

Maintenir le bien-être mental des jeunes

Les jeunes d'aujourd'hui sont soumis à une forte pression en raison de la rapidité avec laquelle le monde évolue, des événements actuels et de la pression qui peut résulter de la nécessité de concilier travail, études et autres engagements importants. Il est essentiel de maintenir un équilibre et de prendre soin de soi.

Les choses qui requièrent votre attention et les priorités qui peuvent être des sources de stress sont :

- Le travail (horaires, tâches, responsabilités)
- Les études (devoirs, examens, projets, clubs)
- Les activités (loisirs, centres d'intérêt)
- La famille (responsabilités domestiques, temps passé ensemble)
- Les amis (rester en contact, passer du temps ensemble)
- Le sport (entraînements, jeux, développement des compétences)

Une mauvaise santé mentale peut avoir des répercussions négatives sur vous et sur votre vie :

Les effets les plus fréquents sont les suivants :

- Fatigue
- Maladie
- Mauvaises habitudes alimentaires
- Stress
- Dépression
- Anxiété



Une santé mentale positive peut se traduire par :

- Un sommeil réparateur et plus d'énergie
- La motivation et le sentiment de maîtrise des décisions et des aspects de votre vie
- La capacité à se concentrer et à gérer les défis et les situations stressantes
- Une attitude généralement positive à l'égard de la vie
- Une bonne hygiène de vie (hygiène, alimentation, exercice)
- Être socialement actif et avoir le sentiment d'être engagé et d'appartenir à sa communauté

Voici ce que vous pouvez faire pour prévenir les effets négatifs sur votre santé mentale ou commencer à aller mieux lorsque vous commencez à ressentir des effets négatifs :

- Équilibrez votre travail et vos loisirs (un bon début consistera à fixer des objectifs à court terme et à établir un calendrier hebdomadaire).
- Soyez clément avec vous-même, remettez en question vos pensées négatives, reconnaissez vos efforts et prenez du temps pour vous. Pratiquez la méditation et d'autres formes de techniques de relaxation.
- Prenez le temps de faire de l'exercice chaque jour (faites quelque chose que vous aimez comme danser sur vos chansons préférées), promenez votre chien, utilisez les escaliers plutôt que l'ascenseur, marchez, courez ou faites du vélo, pratiquez un sport, essayez de nouvelles activités, réduisez le temps passé devant un écran.
- Consommez des aliments sains et buvez beaucoup d'eau.
- Dormez suffisamment (chambre fraîche et sombre, prenez une collation légère et saine, buvez un verre d'eau, limitez le temps passé devant un écran à l'heure du coucher, respectez une heure de coucher et de lever cohérente, faites de l'exercice tout au long de la journée, pratiquez des activités relaxantes avant de vous coucher).
- Passez du temps avec vos amis et ayez des heures et des jours réguliers pour les amis, demandez à vos amis de faire des projets, incluez vos amis dans d'autres activités, utilisez la technologie.
- Demandez de l'aide quand vous en avez besoin, acceptez le fait qu'il est normal d'avoir besoin de soutien, choisissez à qui demander et quand, laissez les autres vous aider, recherchez des moyens ou des services qui peuvent vous aider.



5 choses que vous pouvez faire lorsque vous vous sentez débordé :

- Allez marcher ou courir.
- Appelez un ami ou un membre de votre famille.
- Prenez un bain ou une douche.
- Respirez profondément (essayez ces techniques).
- Des applications ou des feuilles de coloriage ou encore un livre peuvent vous aider.

6 conseils pour gérer votre charge de travail à l'école et au travail

1. Évaluez régulièrement vos heures de travail (réduisez-les si nécessaire).
2. Gérez bien votre temps (donnez la priorité à l'équilibre entre le travail/études et les loisirs).
3. Faites des pauses (si possible, lorsque vous effectuez des tâches qui prennent une heure ou plus, essayez de prendre une pause de 5 à 10 minutes).
4. Soyez patient avec vous-même (abandonnez le syndrome de l'imposteur - le sentiment que vous devriez être plus avancé que vous ne l'êtes parce que vous voyez que c'est le cas d'autres personnes).
5. Créez des habitudes de priorisation (modifiez vos comportements à partir des éléments déclencheurs de changements de comportement positifs).
6. N'oubliez pas que votre objectif est votre avenir!

Qui peut aider

Si vous remarquez que vous vous sentez mal émotionnellement ou mentalement, adressez-vous à vos éducateurs, à vos conseillers, à vos amis, à votre famille ou à ces organismes qui peuvent vous aider :

Si vous ou une personne de votre entourage êtes en situation de crise

Si vous êtes en danger immédiat ou si vous avez besoin d'une aide médicale urgente, appelez le 911.

Si vous ou une personne que vous connaissez pensez au suicide, appelez [Parlons suicide Canada](#) au 1-833-456-4566.

L'assistance est disponible 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7.

Consultez le site Parlons suicide Canada pour connaître les [centres de détresse](#) et les organisations de crise les plus proches de chez vous.

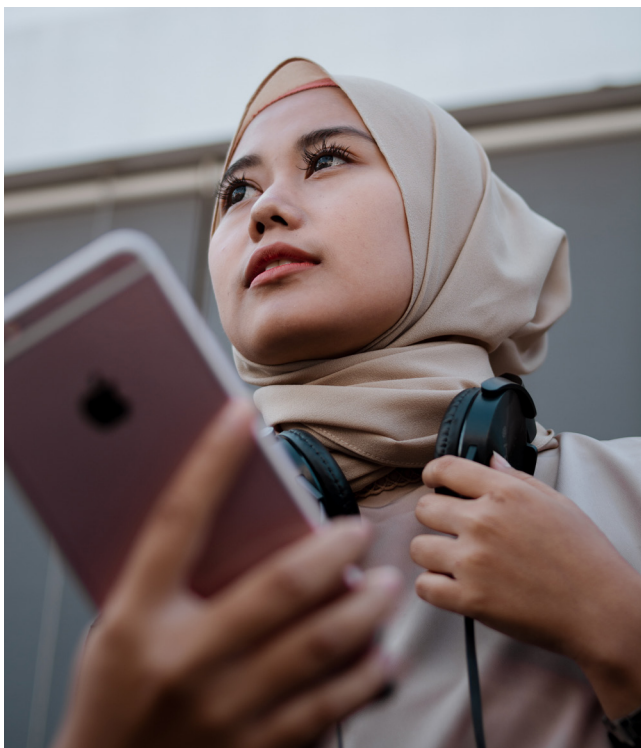
Si vous êtes victime de violence sexiste, vous pouvez [accéder à une ligne d'écoute téléphonique](#) dans votre province ou territoire.

Jeunesse, J'écoute

Appelez le 1 800 668-6868 (numéro gratuit) ou envoyez le message CONNECT au 686868.

Disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 pour les Canadiens âgés de 5 à 29 ans qui souhaitent bénéficier d'une assistance confidentielle et anonyme par des intervenants qualifiés.

Visitez le [site web de Jeunesse, J'écoute](#) pour obtenir un soutien par chat en ligne ou pour accéder à des ressources en ligne pour les enfants et les jeunes.



Espace Mieux-être Canada

Pour avoir un entretien individuel avec un professionnel de la santé mentale :

- Appelez le 1 888 668-6810 ou envoyez le message WELLNESS au 686868 pour les **jeunes**
- Appelez le 1 866 585-0445 ou envoyez le message WELLNESS au 741741 pour les **adultes**

Vous pouvez également visiter le site [Espace Mieux-être Canada](#) pour accéder à différents niveaux de soutien, y compris des séances de conseils individuelles, des articles fiables et des informations, des cours et des programmes autoguidés, un soutien et un accompagnement par les pairs.

<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/services-sante-mentale/sante-mentale-obtenir-aide.html>

