

SANTÉ MENTALE :

CONSEILS PRATIQUES POUR AIDER TES AMIS ET PRENDRE SOIN DE TA PROPRE SANTÉ MENTALE – YAC DU CENTRE MCCREARY



Y a-t-il quelqu'un dans ton entourage qui aurait des problèmes de santé mentale?

Oui, mon ami.

La personne...

- semble distraite ou a des difficultés à se concentrer.
- mange soit plus soit moins que d'habitude.
- est souvent triste et a du mal à voir les aspects positifs de la vie.
- se sent toujours fatiguée ou se plaint de ne pas bien dormir.
- s'absente de plus en plus souvent de l'école ou du travail.
- consomme davantage d'alcool ou d'autres drogues.
- paraît « éteinte ».

Crains-tu que ton ami se fasse du mal ou en fasse à quelqu'un d'autre?

Pas sûr/
peut-être

Oui

Parles-en à un adulte de confiance et encourage ton ami à demander de l'aide immédiatement

Ressources :

Jeunesse, J'écoute :
1-800-668-6868

[heretohelp.bc.ca/
wellness-modules](http://heretohelp.bc.ca/wellness-modules)

Ligne de crise KUU-US :
1-800-KUU-US17

YouthinBC.com

[foundrybc.ca/info-tools/
mental-health-substance-use/](http://foundrybc.ca/info-tools/mental-health-substance-use/)



Peut-être?
Quels signes pourrais-tu percevoir?

Non

Comment puis-je promouvoir une santé mentale positive?

Auprès de mes amis

Auprès de moi

Suggestions :

- Dis-leur que tu es là pour eux.
- Écoute vraiment sans donner des conseils.
- Attends qu'ils soient prêts à s'ouvrir.
- Établis un environnement sans jugement; accepte-les.
- Renforce leur confiance en eux : rappelle-leur leurs points forts et les bonnes choses qu'ils font.
- Propose-leur de les aider à faire les devoirs ou travaux scolaires non remis.
- Fais une activité que vous aimez tous les deux : promenade ou sortie au cinéma.
- Propose de t'asseoir avec eux et recherche des ressources pour les aider.
- Encourage-les à aller dehors et à bouger!

Suggestions :

- Fais quelque chose qui te fait rire – regarde des vidéos drôles ou comédies sur youtube ou tik tok.
- Prends soin de tes besoins élémentaires : Mange! Dors! Fais de l'exercice!
- Ferme tes écrans 30 minutes avant de te coucher et mets ton téléphone en mode silencieux le soir.
- Limite les réseaux sociaux – impose-toi une durée maximale.
- Fais une « pause cerveau » – va marcher ou courir, fais du vélo.
- Sois bienveillant avec toi-même – rappelle-toi que c'est normal de se sentir déprimé parfois!
- Ne refoule pas tes sentiments mais exprime-les – tiens un journal, parle à un ami ou à un membre de ta famille.
- Entraîne-toi à « dire non » et à maintenir des limites saines avec tes amis. N'oublie pas que tu n'as pas à résoudre leurs problèmes!

Oui, moi.

Penses-tu à te faire du mal ou à en faire à quelqu'un d'autre?

Oui

Parles-en à une personne de confiance et demande de l'aide immédiatement