale?.....</b>	<b>3</b>
<b>2. Prendre soin de soi .....</b>	<b>6</b>
<b>3. Détox numérique : débrancher et recharger .....</b>	<b>8</b>
Qu'est-ce qu'une détox numérique? .....	8
Pourquoi faire une détox? .....	8
Comment faire une détox? .....	8
N'oublie pas :.....	9
<b>4. S'adapter lorsque les choses semblent trop difficiles .....</b>	<b>10</b>
10 astuces pour s'adapter lorsqu'on se sent dépassé·e .....	10
<b>5. Développer sa communauté de soutien.....</b>	<b>14</b>
Qu'est-ce qu'une communauté de soutien saine? .....	14
Cartographier ta communauté de soutien .....	15
<b>Le mandala de Bell Cause pour la cause.....</b>	<b>17</b>
<b>Activité d'autosoins .....</b>	<b>18</b>

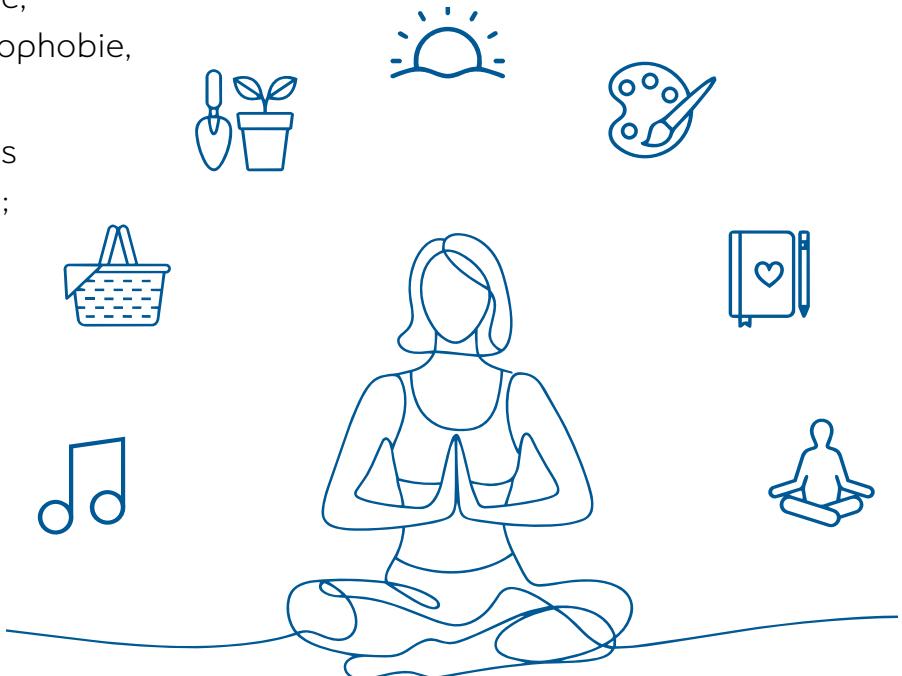
# 1. Qu'est-ce que la santé mentale?

La santé mentale, c'est tes pensées, tes émotions et tes relations avec les autres au quotidien. Elle est aussi importante que la santé physique. Tout le monde a une santé mentale.

La santé mentale englobe une multitude de pensées, d'émotions et d'expériences qui forment l'ensemble du bien-être mental, émotionnel et spirituel. Ta santé mentale peut être influencée par divers facteurs qui te sont propres; l'expérience de chaque personne est donc différente.

Certains facteurs peuvent influencer ta santé mentale, comme :

- ta santé physique;
- l'école et le travail;
- tes sources de soutien social et communautaire;
- ta famille, tes ami·e·s et tes autres relations;
- ta spiritualité;
- tes expériences en lien avec les préjugés ou la discrimination (p. ex., colonialisme, racisme, capacitarisme, sexism, homophobie, et autres);
- des traumatismes que tu as vécus ou que tu vis encore;
- ton genre;
- ton âge;
- ta race;
- tes capacités;
- ton ethnicité;
- l'accès aux services et à différentes sources de soutien (p. ex., revenu, sécurité alimentaire, logement, sécurité d'emploi et autres);
- les outils que tu as acquis pour faire face aux émotions difficiles;
- la stigmatisation et les obstacles qui t'empêchent de demander de l'aide;
- et plus encore.



## **Quels sont les défis associés à la santé mentale?**

Comme de nombreux facteurs peuvent influencer ta santé mentale, c'est normal de rencontrer des difficultés de temps à autre. Les éléments du quotidien, comme l'école, ta famille, ta communauté, ton travail et ta santé physique, peuvent sembler indépendants, mais ils sont en fait tous liés. Lorsqu'un élément change, cela peut affecter d'autres aspects de ta vie et avoir un effet sur ta santé mentale. Par exemple, si tu ne te sens pas bien et que cela t'empêche de voir tes ami·e·s ou de faire des activités que tu aimes, tu peux ressentir de la tristesse, de la solitude, du stress ou de l'inquiétude. Peu importe ce que tu ressens, ton expérience est réelle, et tu peux demander de l'aide quand tu en as besoin.

## **Qu'est-ce qu'un trouble de santé mentale?**

Il arrive que les personnes vivant des défis associés à la santé mentale développent des troubles de santé mentale. Ces troubles sont communs. Selon la Commission de la santé mentale du Canada, chaque année, une personne sur cinq au Canada est aux prises avec des défis associés à la santé mentale ou un trouble de santé mentale.

Les troubles de santé mentale peuvent affecter n'importe qui. Tu peux en faire l'expérience personnellement ou connaître une personne, comme un·e membre de ta famille ou de ta communauté, un·e ami·e ou un·e camarade de classe, qui vit cette situation. Un trouble de santé mentale est un diagnostic clinique (p. ex., dépression, anxiété ou troubles alimentaires) qui peut uniquement être posé par des médecins, des psychologues ou des psychiatres.

Essaie de te rappeler que ce n'est pas ta faute si tu développes un trouble de santé mentale ou que tu en ressens les effets. Ces troubles sont généralement causés par un ensemble de choses se passant dans ton corps et dans ton environnement (c.-à-d. dans ta vie personnelle et dans le monde qui t'entoure).

On peut vivre avec un tel trouble tout en étant en bonne santé mentale. Par exemple, tu peux recevoir un diagnostic de dépression et, à l'aide de solutions de gestion (p. ex., intervention ou médication) ou de stratégies d'adaptation qui fonctionnent pour toi, tu peux aller à l'école et au travail, entretenir des relations et mener une vie agréable et épanouissante. Deux personnes peuvent vivre avec le même trouble de santé mentale, mais ne pas en ressentir les effets de la même façon, car les solutions et les stratégies d'adaptation utilisées sont propres à chaque personne.

## La santé mentale est un spectre

Passer par des périodes où tu ne te sens pas bien mentalement ne signifie pas automatiquement que tu vis avec un trouble de santé mentale. Toutefois, cela peut être un signe que tu devrais prendre davantage soin de toi, apprendre de nouvelles façons de gérer les difficultés ou demander de l'aide aux autres. Il peut être utile de prendre dès maintenant un moment pour penser au soutien et aux outils qui sont à ta disposition et de réfléchir à ce qui t'aide à te sentir mieux lorsque tu traverses des périodes difficiles. Si une personne de ton entourage ou toi-même faites face à des défis relatifs à la santé mentale, vous pouvez obtenir du soutien. Peu importe où tu te situes sur le spectre de la santé mentale, tu n'es pas seul·e.

## Ressources favorisant le bien-être

Lorsque tu commences à vivre des défis relatifs à la santé mentale et à ressentir des émotions difficiles, tu peux trouver utile d'essayer des activités que tu aimes, de prendre soin de toi ou d'utiliser des stratégies d'adaptation qui fonctionnent pour toi. Tes stratégies d'adaptation peuvent comprendre des exercices de respiration, la pratique de la pleine conscience, le fait de parler à un·e adulte de confiance, à un·e ami·e, à un·e membre de ta communauté ou à un·e intervenant·e, l'écriture d'un journal ou des activités faisant appel à ta créativité.

© Jeunesse, J'écoute 2025. Nouvelle publication avec autorisation.

### Prends un moment :

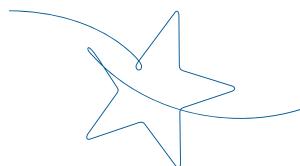
- ✓ Découvre ce qu'est la santé mentale et pourquoi elle est importante.
- ✓ Partage ce que tu as appris à un proche ou sur les médias sociaux.



## 2. Prendre soin de soi

**Quand on prend soin de soi-même, on se fait le champion de son propre bien-être mental et émotionnel. Voici des trucs pour prendre soin de toi-même chaque jour.**

Prendre soin de soi-même et de ta santé mentale, émotionnelle et physique (en d'autres mots, prendre soin de toi-même) est la clé si tu veux te sentir bien en général. En prenant soin de toi, tu peux faire face aux défis avec plus d'aisance. Cela t'aide à améliorer ton estime de soi et à travailler sur ton acceptation de soi. Si tu cherches des façons de retrouver l'équilibre entre ton esprit et ton corps, voici quelques actions que tu peux entreprendre pour prendre soin de toi dans ta vie de tous les jours :



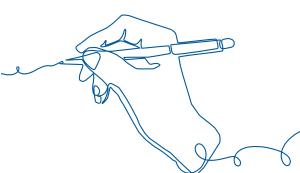
**Prends soin de toi avant tout :** n'oublie pas d'accorder la priorité à ton bien-être. Aie pour objectif de prendre soin de toi-même dans le cadre de ta routine quotidienne. Ça t'aidera à rester centré et fort, et à mieux prendre soin de toi (et des autres, si nécessaire).



**Sois gentil avec toi-même :** fais preuve d'amour, de compassion et de gentillesse envers toi-même. Parle-toi de façon positive ou pratique des activités qui te plaisent. Fais une pause pour regarder la télévision, faire une promenade, jouer à un jeu, lire un livre ou faire une autre activité qui t'aide à te sentir bien.



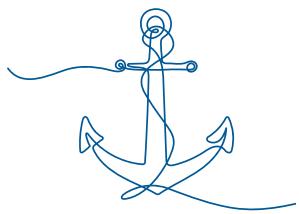
**Évite les pensées critiques à propos de toi-même :** essaie de ne pas te laisser emporter par des pensées critiques à propos de ton intelligence ou de ton corps. Tout le monde a des bons et mauvais jours. Alors, ne sois pas trop dur avec toi-même. Chaque fois que tu as une pensée négative, tente d'imaginer quelque chose de positif.



**Anticipe les choses :** essaie de planifier la manière dont tu vas faire face à des situations qui font en sorte que tu te senses triste, stressé ou déprimé. Faire certaines activités pour te calmer (comme écrire dans un journal intime, méditer, etc.) peut t'aider à rester calme et serein.



**Implique-toi :** participer à des activités qui te plaisent (comme pratiquer un sport, jouer de la musique, faire du bénévolat, danser, créer des œuvres d'art, etc.) peut t'aider à t'amuser et à centrer ton attention sur quelque chose qui te passionne. Essaie de te concentrer sur tes forces tout en acceptant le fait que tu peux toujours t'améliorer.



**Recentre-toi** : pratiquer la respiration profonde et faire des exercices de relaxation sont des exercices qui peuvent t'aider à traiter l'information. Surtout, à connecter ton esprit et ton corps à ce qui t'entoure. Essaie de vivre dans le moment présent.



**Concentre-toi sur le positif** : chercher le positif dans ce qui t'arrive peut t'aider à passer à travers la situation et à en tirer des leçons. Essaie de te concentrer sur ce que tu peux contrôler (ta réaction, la manière dont tu vas t'en sortir, etc.). Et non sur les choses qui sont hors de ton contrôle.



**Pense à ton corps** : ta santé physique joue un rôle important dans ton bien-être en général. N'oublie pas de dormir suffisamment, de bien manger et de faire de l'exercice pour prendre soin de ton esprit et de ton corps en même temps.



**Reste connecté aux autres** : entoure-toi de personnes en qui tu as confiance et de gens qui t'aiment (comme tes amis, tes parents, tes pairs, etc.). Les personnes avec lesquelles tu choisis de passer du temps devraient t'aider à te sentir bien dans ta peau.



**Trouve du soutien** : c'est important que tu demandes de l'aide si tu vis des difficultés ou si tu te sens complètement épuisé. Parle avec un ami, un membre de ta famille, un enseignant, un thérapeute ou une autre personne en qui tu as confiance. Tu peux aussi contacter un intervenant de Jeunesse, J'écoute en tout temps en composant le 1 800 668-6868.

En prenant soin de toi-même dans ta vie de tous les jours, tu développes une résilience qui t'aidera lorsque viendra le temps d'affronter les défis qui se dresseront sur ta route au cours de ta vie. Il est important pour toi de trouver les meilleures manières de tirer profit de ta force intérieure et de ton courage.

© Jeunesse, J'écoute 2025. Nouvelle publication avec autorisation.



### Prends un moment :

- ✓ Choisis une activité d'autosoins et prends le temps de la pratiquer aujourd'hui.
- ✓ Demande à un proche quelle est son activité d'autosoins préférée et essaie-la.

### 3. Détox numérique : débrancher et recharger

Être connecté en permanence peut être épuisant. Passer du temps loin des écrans te plonge davantage dans le moment présent et réduit le stress.

Se déconnecter de temps à autre améliore la santé physique et mentale. Voici quelques moyens de se débrancher de la technologie (tout en restant connecté).

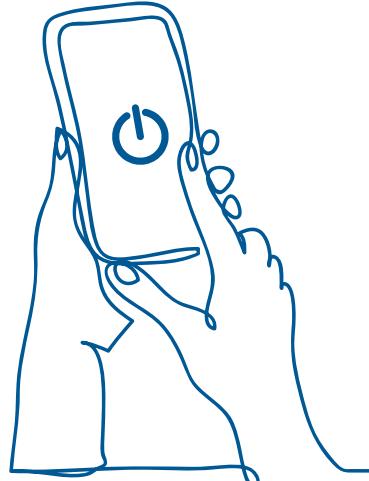
#### Qu'est-ce qu'une détox numérique?

Ça consiste à cesser d'utiliser ton téléphone, ton ordinateur, ta télé, ta console de jeux et tout autre appareil technologique pendant une période déterminée.

#### Pourquoi faire une détox?

Éteindre les écrans améliore la santé physique et mentale :

- Meilleures relations avec tes proches
- Meilleures habitudes de sommeil
- Meilleures habitudes alimentaires
- Meilleure concentration à l'école ou au travail
- Meilleure estime de soi
- Meilleure autonomie
- Réduction du stress et de l'anxiété

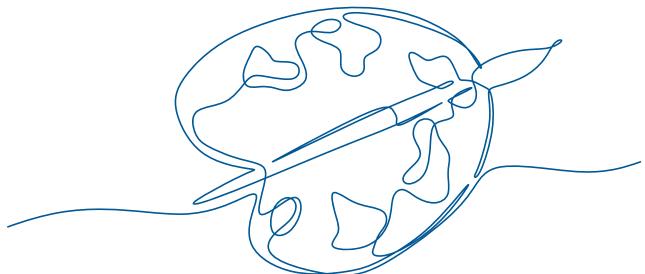


#### Comment faire une détox?

La déconnexion de la technologie permet de mettre l'accent sur les choses que l'on ne ferait pas en temps normal. Voici quelques conseils pour réussir une détox numérique :

- Choisir une durée : décide de la durée pendant laquelle tu vas t'éloigner de tes appareils (une journée ou une semaine).
- Prévenir : dis à tes proches et à tes abonnés que tu vas te débrancher. Tu peux leur fournir un moyen de te joindre en cas d'urgence.

- Planifier : il peut être utile de réfléchir à l'avance à tes activités pendant ta détox numérique. Voici quelques idées :
  - Passer des moments de qualité avec ta famille
  - Passer du temps avec tes proches
  - Lire un livre
  - Profiter de la nature
  - Se trouver un nouveau passe-temps ou un nouveau sport
  - Rattraper son retard dans ses devoirs
  - Écrire dans un journal intime
  - Essayer une activité créative (p. ex., chanter, danser ou faire de la peinture)
  - Devenir bénévole
  - Faire une sieste
  - Essayer une nouvelle routine d'entraînement
- Éteindre ses appareils : lorsque tu veux commencer ta détox numérique, éteins tes appareils et range-les dans un endroit sûr, hors de ta vue et de ta pensée.
- Tenir bon : la peur de passer à côté de quelque chose peut être forte, mais il est important de garder ton objectif en tête. Tu peux continuer à voir tes proches (et par le fait même, tisser des liens plus personnels).
- Obtenir du soutien : il peut être utile de partager l'expérience d'une détox numérique avec un proche. (Vous pourrez ainsi vous entraider.)



### **N'oublie pas :**

Si tu ne peux pas te déconnecter complètement, il existe d'autres moyens de réduire ta dépendance à la technologie. Tu peux mettre une limite à ton temps devant les écrans, désactiver toute notification ou n'utiliser tes appareils que les fins de semaine ou en cas d'urgence.

© Jeunesse, J'écoute 2025. Nouvelle publication avec autorisation.



### **Prends un moment :**

- ✓ Essaie dès aujourd'hui une pause sans technologie de 30 minutes.
- ✓ Invite un proche à faire une activité sans écran.

## 4. S'adapter lorsque les choses semblent trop difficiles

Tout le monde peut ressentir une certaine saturation à un moment donné. Il existe des moyens d'apaiser ton esprit et de te sentir mieux.

Se sentir dépassé·e peut empêcher une personne de penser clairement, de vivre dans le moment présent et d'apprécier sa vie de tous les jours. Cela s'accompagne souvent d'autres phénomènes intenses, comme l'anxiété, la perte de contrôle, le désespoir et la confusion. Il y a des astuces que tu peux essayer, des changements que tu peux apporter dans ta vie et des gestes que tu peux poser afin de mieux vivre tes émotions et commencer à te sentir mieux.

### 10 astuces pour s'adapter lorsqu'on se sent dépassé·e

---

Se sentir dépassé·e peut empêcher une personne de penser clairement, de vivre dans le moment présent et d'apprécier sa vie de tous les jours. Cela s'accompagne souvent d'autres phénomènes intenses, comme l'anxiété, la perte de contrôle, le désespoir et la confusion. Il y a des astuces que tu peux essayer, des changements que tu peux apporter dans ta vie et des gestes que tu peux poser afin de mieux vivre tes émotions et commencer à te sentir mieux.

10 astuces pour s'adapter lorsqu'on se sent dépassé·e

#### Astuce n° 1 : Identifie ta communauté de soutien (et demande de l'aide).



Lorsque nous vivons des émotions intenses, comme lorsque l'on a le moral à zéro, parler à quelqu'un peut nous aider à nous exprimer et à réfléchir plus clairement. Tu peux voir ça comme quelque chose qui fait sortir les pensées envahissantes (vidéo de la Fondation Jeunes en Tête) de ta tête pour les exposer au grand jour, où elles paraîtront plus faciles à gérer. Tu peux utiliser les gabarits de Jeunesse, J'écoute pour cartographier ta communauté de soutien en tout temps. (Indice : Remplir ces gabarits peut également t'aider à te distraire et à faire un pas vers la reprise d'un certain contrôle lorsque tout semble chaotique dans ta vie.)

#### Astuce n° 2 : Essaie un exercice de pleine conscience de l'ici-maintenant pour te reconnecter.



Les techniques de pleine conscience de l'ici-maintenant peuvent contribuer à ancrer ton esprit et ton corps dans le moment présent, surtout lorsque tu te sens dépassé·e. Elles t'aideront à te sentir plus en contact et en harmonie avec ton environnement (par opposition à l'avalanche de pensées et de sentiments que tu pourrais éprouver). Pour prendre conscience de ton environnement présent, tu peux commencer par détendre tes muscles à l'aide de l'exercice pour relâcher les tensions (vidéo de la School Mental Health Ontario). Tu peux faire cet exercice n'importe où et n'importe quand.

### Astuce n° 3 : Tente une activité de coloriage pour te détendre et penser à autre chose.



S'éloigner mentalement de ce qui nous donne l'impression d'en avoir trop sur les épaules peut contribuer à prendre du recul. [Des exercices de pleine conscience](#) (astuces de la part d'Anxiété Canada) comme dessiner ou colorier sont des activités reconnues pour t'aider à prendre soin de toi, réduire le stress et te concentrer sur le moment présent de manière créative et positive. Fais une pause et détends-toi avec le [livre à colorier « Pleine conscience » de Jeunesse, J'écoute](#) : tu dois compléter une phrase inspirante et un arrière-plan amusant!

### Astuce n° 4 : Tiens un journal quand tu te sens dépassé·e.



Lorsque nous évoquons la tenue d'un journal, nous parlons de faire le suivi de ce qui se passe dans ta vie (et dans ta tête!) tout en prenant également le temps de réfléchir de manière intentionnelle. Jette un œil à [l'outil interactif de tenue de journal de Jeunesse, J'écoute](#) pour en savoir davantage! C'est une activité qui représente un espace et une structure pour noter ce que tu ressens et établir des objectifs ou des façons différentes de raisonner.

### Astuce n° 5 : Examine tes sentiments à l'aide d'un bref questionnaire.



Broyer du noir peut parfois donner l'impression que les événements échappent à tout contrôle. Cette perte de maîtrise peut aussi provoquer des réactions de préoccupation, d'inquiétude, de peur et bien d'autres. Comprendre la portée de ces émotions pour toi et trouver les moyens d'obtenir un soutien en lien avec celles-ci est crucial. Tu peux répondre au [questionnaire sur l'anxiété de Jeunesse, J'écoute](#) pour t'aider à réfléchir à tes sentiments en temps réel, à déterminer tes limites et à découvrir l'aide et les prochaines étapes qui te conviennent.

### Astuce n° 6 : Tu te sens dépassé·e en ce moment? Pratique un exercice d'anti-stress instantané.



Lorsque plusieurs éléments semblent se bousculer dans ta vie, il est possible de ressentir du stress, de l'accablement et un épuisement complet. Si c'est ce qui se passe dans ton cas, rappelle-toi que tu n'es pas seul·e. Quelle que soit ta situation, savoir qu'il existe des astuces pour te calmer est réconfortant. Tu peux utiliser les [anti-stress instantanés de Jeunesse, J'écoute](#) pour t'aider à relâcher la pression et la tension éprouvées quand tu as l'impression de perdre pied.

### Astuce n° 7 : Prépare-toi une liste de façons de prendre soin de toi.



Mettre ta santé mentale, émotionnelle, spirituelle et physique en premier (en d'autres mots, prendre soin de toi-même) est la clé si tu veux te sentir bien en général. Pratiquer une [routine de soins](#) (vidéo de l'émission On parle de) peut t'aider à surmonter les défis de la vie (comme le fait d'en avoir trop à gérer), en solo ou avec le soutien d'une communauté. Si tu cherches des moyens d'arriver à un équilibre entre ton corps et ton esprit, la [liste de suggestions pour prendre soin de soi-même](#) comprend des stratégies que tu peux utiliser pour mieux être là pour toi-même quand les choses se compliquent.

### Astuce n° 8 : Prends une minute pour tout laisser sortir.



Tu as besoin d'un moment pour évacuer tes émotions? Se sentir dépassé·e peut aussi signifier ressentir de la colère, de l'irritation ou d'autres sentiments (parmi d'autres choses). Au lieu de t'en prendre à toi-même ou à quelqu'un d'autre (si c'est ce qui t'arrive), tu peux tenter de t'apaiser en utilisant les moyens qui te conviennent le mieux, p. ex., crier dans un oreiller, faire une course à pied, jouer avec un gadget pour la concentration ou gribouiller. [Défoule-toi : musique, un jeu de Jeunesse, J'écoute](#) te permettra d'évacuer tes frustrations sur une guitare ou une batterie. Essaie-le si tu en as envie!

### Astuce n° 9 : Inspire, expire.



Certaines méthodes de respiration peuvent avoir un impact étonnamment important sur la manière dont tu te sens. Prendre des inspirations profondes et lentes quand tu en as besoin peut favoriser un certain calme lorsque trop d'émotions se bousculent. Un exercice de respiration peut permettre à tes pensées de se concentrer sur une seule chose (la respiration) tout en laissant les autres réflexions et sentiments aller moins vite pendant quelques minutes (et ne pas déborder). Tu pourrais être surpris·e de constater à quel point cela fonctionne lorsque ton esprit s'emballe! Pratique ta respiration maintenant avec [l'exercice de respiration du ballon de Jeunesse, J'écoute](#).

### Astuce n° 10 : Note tes inquiétudes, puis mets-les de côté.



Les gens deviennent souvent stressés lorsqu'ils se sentent dépassés par les événements. L'inconnu les inquiète, ils ne savent plus ce qu'il faut faire, vers qui se tourner, etc. Créer un espace loin de ce qui te dérange peut t'aider à évacuer tes émotions négatives et à gérer le fait d'être débordé·e en ce moment (et si/orsque cela se reproduit). [Le jeu de lance pétard de Jeunesse, J'écoute](#) a été conçu pour te débarrasser de tes préoccupations et te permettre de te concentrer sur la sensation d'aller mieux après t'être senti·e dépassé·e. Si tu écris tes angoisses quelque part, tu pourras toujours y revenir plus tard, lorsque tu te sentiras plus stable émotionnellement!

© Jeunesse, J'écoute 2025. Nouvelle publication avec autorisation.



### Prends un moment :

- ✓ Essaie une stratégie d'adaptation lorsque les choses semblent trop difficiles.
- ✓ Donne ces conseils à quelqu'un qui pourrait avoir besoin d'aide.

## 5. Développer sa communauté de soutien

**Des proches sont là pour toi. Avoir des personnes de confiance contribue grandement à ta santé mentale.**

La communauté joue un rôle important dans l'amélioration de ta santé mentale, émotionnelle et spirituelle. Une communauté, c'est un réseau de personnes et de lieux où tu peux sentir qu'on prend soin de toi, où tu peux obtenir de l'aide lorsque tu vis des difficultés et où tu peux faire le point sur tes émotions. Dans cet article, Jeunesse, J'écoute propose des idées et des astuces pour te permettre d'identifier les membres de ta communauté (et où tu peux les trouver) et d'obtenir du soutien lorsque tu en as besoin.

### **Qu'est-ce qu'une communauté de soutien saine?**

---

Une personne de soutien, c'est une personne qui tient à toi et à ton bien-être. Elle pratique une écoute active (p. ex., en demandant des éclaircissements ou en réfléchissant à ce que tu as dit), fait des commentaires de validation (p. ex., « cela semble difficile », « il est logique que tu te sens... ») et pose des questions sur ce que tu ressens et sur la façon dont elle peut t'aider. Une personne de soutien est quelqu'un en qui tu as confiance et avec qui tu te sens en pleine possession de tes moyens, comme un bon ami ou un adulte de confiance.

Les communautés de soutien sont ancrées dans l'acceptation et la confiance mutuelle. La construction d'une communauté est un processus volontaire qui naît souvent de l'entretien de relations avec les autres. Ta communauté de soutien est unique en son genre, et c'est fréquent (et encouragé!) de trouver du soutien à plus d'un endroit. Il est fort probable que tes différentes communautés vont t'offrir du soutien de différentes façons. Ta communauté peut t'apporter un sentiment d'appartenance, peu importe sa taille. La chose la plus importante, c'est que tu te sens en sécurité, aimé et accepté tel que tu es vraiment.

Voici quelques exemples d'endroits où tu peux trouver une communauté et sentir que tu as ta place :

- Centres communautaires, groupes du voisinage, équipes et activités parascolaires,
- Amis, familles et animaux de compagnie,
- École (conseillers, enseignants),
- En ligne (plateformes de pairs, groupes de soutien, salles de clavardage),
- Auprès de personnes ayant la même culture, la même identité et les mêmes valeurs que toi,
- Dans le monde qui t'entoure et dans la nature (eau, forêts),
- Lieux de culte et spirituels,
- et plus encore!

## Cartographier ta communauté de soutien

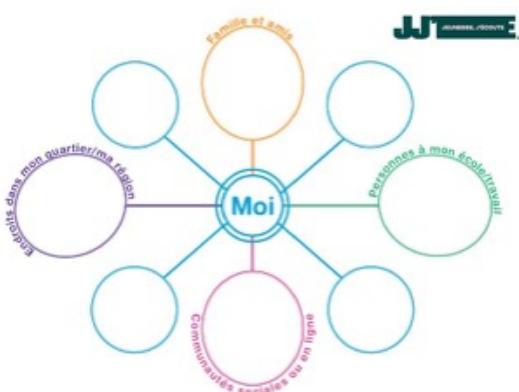
---

Selon ta préférence, tu peux identifier ta communauté de soutien à l'aide d'une des activités proposées sur cette page, ou simplement en dressant une liste. Après avoir choisi le ou les modèles qui te conviennent le mieux, il peut être utile de te poser les questions suivantes :

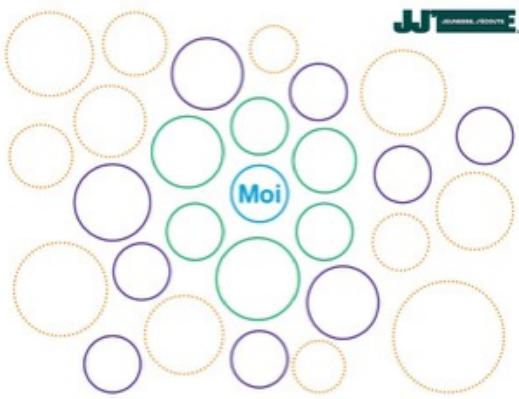
- Comment puis-je prendre contact avec la communauté que j'ai déjà?
- Quelles sont les communautés dans lesquelles je souhaite participer davantage?
- Quel soutien puis-je trouver en ligne ou virtuellement?
- Vers qui puis-je me tourner quand je passe une mauvaise journée ou que je me sens seul?
- Avec qui puis-je partager mes bonnes nouvelles ou mes « bons coups »?
- Vers qui puis-je me tourner pour des conseils ou de l'aide pour résoudre un problème?
- À qui puis-je demander pour du soutien immédiat?
- Quel soutien est disponible dans mon quartier ou à proximité? Ou encore, à une courte distance en voiture ou à une distance physique sécuritaire par les transports en commun?

## Essaie ces modèles

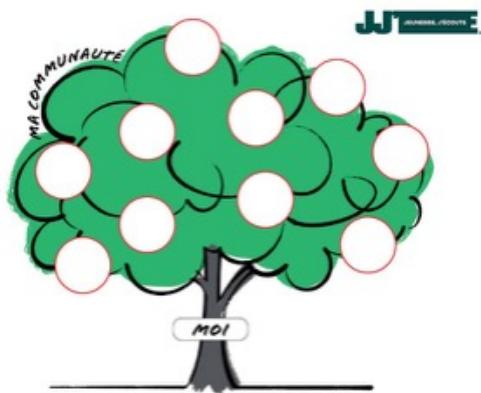
---



Clique sur l'une de ces images pour télécharger un document PDF. En fonction de la technologie à laquelle tu as accès, tu peux soit remplir le document sur un appareil, soit l'imprimer. Tu peux ensuite réfléchir aux prochaines étapes à suivre pour construire ou renforcer ta communauté de soutien. L'image peut également servir de référence lorsque tu auras besoin d'un petit rappel.



Dans les cercles qui t'entourent, note les noms des personnes qui représentent ta plus proche et principale communauté de soutien (ton « cocon » ou ces jours-ci, ta « bulle »). Dans les cercles supplémentaires, note les réseaux, les organisations ou les groupes avec lesquels tu peux te connecter. Les lignes en pointillé représentent des personnes ou des communautés qui pourraient faire partie de ton cocon/ta bulle, mais ces relations ont besoin d'un peu plus de travail ou d'efforts pour être établies. Adapté de l'outil *Bay Area Transformative Justice Collective (BATJC)'s Pod Mapping Worksheet*.



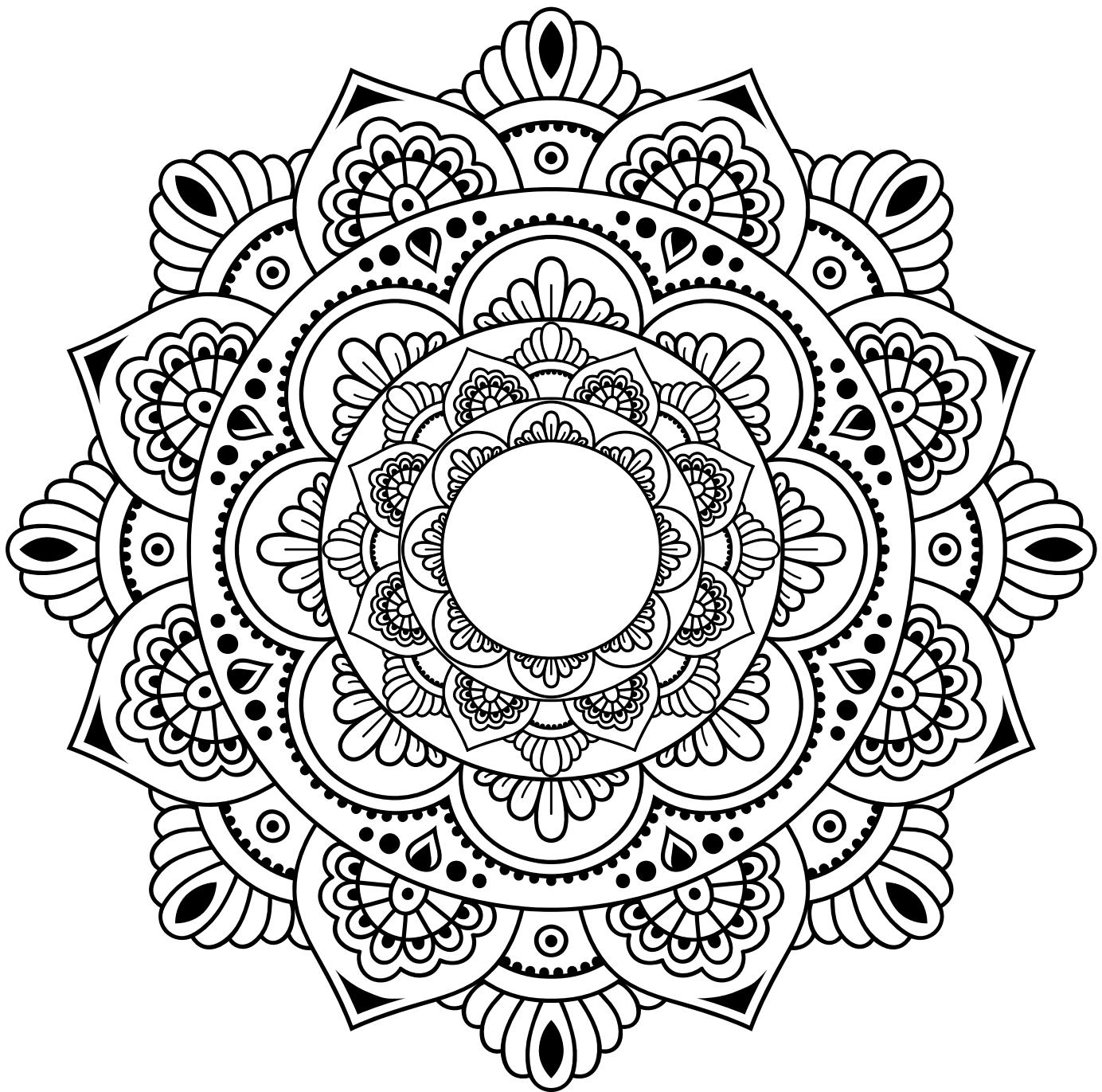
Dans les cercles de l'arbre, note les membres de ta famille, tes ami·e·s, tes proches à ton école, à ton travail et dans ton quartier, ainsi que les communautés en ligne ou sociales qui sont là pour toi. L'arbre peut servir de rappel utile que ces personnes et ces lieux sont là pour t'épauler dans ton développement personnel.

© Jeunesse, J'écoute 2025. Nouvelle publication avec autorisation.



### Prends un moment :

- ✓ Prends en note trois personnes vers qui tu peux te tourner au besoin.
- ✓ Envoie dès aujourd'hui un petit message à quelqu'un d'important pour toi.



Pratiquez la pleine conscience avec le mandala de Bell Cause pour la cause

Bell Cause pour la cause a conçu un mandala que vous pouvez imprimer et colorier. De nombreux professionnels en santé mentale recommandent le coloriage comme un moyen efficace de pratiquer la pleine conscience.

À la manière de la méditation, cette activité permet de concentrer votre attention sur le moment présent et de repousser les soucis et le stress.

Partagez votre création sur les médias sociaux en utilisant [#BellCause](#)

# Activité d'autosoins

Prendre soin de soi signifie prendre le temps d'exercer des activités qui mettent le sourire aux lèvres ou qui font naître un sentiment de calme et de sérénité. Parmi ces activités, notons des gestes posés au quotidien ou bien de tout nouveaux passe-temps. L'autogestion de la santé peut favoriser une bonne santé mentale et le mieux-être, permettre de garder les deux pieds sur terre et atténuer les effets du stress dans la vie de tous les jours.

Relevez le défi d'exercer autant d'activités favorisant votre santé mentale et votre mieux-être que possible. Chaque fois que vous en terminez une, cochez la bulle de texte Bell Cause pour la cause de l'affiche.

Cuisiner un repas santé	Faire une randonnée dans la nature	Rédiger une lettre ou un courriel pour un vieil ami	Se coucher tôt	Pratiquer la pleine conscience
				
Savourer un moment paisible, une tasse de café ou de thé à la main	Écrire une phrase d'encouragement et la réciter devant le miroir	Tisser des liens avec les membres de ma communauté	Découvrir un nouvel auteur ou un nouveau musicien	Faire des étirements ou du yoga
				
Trouver un nouveau balado	Parler à un être cher de vos émotions		Danser sur votre musique préférée	Créer un tableau de visualisation ou d'ambiance
				
Peindre ou dessiner	Se fixer un objectif	Rire aux éclats	Écrire dans un journal intime	Dresser une liste de gratitude
				
Faire des mots croisés ou un casse-tête	Prendre un bain chaud ou une douche chaude	Respirer profondément	Composer une liste de tâches	Caresser un animal de compagnie ou regarder des vidéos d'animaux adorables en ligne
				

Visitez [bell.ca/cause](http://bell.ca/cause) pour en savoir plus.

 **Bell**  
Cause pour  
la cause



Pour des ressources supplémentaires en santé mentale  
visitez [bell.ca/cause](http://bell.ca/cause)

