

Fiche d'exercices

Savoir faire le tri, c'est important!

Dans la vie, il peut y avoir beaucoup de choses qui te dérangent, te blessent ou te préoccupent (ex. : les conflits à l'école ou en famille, les examens, le temps qu'il fait, ton apparence physique ou certains traits de personnalité que tu aimerais pouvoir changer). En plus de ces choses-là, les jeunes ayant un parent atteint d'un trouble mental rapportent souvent avoir de la difficulté à accepter ou à gérer les choses suivantes : la maladie de leur parent, les préjugés et le rejet qu'ils perçoivent dans leur entourage, les responsabilités qu'il-elle-s peuvent être amené-e-s à assumer à la maison, etc.

Parmi toutes ces choses, il est important d'apprendre à faire le tri entre celles sur lesquelles tu as un certain contrôle et celles qui t'échappent. Cette fiche te propose quelques informations et trucs pour t'aider à faire ce tri.

Qu'est-ce que tu peux ou ne peux pas contrôler?

Il existe plusieurs choses dans la vie que **tu peux contrôler** et sur lesquelles tu dois te concentrer ou mettre tes énergies, dont les suivantes :

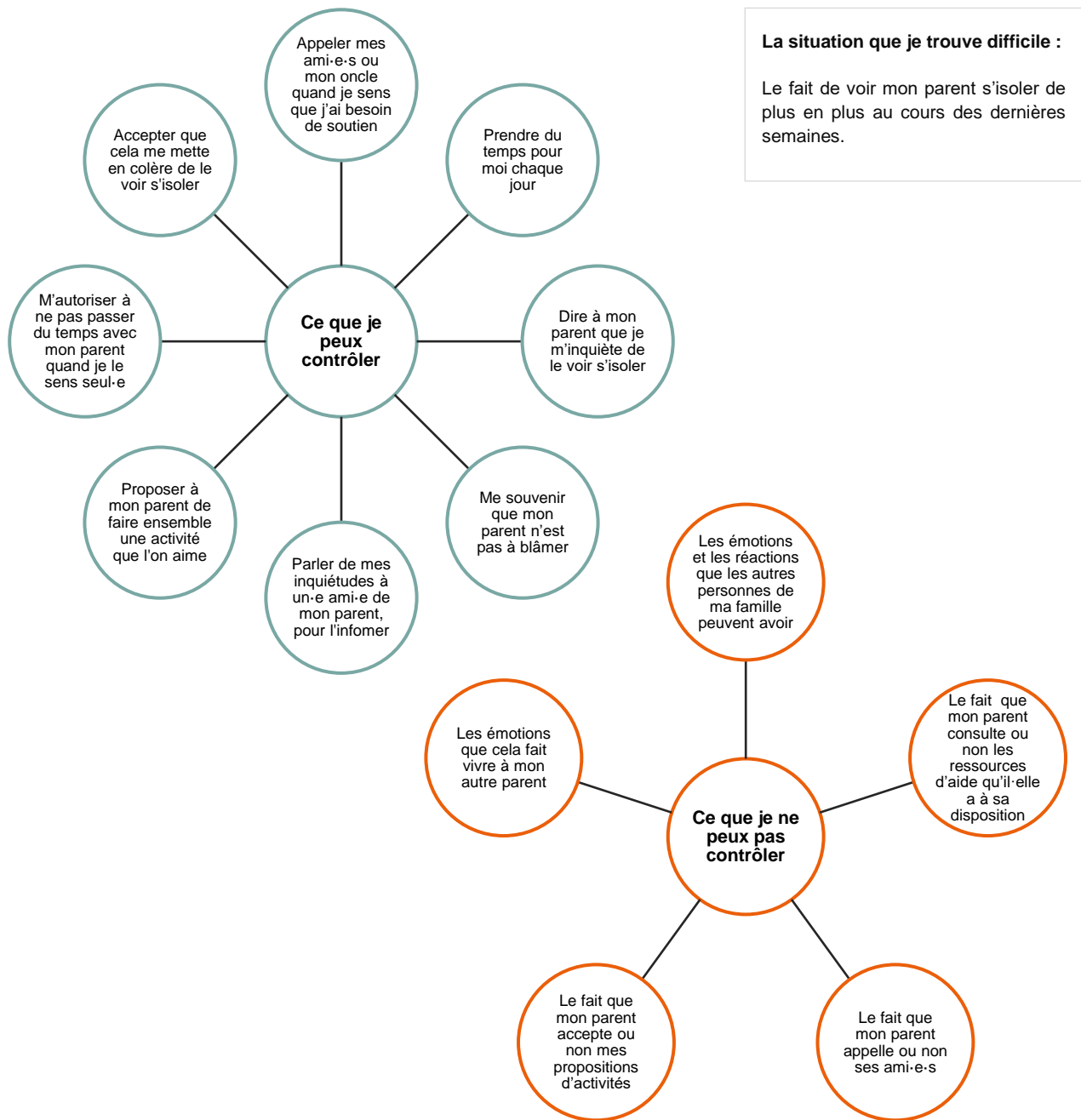
- Demander de l'aide
- Tes efforts
- Ton attitude
- Tes choix de vie
- Tes actions
- Tes limites (ex. : accepter tes émotions sans chercher à les changer)
- Apprendre de tes erreurs
- Etc.

Il existe aussi des choses que **tu ne peux pas contrôler** et sur lesquelles tu dois apprendre à lâcher prise pour éviter de t'épuiser, comme :

- Ce que font les autres
- Ce que les autres pensent
- Ce que disent les autres
- Les erreurs des autres
- Le passé
- Etc.

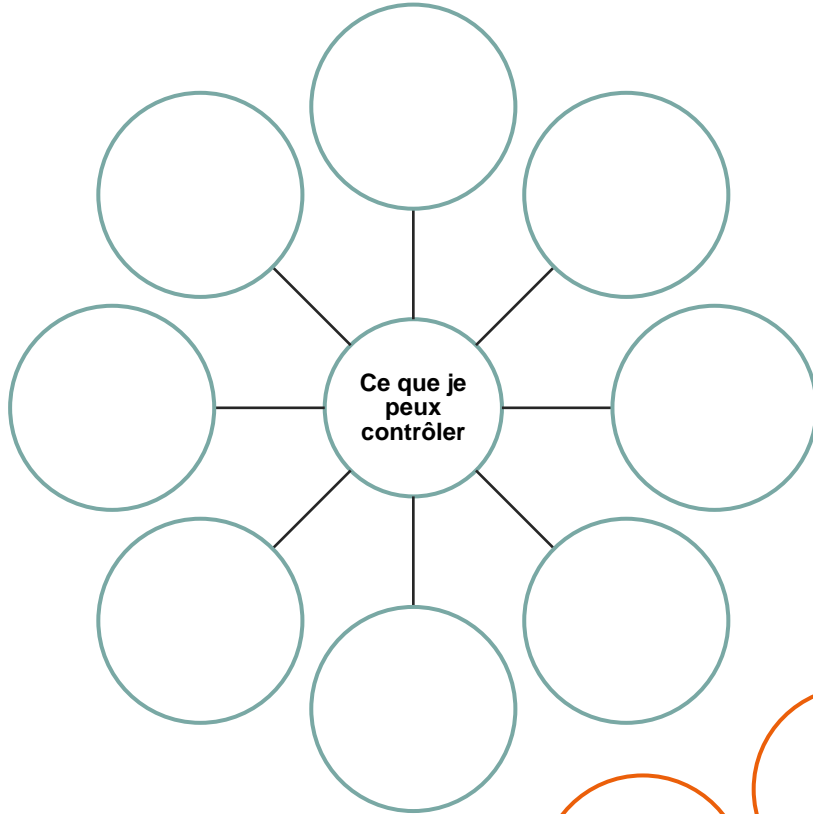
Nous t'invitons à réfléchir aux choses que tu peux ou ne peux pas contrôler dans ta situation et à les présenter en utilisant les schémas vierges disponibles dans cette fiche. Voici l'exemple de Manu qui a un parent atteint d'un trouble mental.

Exemple : Manu



À toi de jouer!

Souviens-toi que tu ne peux jamais contrôler les pensées, les émotions et les actions des personnes qui t'entourent, mais que tu peux changer ta façon de voir les choses et tes comportements et accepter les émotions que la situation te fait vivre. Tu peux ajouter d'autres bulles, au besoin.



La situation que je trouve difficile :

