OUTIL JEUNESSE

DÉCOUVRIR C'EST VOIR AUTREMENT

etrebiendanssatete.ca

MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC
Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Un voyage en montgolfière peut s'avérer calme, sous un ciel sans nuages. Mais il est aussi possible que la météo vienne perturber ton vol – pluie, vent, orage, brume, neige – et cause des *zones de turbulences*. Pour les traverser et poursuivre ton voyage, différentes stratégies existent : chauffer l'air pour faire monter le ballon, ouvrir la soupape pour le faire descendre, changer de cap en suivant la force et la direction du vent, ou autres.

Comme un voyage en montgolfière, l'adolescence est semée de *zones de turbulences* : opinions différentes de celles de ta famille ou tes ami.e.s, apprentissages au travail, questionnements sur ton identité, développement d'amitiés ou de relations amoureuses, changements corporels, intégration dans une nouvelle école…

Quelles turbulences vis-tu ? Comment pourrais-tu t'équiper pour les traverser ? Ce *quiz* sur la découverte t'amènera à réfléchir à tes stratégies. Quelques exemples : connaitre tes forces, t'intéresser aux autres et au monde qui t'entoure, partager tes expériences, acquérir des connaissances.

Consignes

Complète les 10 énoncés suivants en encerclant ta ou tes réponses.

Ouvre le dépliant pour découvrir si tu as vu juste. Va plus loin en répondant aux questions.

SE DÉCOUVRIR, DÉCOUVRIR LES AUTRES, DÉCOUVRIR LA DIFFÉRENCE

1

DÉCOUVRIR TES FORCES TE PERMET…

A. d'avoir une vision positive de toi-même ;

B. de progresser ;

C. d'être invincible.

2

DÉCOUVRIR LES AUTRES TE PERMET DE…

A. créer des liens ;

B. trouver leurs points faibles pour les intimider ;

C. défaire des préjugés.

3

LA DIFFÉRENCE…

A. est normale ;

B. doit être ignorée ;

C. entraine un malaise.

BÉNÉFICES DE LA CURIOSITÉ

La curiosité, ce n'est pas fouiner dans la vie des autres !

Comme la montgolfière qui s'élève dans le ciel, la curiosité peut t'amener à découvrir de nouveaux horizons – apprendre d'autres manières de faire, vivre des expériences variées, découvrir des points de vue différents des tiens, interroger, t'intéresser à ce qui t'entoure, transformer ton quotidien… Tu développes ainsi tes connaissances et tes capacités.

4

LA CURIOSITÉ EST…

A. un vilain défaut ;

B. une qualité qui donne du sens à la vie ;

C. une façon de propager des potins.

MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC
Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Le Mouvement Santé mentale Québec est un regroupement voué à créer, développer et renforcer la santé mentale.

7 ASTUCES POUR SE RESSOURCER
Tous ensemble pour une bonne santé mentale

PRÉSENT PARTOUT AU QUÉBEC ET ENGAGÉ DANS LES RÉGIONS PAR L'ACTION DES ORGANISMES MEMBRES :

SMQ – *Bas-Saint-Laurent* • SMQ – *Chaudière-Appalaches* • SMQ – *Côte-Nord* SMQ – *Haut-Richelieu* • SMQ – *Lac-Saint-Jean* • SMQ – *Rive-Sud* SMQ – *Pierre-De Saurel* • ACSM – Filiale de Québec • ACSM – Filiale Saguenay CAP Santé Outaouais • Comité Prévention Suicide L-s-Q • PCSM • RAIDDAT

NOUS REMERCIONS :

Le ministère de la Santé et des Services sociaux

Défi Santé

fjg

5

POUR FAIRE FACE À UNE SITUATION…

A. il n'y a qu'une seule solution possible ;

B. il peut y avoir plusieurs solutions ;

C. je peux trouver ma propre solution.

6

FAIRE QUELQUE CHOSE DE NOUVEAU…

A. est excitant ;

B. est effrayant ;

C. est un peu les deux.

7

LE CHANGEMENT FAIT VIVRE DES ÉMOTIONS…

A. agréables ;

B. douloureuses ;

C. en dents de scie.

DÉCOUVRIR DANS LE CHANGEMENT

Les efforts que tu fais et les moyens que tu mets en place pour vivre un changement sont précieux. Ils constituent des acquis et des sources d'apprentissage qui te resserviront ailleurs et autrement. En échangeant avec les autres, tu découvres des stratégies et des solutions qui t'aideront à traverser les *turbulences* de la vie et à diriger ta montgolfière à travers les vents.

8

LE CHANGEMENT PEUT ÊTRE UNE SOURCE DE VALORISATION.

A. Non, il te remet toujours en cause.

B. Oui, il peut te faire découvrir de nouvelles qualités.

C. Non, il t'empêche de te découvrir.

9

PLUS TU EXERCES TA CRÉATIVITÉ, PLUS…

A. tu trouves et crées des solutions ;

B. tu es capable d'ajuster tes stratégies selon la situation ;

C. tu as des idées farfelues.

10

PARTAGER TES EXPÉRIENCES PERMET…

A. de traverser un changement en étant soutenu ;

B. d'observer que tu n'es pas seul.e ;

C. de trouver des solutions.

Découvre les ressources autour de toi

En ligne : Jeunesse J'écoute (**jeunessejecoute.ca/** ou **1-800-668-6868**), Tel-Jeune (**teljeunes.com** ou **1-800-263-2266**)

À l'école : psychologue, conseiller.ère d'orientation.

Dans ton quartier : Maison des jeunes, travailleur.euse social.e ou infirmier.ère du CLSC.

Pause Pop-corn

Découvre les capsules vidéo reliées au *quiz* sur la page Youtube du Mouvement.

youtube.com/user/ACSMQC/videos

Pour aller plus loin

Cartons des stratégies d'adaptation. DUFOUR Geneviève et Sandra MORIN, psychoéducatrices. Québec, Éditions Midi Trente.

RÉPONSE **1**

A et **B** : Lorsqu'on reconnait ses forces, c'est fou comme on se sent mieux ! Tu peux t'y appuyer pour surmonter les difficultés, oser, exprimer tes émotions, dire ce que tu penses. Elles t'apportent de la confiance et te permettent de prendre conscience de ta valeur. N'oublie pas que nous avons tous des points faibles. Si tu te trompes, ce n'est pas grave, tu apprends ! Ce sera une expérience de plus sur laquelle t'appuyer. Pas besoin d'être *Superman* ou *Wonderwoman* dans la vie !

Écris cinq de tes forces :

RÉPONSE **2**

A et **C** : Oser découvrir l'autre, son histoire, ses origines, ses forces, c'est aller au-delà des apparences. Observe, sur la page couverture, l'orange qui cache une montgolfière. Elle montre qu'en dépassant les apparences, on peut découvrir une autre réalité.

T'es-tu déjà demandé ce qui se cachait à l'intérieur d'une personne que tu voyais pour la première fois ? Ta première impression s'est-elle transformée quand tu l'as découverte ? Raconte.

RÉPONSE **3**

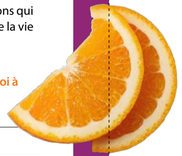
A et **C** : Nous sommes tous et toutes différent.e.s les un.e.s des autres : couleur des yeux ou de la peau, culture, personnalité, opinions sur les évènements, passions et autres. Certaines différences sont visibles, d'autres sont cachées. Ces différences enrichissent les relations.

Mais il est aussi normal de ressentir des malaises devant ce que tu ne connais pas. Tu peux alors poser des questions pour mieux saisir la réalité de l'autre, respecter cette personne, t'en faire une alliée.

RÉPONSE **4**

B : Depuis l'enfance, la curiosité est le moteur qui fait de toi l'être que tu es devenu. Elle te pousse à explorer, à découvrir un monde de possibilités, à entreprendre des actions qui comptent à tes yeux. Elle peut rendre la vie plus intéressante et satisfaisante.

Qu'as-tu découvert de nouveau dernièrement ? Qu'as-tu appris sur toi à travers cette découverte ?



RÉPONSE **5**

B et **C** : La curiosité fait découvrir de nouvelles solutions. Il est possible d'en essayer une ou plusieurs. Choisis une situation et prends le temps, seul.e ou avec une personne de ton choix, de trouver cinq solutions. Elles peuvent être drôles ou sérieuses.

Quelle solution souhaites-tu essayer ?

RÉPONSE **6**

C : Tu peux vivre un malaise la première fois que tu fais quelque chose. Plusieurs essais sont souvent nécessaires pour diminuer le stress ou l'anxiété. La nouveauté demande du temps et de l'adaptation.

Quelle nouvelle activité aimerais-tu essayer ? (p. ex., descendre une rivière en canot, faire du rap)

RÉPONSE **7**

A-B et **C** : Tout changement peut te faire vivre une palette d'émotions tant agréables que douloureuses. Prends le temps de les découvrir petit à petit pour les apprivoiser. Tu peux, par exemple, être content.e de changer d'école mais craindre de ne pas te faire d'amis.

Nomme un changement récent et deux émotions qu'il t'a fait vivre :

RÉPONSE **8**

B : En démarrant quelque chose de nouveau on en vivant une perte, il est possible que tu découvres en toi un talent ou une force cachés !

Accomplir quelque chose de nouveau peut aussi ouvrir la porte à une reconnaissance de la part des autres, à des mots encourageants, à des compliments.

RÉPONSE **9**

A-B et **C** : Le changement peut te bousculer et remettre en question tes habitudes. Ajuster tes stratégies pour rendre la situation plus tolérable, ou diminuer le stress qu'elle a déclenché, et user de créativité t'aideront à faire face au changement. Même les idées les plus farfelues peuvent inspirer des solutions.

RÉPONSE **10**

A-B et **C** : Le partage est une stratégie importante pour traverser une *turbulence*. En te confiant et en échangeant avec des personnes qui ont vécu une situation semblable, non seulement tu t'apercois que tu n'es pas seul.e à la vivre, mais les expériences des autres peuvent t'inspirer.

T'es-tu déjà confié.e à quelqu'un ? Si oui, cela t'a-t-il aidé.e ? Comment ?

Le savIez-vous ?

La santé mentale est un équilibre dynamique entre les différentes sphères de la vie : scolaire, physique, spirituelle, économique, émotionnelle et mentale. Elle nous permet d'agir, de réaliser notre potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie et d'apporter une contribution à la communauté. Elle est influencée par les conditions de vie, les valeurs collectives dominantes ainsi que les valeurs propres à chaque personne. Être en bonne santé mentale permet de jouir de la vie.

Le Mouvement Santé mentale Québec est un regroupement voué à créer, développer et renforcer la santé mentale.