

# Prendre une pause, ç'a du bon!



Produit par le réseau québécois  
de l'ACSM



Association canadienne  
pour la santé mentale  
Québec  
*La santé mentale pour tous*

Pour tout savoir sur la campagne *Prendre une pause* et sur la filiale de ta région :  
<etrebiendanssatete.ca>

Bas-du-Fleuve • Chaudière-Appalaches • Côte-Nord • Haut-Richelieu • Lac-Saint-Jean  
Montréal • Québec • Rive-Sud de Montréal • Saguenay • Sorel/Saint-Joseph/Tracy

## Remerciements

Nous remercions toutes les personnes qui ont contribué à la création de cette brochure.

### **Coordination :**

Anne Echasseriau et Renée Ouimet, ACSM—Division du Québec

### **Collaboration :**

Monique Boniewski, ACSM—Québec

Johanne Bouchard, ACSM—Saguenay

Carole Chevarie, ACSM—Côte-Nord

Serge Dion, ACSM—Division du Québec

Nathalie Dumais, ACSM—Bas-du-Fleuve

Nancy Guillemette, ACSM—Lac-Saint-Jean

Suzanne Lemire, ACSM—Division du Québec

Marilou Lisé-Vincent, ACSM—Rive-Sud de Montréal

Jonathan Bluteau, M. Sc., psychoéduc., chargé de cours, doctorant en psychoéducation, Dép. de psychoéducation, Université du Québec à Trois-Rivières

Jacques Brodeur, consultant, formateur et conférencier, Edupax

Michèle Demers, conseillère aux communications et à la vie politique, Fédération québécoise des directions d'établissement d'enseignement

Andréanne Deschamps, superviseuse clinique, Jeunesse, J'écoute et Montréal Counselling Centre

Nicholas Legault, directeur, Regroupement des maisons de jeunes du Québec

Maria Riccardi, M. éd., M.A.A.T., G.C., art-thérapeute et conseillère d'orientation

Anouck Senécal, chef de campagne, ÉquiLibre

Anne-Sophie Therrien-Binette, intervenante, Jeunesse, J'écoute et Montréal Counselling Centre

Jean Wilkins, Prof. titulaire de pédiatrie, Faculté de médecine, Université de Montréal, Fondateur de la section de médecine de l'adolescence, CHU Sainte-Justine

La classe de secondaire 1 de Ginette Morin, professeure, École Jean-Grou, Commission scolaire de la Pointe-de-l'Île

### **Révision linguistique :**

Sylvie Roche

### **Graphisme, montage et mise en pages :**

Magma Design

### **Illustration :**

Iris Boudreau

### **Édition :**

Association canadienne pour la santé mentale – Division du Québec

### **ISBN :**

978-2-9812371-3-2

### **Dépôt légal :**

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2014  
Bibliothèque et Archives Canada, 2014

.....  
N. B. — Les mots sont féminisés dans les textes par l'ajout d'un E majuscule.

Ados

# Qu'est-ce qu'une pause pour toi ?

Cette question a été posée à une classe de niveau secondaire.

Voici quelques-unes des réponses obtenues :

- « Pour moi, une pause, c'est être libre. »
- « C'est avoir un moment de calme, de tranquillité, toute seule. »
- « Je reprends de l'énergie quand je fais une pause. »
- « Je me repose de mon travail et de l'école. »
- « C'est un temps pour faire des choses que j'aime. »
- « C'est quand je rêve et me détends. »
- « Une pause, c'est quand j'arrête de bouger. »
- « C'est quand je prends mon temps pour faire mes affaires. »
- « C'est un moment où je me relaxe avec ma famille ou mes amiEs. »



## À chacun sa pause, une pause pour tous !

Anis hait le yoga. Ça le stresse terriblement. Il préfère jouer de la guitare. Audrey fait du yoga depuis trois ans. Elle adore.

La pause qui fait du bien à ton amiE n'est pas forcément celle qui te convient.



Décris ta pause préférée ou dessine-la dans la case vide.

Ta pause ?

## À toi de jouer !

Peut-être aurais-tu eu les mêmes réponses !

Coche celle(s) que tu aurais pu écrire.

Puis, donne trois autres réponses.

Pour moi, une pause...

c'est :

c'est :

c'est :

## 'Y a toutes sortes de pauses!

### Il y a toutes sortes de manières de prendre des pauses :

faire de l'exercice pour le plaisir (danser, jouer au hockey bottine, courir, nager, patiner, etc.), aller à la Maison des jeunes, prendre une collation, se raconter des *jokes*, prier, lire, parler avec la famille, avec une ou un ami, etc.



### 5 de tes pauses

1

2

3

4

5

## Prendre une pause, ç'a du bon!

Qu'est-ce que ça t'apporte?  
Comment te sens-tu dans ton corps  
et dans ta tête quand tu prends une pause?

- ➔ Cela me permet d'aérer mon esprit.
- ➔ Je me sens détenduE.
- ➔ Je suis plus concentréE.
- ➔ Je calme ma colère avant d'agir.



### Connais-tu le shinrin-yoku?

En japonais, shinrin-yoku signifie « bain de forêt ». Le gouvernement a instauré cette pratique pour encourager la population à se rendre régulièrement en forêt. Le shinrin-yoku est maintenant devenu une détente reconnue qui ne demande qu'à se promener en forêt ou ailleurs dans la nature en prêtant attention à tout ce qui nous entoure. Les arbres, les odeurs, le chant des oiseaux et la lumière attirent notre attention sans toutefois l'accaparer et nous conduisent à un état de bien-être<sup>1-2</sup>. Pas nécessaire d'aller bien loin : un parc, un cours d'eau, un arbre, un jardin communautaire ou autre près de chez toi peut t'amener au même bien-être.

1 CONSOGLOBE — consommer mieux • vivre mieux. *Êtes-vous adepte du shinrin-yoku?*, [en ligne]. [http://www.consoglobe.com/etes-vous-adepte-du-shinrin-yoku-cg]

2 THE SHINRIN-YOKU FOREST MEDICINE COALITION. *Shinrin-yoku: the Medicine of Being in the Forest*, [en ligne]. [http://www.shinrin-yoku.org/]

## Ados

**S'arrêter deux minutes...  
avant de répondre**

Intervenant

Salut! Tu es à Jeunesse, J'écoute...



Anissa

Allo, je m'appelle Anissa.

Salut Anissa, qu'est-ce que je peux faire pour toi?

J' pense que j'ai fait une grosse bêtise. J'sais pas trop quoi faire...

Peux-tu m'expliquer ce qui s'est passé?

Je lisais le blogue d'une fille de ma classe pis j'ai capoté. Elle disait un truc naïseux et ça m'a tellement choquée que je lui ai écrit tout de suite ce que j'en pensais. Sauf qu'en relisant son blogue, j'me suis rendu compte que j'avais mal compris la première fois pis c'est super méchant ce que je lui ai dit. J'me sens vraiment mal. J'vais la voir demain à l'école. Qu'est-ce que j'vais faire?

As-tu pensé à t'excuser?

J'sais pas. C'est trop tard, j'pense... Pis j'vais avoir l'air de quoi si je m'excuse? D'une fille faible qui s'écrase...

Tu sais, il n'est jamais trop tard pour reconnaître qu'on s'est trompé. L'important c'est de reconnaître son erreur. Penses-tu que s'excuser est un signe de faiblesse?

Non... J'sais pas... Mais j'ai peur de sa réaction pis de celle des autres. J'ai vraiment fait une naïserie... J'm'en veux.

Je comprends, ce n'est pas agréable de se rendre compte qu'on a fait une erreur... On peut être gêné, avoir honte...

Oui, c'est comme ça que j'me sens quand je réagis trop vite.

Et si tu prenais ça comme une occasion d'apprendre et de réfléchir à ce que tu pourrais faire de différent la prochaine fois?

C'est sûr...

T'excuser ne devrait pas détruire ta réputation de fille forte. Au contraire, ça montre que tu as le courage de reconnaître tes erreurs, tu ne penses pas? Et tu n'as pas besoin de faire des excuses publiques, tu sais...

Oui, c'est vrai! Je pourrais la prendre à part demain pour m'excuser. J'vais même lui écrire un message personnel ce soir, comme ça je dormirai mieux. J'vais faire attention la prochaine fois, j'vais me relire deux fois avant d'envoyer mon commentaire. Merci de m'avoir écoutée.

**As-tu déjà vécu une situation semblable en répondant trop vite à un courriel, à un commentaire ou à un texto? Qu'as-tu fait? T'es-tu excuséE? Si tu étais dans la situation d'Anissa, que dirais-tu à ta camarade de classe le lendemain?**

Nous ne prenons pas toujours le temps de réfléchir à l'impact de nos mots et de nos gestes. Nous sommes parfois trop impatients ou en colère et nous réagissons sans attendre que notre émotion négative baisse. En prenant le temps de s'arrêter pour réfléchir au geste qu'on veut poser, on évite de blesser l'autre ou de répondre de travers.

**Quoi faire... pour éviter ce genre de situation?**

- Je relis le commentaire ou le texto.
- J'identifie l'émotion que je vis avant de répondre.
- Je prends 30 minutes avant de répondre.
- Je fais une marche, du vélo ou une autre activité pour me détendre avant de répondre.
- J'écris une première réponse sur un bout de papier pour me défouler, que je n'enverrai pas forcément.
- Je parle à quelqu'un de mes sentiments ou je demande l'avis d'une personne extérieure à la situation (parent, ami, ligne d'aide, etc.).

**Autres solutions**

En ligne

-----

-----

-----

-----

-----

-----

| \_\_\_\_\_ |

## Prendre le temps d'écouter mon cœur et mon corps, c'est...

... sentir ma faim; m'arrêter pour manger une collation;  
toucher, regarder et goûter ce que je mange; ressentir  
et reconnaître les signaux qui me disent: stop! je n'ai  
plus faim;

... sentir que je veux dire oui ou non aux propositions  
qu'on me fait; être branché sur mes valeurs;

... prendre une pause des pressions sociales et du jugement  
des autres; apprendre à m'accepter et à développer une  
image positive de moi basée sur tout ce que je suis  
(mes qualités, mes forces, mes charmes, mes habiletés, etc.);

... rencontrer l'autre et apprendre à le connaître; respecter  
et accepter les différences chez les autres (poids, couleur  
de la peau, culture, orientation sexuelle, etc.) pour faire  
la connaissance d'une variété de personnes et découvrir  
leurs qualités.

## Prends ta place!

Tu te sens triste? Heureux?  
Tu as quelque chose à partager?  
Rends-toi à la section « Prends ta place »  
du site Internet Jeunesse, J'écoute.

[jeunessejecoute.ca/Teens/YourSpace.aspx](http://jeunessejecoute.ca/Teens/YourSpace.aspx)

## Le savais-tu?

Attention aux propos qui font référence au poids comme *mon p'tit gros, ma toutoune, ma grande échalote*. Même s'ils sont dits gentiment, sans intention de blesser, ils peuvent avoir des répercussions importantes sur l'estime de soi et même miner les relations interpersonnelles<sup>1</sup>.

Selon une récente étude menée auprès de jeunes du Saguenay-Lac-Saint-Jean, 38 % des filles ont reçu des commentaires négatifs sur leur poids de la part de leur fratrie, de leurs amiEs ou de leurs parents<sup>2-3</sup>.



## La Semaine

### « Le poids? Sans commentaire! »

C'est une campagne de sensibilisation menée par les organismes ÉquiLibre et ANEB (Anorexie et boulimie Québec). Cette campagne a pour but de sensibiliser la population au fait que les commentaires sur le poids sont trop présents dans notre quotidien. Ces commentaires font augmenter l'insatisfaction corporelle et renforcent les normes sociales de minceur<sup>4</sup>.

Cette semaine de sensibilisation a lieu chaque année à la mi-novembre.

Ne pas parler de poids pendant une semaine...  
Pourrez-vous relever le défi?

[LePoidsSansCommentaire.ca](http://LePoidsSansCommentaire.ca)

1 PUHL R. M., et HEUER, C. A., (2009). "The Stigma of Obesity: A Review and Update", dans *Obesity*, [en ligne]. [http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1038/oby.2008.636/full]

2 DION, J. et coll. *Évolution de l'estime de soi et de l'insatisfaction corporelle de 14 à 18 ans. Enquête transversale Saguenay-Lac-Saint-Jean*, Université du Québec à Chicoutimi, 2009.

3 ÉQUILIBRE. *Qui a des préjugés?*, [en ligne]. [http://equilibre.ca/approche-et-problematique/les-prejuges-a-l-egard-du-poids-1/qui-a-des-prejuges/]

4 ÉQUILIBRE. *Semaine « Le poids? Sans commentaire!*, [en ligne]. [http://equilibre.ca/nos-campagnes/semaine-le-poids-sans-commentaire/]

## Ados

# Une grève des écrans



« Le Défi de la Dizaine a proposé à mon école de faire la grève des écrans pendant 10 jours. Oui, 10 jours! Ouch! Je capotais! J'pensais que je ne serais jamais capable. Mes amis disaient que c'était un défi presque impossible à relever... Qu'est-ce que nous allons faire pendant 10 jours sans télé ni jeux vidéos? Finalement, nous avons essayé, et le résultat nous a plutôt surpris. Pour ma part, j'ai ressorti ma guitare de sa housse et je me suis remise à en jouer. Ce qui est incroyable c'est que 72 % des élèves de mon école se sont dits prêts à le refaire<sup>1</sup>... »

— Jessica, 15 ans

## Essaie, toi aussi!



Passes trois heures sans écran — mais quand tu dors, ça ne compte pas! ;-)

- Qu'as-tu fait pendant ces trois heures?
- Qu'as-tu aimé de l'expérience?
- Quelles pauses as-tu choisies pendant ce temps libre?

edupax.org

## Le savais-tu ?

Une étude menée par des chercheurs de l'Université de Montréal sur une période de cinq ans auprès de **1 293 élèves** de première année du secondaire révèle que les adolescentEs passent en moyenne **30 heures** par semaine devant des écrans d'ordinateur ou de télévision<sup>2</sup>.

Si un jeune d'aujourd'hui continue de regarder son écran au même rythme, à 70 ans, il lui aura consacré environ sept ans de sa vie<sup>3</sup>.

Certaines émissions sont l'occasion de découvrir de la musique, de se rassembler en famille, de recevoir de l'information sur d'autres pays, d'autres cultures, d'écouter des émissions d'humour, etc. Mais garde ton sens critique! La quantité de violence à la télévision est en hausse. « L'enfant moyen voit 12 000 actes violents à la télévision chaque année, y compris de nombreuses représentations de meurtre et de viol. Plus de 1 000 études confirment qu'une exposition massive à la violence télévisuelle accroît le comportement agressif<sup>4</sup>. »

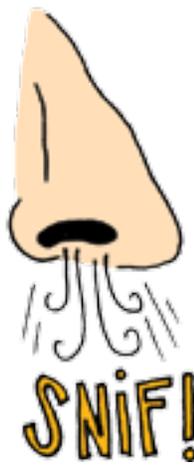


1 EDUPAX. *Le DÉFI relevé par des ados*, onglet « Documentation », 4-Défi de la Dizaine, [en ligne]. [http://data.edupax.org/precede/public/Assets/divers/documentation/4\_defi/4\_022\_%20bilan%20des%20ados%202004.pdf]

2 DIRECTION INFORMATIQUE.COM. *La vie devant l'écran*, [en ligne]. [http://www.directioninformatique.com/la-vie-devant-lecran-4/9177]

3 SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PÉDIATRIE. *Les enfants et les médias*, [en ligne]. [http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2827731/]

4 *Idem*.



## Une pause pour respirer

### Plus de respiration, moins d'impulsivité

Savais-tu que de simples exercices de respiration peuvent aider à calmer ton impulsivité et ta fougue? Dans une récente étude, on a demandé à des adolescentEs de pratiquer des exercices d'inspiration et d'expiration. Après quatre semaines, ces adolescentEs avaient plus de facilité à contrôler leur impulsivité que ceux et celles qui n'avaient pas fait les respirations. Les scientifiques de l'Université de Californie ont pu conclure que respirer avait un impact non négligeable sur le bien-être psychologique<sup>1</sup>.

1

2

### Plus de respiration, moins de stress

Cela peut te paraître surprenant, mais ta respiration habituelle n'est pas toujours la plus efficace puisqu'elle ne remplit tes poumons d'air qu'à moitié. Prendre de longues et grosses bouffées d'air, en ayant pleinement conscience de ton souffle, mobilise entièrement tes poumons et ton diaphragme. Respirer profondément plusieurs fois au cours de la journée peut t'aider à être plus alerte, à réduire ton stress et à améliorer ta circulation sanguine<sup>2</sup>.

### Plus de respiration, plus de concentration

Savais-tu que prendre le temps de contrôler ta respiration pendant deux minutes est l'une des méthodes les plus simples pour te détendre et augmenter ta concentration?

Voici un truc facile à faire pour y arriver : **la respiration carrée.**

- J'inspire pendant 8 secondes;
- Je retiens mon souffle (poumons pleins) pendant 8 secondes;
- J'expire pendant 8 secondes;
- Je retiens mon souffle (poumons vides) pendant 8 secondes.

3

4

### Plus de respiration, moins de tension

Pour aider tes poumons à se remplir au maximum, voici un exercice facile.

- Debout ou à genoux, tiens dans tes deux mains une corde, un bâton ou un élastique, et étire ou écarte les bras d'environ 2 fois la largeur de tes épaules;
- En inspirant, bras tendus, passe la corde (ou l'autre objet) derrière toi jusqu'à ce que la sensation d'étirement se fasse bien sentir; descends les bras le plus bas possible;
- En expirant, reviens à la position de départ;
- Recommence l'exercice 3 ou 4 fois<sup>3</sup>.



1 HUFFPOST. Les effets et les bienfaits étonnants d'une bonne respiration, [en ligne].  
[[http://www.huffingtonpost.fr/2013/07/15/effets-bienfaits-etonnants-respiration\\_n\\_3597269.html](http://www.huffingtonpost.fr/2013/07/15/effets-bienfaits-etonnants-respiration_n_3597269.html)]

2 Idem.

3 LE BLOG. Étirement en cyclisme: bien s'étirer après sa séance de vélo, [en ligne].  
[<http://www.entrenement-cyclisme.com/blog/etirements-cyclisme-exercices.html>]

#### Le savais-tu?

La position des cyclistes sur leur vélo comprime leur cage thoracique. Cet exercice leur est souvent conseillé pour les aider à conserver une bonne posture, à libérer les tensions musculaires et à se détendre.

Ados

# Prends une pause

## et spin ton stress



**Le stress n'est pas une maladie, mais il peut nous rendre malade. Le stress fait partie de la vie. Nous en avons besoin pour avancer et franchir des obstacles. Un stress prolongé et non géré peut avoir des impacts importants sur la santé mentale et physique d'une personne ainsi que sur son comportement<sup>1</sup>. Ce n'est pas le stress qui fait mal, mais la façon d'y faire face et de le piloter.**

### Reconnaître le stress, c'est possible! Sors ton thermomètre!

Apprendre à se connaître est l'une des clés maîtresses pour garder un bon équilibre personnel. Le thermomètre du stress vient te donner de précieuses indications pour en reconnaître les signes. En dépistes-tu certains?

50%

**Chaque fois que tu réponds VRAI à une question, coche la case de droite et remplis un intervalle du thermomètre en partant du bas<sup>2</sup>.**



1 ACSM-MONTRÉAL. *Ma vie, c'est cool d'en parler.* Guide d'activités pédagogiques, 2013, p. 47.

2 Idem, p. 54.

# V F

vrai faux

- |   |  |  |
|---|--|--|
| J'ai souvent l'impression de manquer de temps pour accomplir tout ce que j'ai à faire.        |  |  |
| Je saute parfois des repas ou je mange mal quand j'ai trop de choses à faire.                 |  |  |
| Je pleure ou je me fâche facilement.  |  |  |
| Je manque de concentration ou d'attention dans mes activités courantes.                       |  |  |
| J'oublie des choses que je dois faire, des rendez-vous que j'ai pris, des responsabilités.    |  |  |
| J'ai souvent mal quelque part (dos, ventre, tête, etc.).                                      |  |  |
| Je ressens beaucoup de pression, j'ai l'impression qu'un poids pèse sur mes épaules.          |  |  |
| Mes amis me disent souvent que j'ai l'air préoccupé.  |  |  |
| Depuis quelques temps, j'ai de la difficulté à prendre des décisions, à faire des choix.      |  |  |
| Je dors mal.  |  |  |
| Je me dispute souvent avec mes amis, mes parents ou mon amoureux.                             |  |  |
| Je suis fatigué, parfois même épuisé.   |  |  |
| Je n'ai pas de temps pour moi, pour faire des choses que j'aime et qui me font du bien.       |  |  |
| Je n'arrive plus à me changer les idées, je pense à toutes les choses que je dois faire.      |  |  |
| Je ne trouve plus de temps pour mes amis.   |  |  |
| Je suis très préoccupé par mes résultats scolaires.   |  |  |
| Je suis tendu, crispé.  |  |  |
| J'ai l'impression d'avoir perdu le contrôle sur ma vie.                                       |  |  |
| Je n'arrive pas à me détendre.  |  |  |
| J'ai beaucoup trop de choses à faire.   |  |  |
| J'ai vécu récemment une situation difficile (rupture, déménagement, maladie, accident, etc.). |  |  |
| J'ai l'impression que je ne suis pas capable de répondre aux attentes des autres.             |  |  |
| Je me sens parfois débordé par toutes mes responsabilités.                                    |  |  |
| Mes enseignants me trouvent distrait en classe.   |  |  |
| Mes amis me disent souvent que je m'en fais avec des riens.                                   |  |  |

La forme masculine désigne aussi bien les hommes que les femmes

# Pour faire baisser la pression, arrête-toi et **spin** ton stress!<sup>3,4</sup>

Le SPIN permet de faire baisser la fièvre du stress. Rappelons-le : il est impossible d'éliminer le stress de nos vies. Alors, apprenons à vivre en sa compagnie !

**4** éléments causent le stress dans la vie. Ce sont les quatre éléments du SPIN.

Une situation est stressante si UN ou PLUSIEURS de ces quatre éléments sont présents.



Ingrédients du stress	Sentiment	Exemples	Solutions
Sentiment de contrôle diminué	Tu sens que tu n'as aucun ou très peu de contrôle sur la situation.	J'aurais aimé être dans la classe de monsieur Beaulieu en maths, car je comprends quand il explique.	<b>Solution 1 :</b> Je fais une demande à la direction pour changer de classe. <b>Solution 2 :</b> Je pense à tous les amis qui pourront m'aider à comprendre dans ma classe actuelle.
Personnalité menacée	Tes compétences et ton estime de toi sont mises à l'épreuve. On doute de tes capacités ou tu en doutes toi-même.	Tu as raté un examen de natation et tu as peur de ne pas avoir les capacités pour le repasser.	<b>Solution 1 :</b> Je vais suivre deux cours de plus avant de le repasser. <b>Solution 2 :</b> Je vais demander à l'entraîneur ce que je peux améliorer.
Imprévisibilité	Quelque chose de complètement inattendu se produit dans ta vie.	Tu viens d'apprendre que tes parents se séparent.	<b>Solution 1 :</b> Je vais chercher de l'aide auprès d'un intervenant. <b>Solution 2 :</b> J'en parle à mon meilleur ami.
Nouveauté	Quelque chose de nouveau que tu n'as jamais expérimenté se produit.	Tu changes d'école et tu ne connais personne dans la nouvelle.	<b>Solution 1 :</b> Je vais m'asseoir avec des élèves de ma classe à la cafétéria. <b>Solution 2 :</b> Je m'inscris à des activités-midi.

Ados

# À toi de spinner!

Lorsque tu as découvert le ou les ingrédients du SPIN qui contribuent à ton stress, 50 % du problème est réglé! Il ne te reste qu'à trouver des solutions qui te conviennent pour faire face à la situation.

- 1 Décris une situation qui t'a stresséE et trouve quel(s) ingrédient(s) du stress étai(en)t en cause (sentiment de contrôle, personnalité menacée, imprévisibilité et nouveauté).
- 2 Propose deux ou trois solutions qui te conviendraient pour réduire ou contrôler le stress provoqué par la situation.

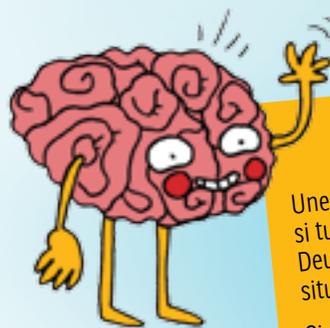


Situation	Ingrédient(s)	Exemple(s) de solution

Le savais-tu?

**85%**

des gens ne mettront pas à exécution leurs solutions de recharge. Mais le seul fait de les avoir envisagées ouvre une porte : le cerveau détecte moins de menaces et, en conséquence, produit moins d'hormones du stress<sup>3</sup>.



Le savais-tu?

Une situation n'est stressante que si tu la vois ou la ressens comme telle. Deux personnes peuvent vivre la même situation et réagir différemment.

Si tu as déjà eu un accident de vélo en descendant une côte, par exemple, il se peut que, dans les descentes, tu sois plus stresséE par la peur de retomber que ton amiE qui n'a jamais vécu un événement semblable.

3 LUPIEN, Sonia. *Par amour du stress*, Montréal, Éditions au Carré, 2010.

4 CENTRE D'ÉTUDE SUR LE STRESS HUMAIN. *Programme Dé-stresse et progresse*, Institut universitaire en santé mentale de Montréal, 2009.

5 LUPIEN, Sonia. *Op. cit.*, p. 155.

# 15 trucs pour être bien dans ma tête

- *J'exprime mes émotions de façon appropriée.*
- *J'entretiens des relations positives et respectueuses avec les autres.*
- *Je reconnais mes talents, mes forces, mes limites, mes réussites... et celles des autres.*
- *Je cherche des solutions pour résoudre les problèmes.*
- *Je m'amuse, je ris, je crée et je me détends.*
- *J'apporte, à l'occasion, des idées pouvant servir aux autres.*
- *J'agis selon mes valeurs.*
- *Je refuse toute menace, tout propos ou tout geste qui peut me faire du tort émotionnellement ou physiquement.*
- *Je développe des stratégies pour réduire mon stress.*
- *Je découvre des loisirs qui me plaisent.*
- *Je me donne des moyens pour atteindre mes objectifs et je relève des défis.*
- *Je reconnais ce qu'il y a de bon autour de moi.*
- *Je mange bien, je bouge et je dors bien.*
- *J'accepte l'aide des autres et j'en apporte à mon tour.*
- *J'ai des personnes autour de moi à qui je peux me confier.*

Avec la collaboration de :



Merci aux commanditaires :



**Desjardins**  
Assurances

**Ministère de la Santé  
et des Services sociaux**