

Feuille de travail après-Présentation Jack

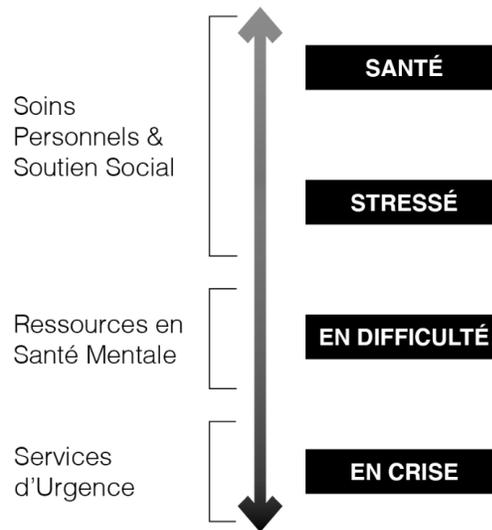
Merci d'avoir assisté à notre Présentation Jack! Voici quelques questions de réflexion individuelle.

La santé mentale est un spectre.

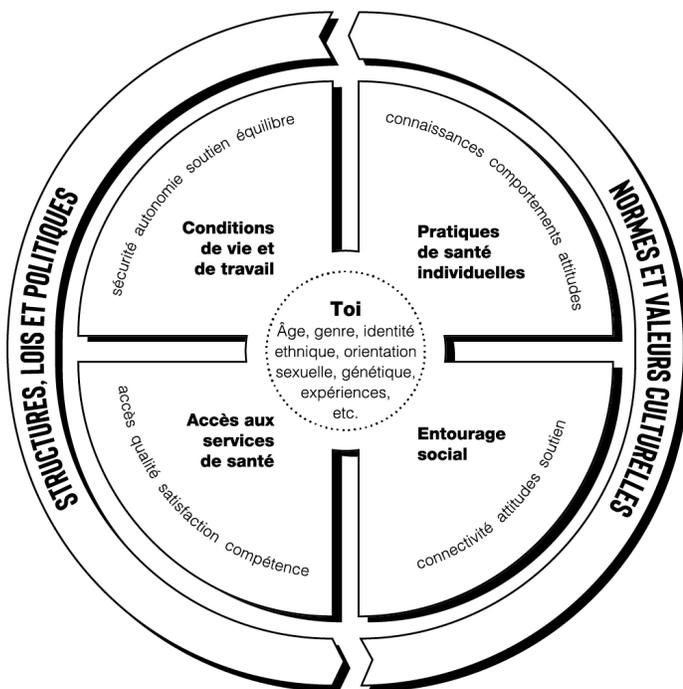
La santé mentale renvoie à nos pensées, à nos sentiments et à nos comportements. Et ce que nous ressentons peut fluctuer au fil de la vie.

Où en est ta santé mentale aujourd'hui?
 Marque l'endroit d'un X.

Où as-tu tendance à te situer sur ce spectre?
 Encerle l'endroit.



Plusieurs facteurs peuvent avoir une incidence sur notre santé mentale :



Surligne ou encerle les facteurs qui influencent ta propre santé mentale.

Quelle incidence ont-ils sur toi? Lesquels peux-tu changer?

ÊTRE LÀ POUR SOI.

Faire le point.

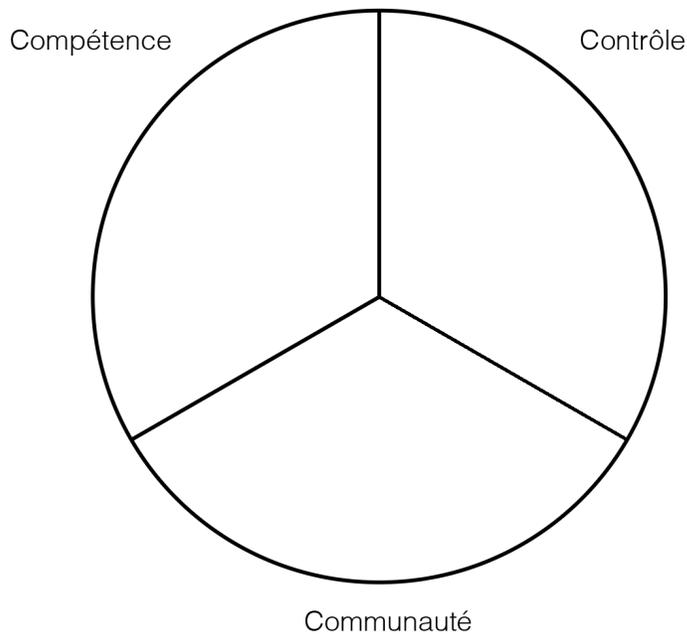
Comment pratiques-tu l'autocompassion?	Que ressens-tu quand tu ne te sens pas bien?

Faire le nécessaire.

L'estime de soi se construit lorsqu'on éprouve un sentiment de compétence, de contrôle et de communauté.

Inscris une ou deux choses qui te procurent chacun de ces sentiments.

P. ex. : contrôle : ménage | compétence : jeux vidéo, pâtisserie | communauté : discussion de groupe



Comment réponds-tu aux besoins de ton corps (p. ex. repos, mouvement, alimentation)?

ÊTRE LÀ POUR LES AUTRES.

Choisis une personne de ton entourage que tu aimerais aider. Que dirais-tu ou ferais-tu pour...

Règles d'or pour être là

1**Dis ce que tu vois**

Parle des faits sans faire de suppositions.

2**Montre que tu tiens à la personne**

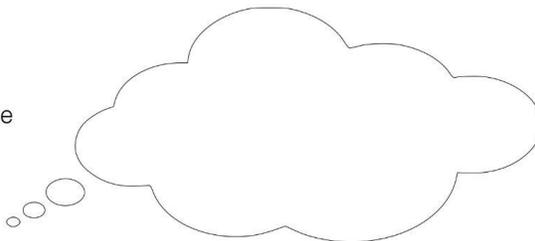
Le simple fait de savoir que quelqu'un est là pour toi peut faire une énorme différence. Les actions en disent souvent plus que les mots.

3**Écoute activement**

Laisse à la personne l'espace nécessaire pour s'exprimer. Pose des questions ouvertes et valide ses sentiments.

4**Reconnais ton rôle**

Fixe des limites afin de protéger ta relation avec la personne et ta propre santé mentale.

**5****Sâche où trouver de l'aide**

Propose-lui de l'aider à trouver des ressources, à obtenir de l'aide et à savoir à quoi s'attendre.

PASSER À L'ACTION.

Demander de l'aide quand tu en as besoin.

À qui peux-tu parler si tu as des difficultés d'ordre mental? Note le nom des personnes.

À quelles ressources de ta communauté peux-tu t'adresser pour obtenir l'aide d'un.e professionnel.le en santé mentale?

- un parent, une tutrice, un ou une ami(e) de confiance
- un centre de consultation
- son médecin de famille
- un aîné ou une leader de sa communauté
- une ligne d'aide anonyme



Rends-toi sur le site jeunessejécoute.ca et clique sur l'onglet « Ressources autour de moi ». Trouve au moins une ressource dans ta communauté et ajoute-la à la liste ci-dessus.

REJOINDRE LE MOUVEMENT.

Les Sections Jack sont des groupes de jeunes qui s'emploient toute l'année à reconnaître et à éliminer les obstacles à une bonne santé mentale dans leurs communautés. Rejoins ou crée une Section Jack pour avoir accès à des modules de formation en ligne sur la santé mentale, à un accompagnement continu et à des fonds pour passer à l'action et aider à éliminer les obstacles à une bonne santé mentale dans ta communauté!

Pour en savoir plus ou pour t'impliquer, contacte ton.ta coordonnateur.trice de programme Jack.org.
Elijah Wolfram

Courriel : elijah@jack.org | IG : [@elijahatjackdotorg](https://www.instagram.com/elijahatjackdotorg)

jack.org



Être là

