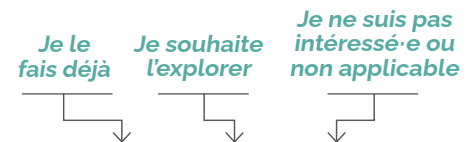


# Les moyens qui peuvent t'aider à maintenir une bonne santé mentale

Il existe de nombreux moyens qui favorisent le maintien d'une bonne santé mentale malgré les défis de la vie. Sache qu'il n'est pas nécessaire de mettre tous ces moyens en place pour avoir une bonne santé mentale. Certains conviennent mieux que d'autres en fonction de ta situation et il importe de te respecter.

## QUESTIONNAIRE D'AUTO-ÉVALUATION

Utilise l'outil suivant pour identifier les moyens que tu mets déjà en place et ceux que tu pourrais adopter pour t'aider à te sentir bien et en équilibre dans les différents aspects de la vie, malgré l'adversité.



J'ADOpte DE BONNES HABITUDES DE VIE			
	Je le fais déjà	Je souhaite l'explorer	Je ne suis pas intéressé·e ou non applicable
Je prends le temps de bien manger.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je me couche à une heure raisonnable afin de dormir suffisamment.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je fais régulièrement du sport ou de l'activité physique.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je surveille ou réduis ma consommation de stimulants (ex. : café, thé, boisson gazeuse ou énergisante, chocolat).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je diminue ou cesse complètement la consommation d'alcool, de drogues et de tabac.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Autre moyen : _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

J'ENTRETIENS MON RÉSEAU SOCIAL			
	Je le fais déjà	Je souhaite l'explorer	Je ne suis pas intéressé·e ou non applicable
J'ai des relations positives avec des membres de ma famille, mes amis, mon entourage ou mes collègues de travail.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je fais régulièrement des activités de loisirs ou des sorties plaisantes avec d'autres personnes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je reçois de l'aide des membres de mon entourage, lorsque j'en ai besoin et le demande.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je m'inspire de personnes qui ont des difficultés comme les miennes et qui ont trouvé des moyens pour s'aider.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Autre moyen : _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

JE PRENDS SOIN DE MOI			
	Je le fais déjà	Je souhaite l'explorer	Je ne suis pas intéressé·e ou non applicable
Je dirige mon attention sur le moment présent.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'utilise des trucs pour m'aider à me calmer lorsque je vis une situation plus stressante (ex. : prendre de grandes respirations, méditer, lire un livre, écouter de la musique, faire du sport).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'accueille les pensées plus négatives et je les laisse passer en me disant que ce ne sont que des pensées.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je règle les problèmes qui m'arrivent une étape à la fois.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je tiens une liste ou un agenda pour organiser mes tâches.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je consulte un organisme d'aide ou un·e intervenant·e/professionnel·le en santé mentale, au besoin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Je le fais déjà    Je souhaite l'explorer    Je ne suis pas intéressé·e ou non applicable

JE PRENDS SOIN DE MOI (SUITE)			
J'apprends à reconnaître les signes qui m'indiquent que je dois prendre davantage soin de moi (ex. : irritabilité, fatigue).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'emploie des mots d'encouragement, des images ou des phrases inspirantes pour me concentrer sur le positif.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je prends le temps de me féliciter ou de me récompenser pour mes réussites, les petites comme les grandes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je tente de garder espoir dans les moments plus difficiles.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'évite de trop me comparer aux autres.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'exprime ce que je pense et ce que je ressens (ex. : en utilisant le « Je »).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je mets mes limites auprès de mon parent.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je communique mes besoins à mon parent.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je m'affirme pour m'exprimer quand quelque chose ne me convient pas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Autre moyen : .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

JE M'ENGAGE			
Je trouve des projets qui ont du sens pour moi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je me fixe des objectifs réalistes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je participe à des activités qui mettent mes forces en valeur.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je fais du bénévolat.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je fréquente des endroits publics de mon quartier (ex. : bibliothèque, café).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Autre moyen : .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Bravo pour ce travail de réflexion et d'introspection ! As-tu apprécié ?**  
**Est-ce que le fait d'avoir utilisé l'outil t'a permis de prendre conscience de certaines choses ?**  
 N'hésite pas nous envoyer tes commentaires et à nous écrire à l'adresse suivante : [lapp@uqo.ca](mailto:lapp@uqo.ca)

**Attention!** Cet outil est là pour t'aider à y voir plus clair, mais ne remplace pas un travail d'accompagnement effectué par un·e intervenant·e/un·e professionnel·le psychosocial·e. Si tu sens que cet outil est insuffisant ou bien si tu souhaites parler à quelqu'un de ce que tu constates en l'utilisant, n'hésite pas à consulter **notre page de ressources**.

**Pour une aide immédiate, compose Info-Social au 8-1-1.**

**CONTENUS ASSOCIÉS À LA FICHE**

> [Prendre une pause et du temps pour toi](#) > [Devenir adulte](#) > [Outils](#) > [Ressources](#)

<https://lapproche.uqo.ca/guide-jeunes>



Avec le soutien financier de :

